

# Juillet

# Août

# Septembre

## SAMEDI 21 JUILLET

### Marche et Rallye

#### ENDROIT :

Sentier du lac Caribou  
195, 5<sup>e</sup> Rang

#### DÉPART : 9 h

#### DISTANCE :

2,2 km (boucle du marais) ou  
3,4 km (vieille forêt)

#### Informations :

Pauline Pelchat : 418 625-8391

#### À savoir :

- Le Rallye Nature est disponible à l'année, sauf l'hiver, au Sentier du lac Caribou.
- Deux circuits pédestres comprenant chacun 15 stations avec des questions.

[www.lac-etchemin.ca/sentiers-pedestres](http://www.lac-etchemin.ca/sentiers-pedestres)

## SAMEDI 25 AOÛT

### Marche dans le coupe-feu à Saint-Camille

#### ENDROIT :

Stationnement de l'église  
(covoiturage pour se rendre au coin du 2<sup>e</sup> Rang)

**DÉPART :** 9 h 30  
(durée : 2 h 30)

**DISTANCE :** 10 km

#### Informations :

Claude Bissonnette :  
418 957-7857  
loisirsintermunicipal@  
hotmail.com  
[www.saint-camille.net](http://www.saint-camille.net)

#### À savoir :

- Collation et distribution de bouteille d'eau gratuitement.
- Pique-nique au retour au parc de la Place du village.

## SAMEDI 8 SEPTEMBRE

### Marche familiale

#### ENDROIT :

Sentier Probiski (entrée voisine de la Maison des jeunes, 2964, 15<sup>e</sup> Avenue, Saint-Prospér)

**DÉPART :** 9 h

**DISTANCE :** 8 km

#### Informations :

Robert Rodrigue :  
418 594-8135, poste 234  
robert.rodrigue@saint-prosper.com  
[www.saint-prosper.com](http://www.saint-prosper.com)

#### À savoir :

Collation offerte par la municipalité.

## SAMEDI 15 SEPTEMBRE

### Sentier de la Tour à Gervais Marche en montagne à Sainte-Sabine

#### ENDROIT :

Stationnement de l'église  
(4, rue Saint-Charles)

**DÉPART :** 10 h, pause dîner à la tour d'observation  
(durée : 2 h 30)

**DISTANCE :** 4,5 km

#### Informations :

Pierre Mercier : 581 215-8207

#### À savoir :

Apportez votre pique-nique. Possibilité de monter dans la tour d'observation.

## SAMEDI 22 SEPTEMBRE

### Marche des Pères Trappistes

#### ENDROIT :

Site des Pères Trappistes à Sainte-Justine

**DÉPART :** 9 h, accueil à 8 h 30

**DISTANCE :** 8 km sur route et en milieu forestier.

#### Informations :

Stéphane Brûlé : 418 383-5807 ou 418 625-7049 (cell.)

#### À savoir :

Apportez votre lunch. Bienvenue aux coureurs.

**Samedis**  
*d'bouger*



Bellechasse-Etchemins

**Programmation**  
printemps – été | 2018



## Pour plus d'information :

Nouvel Essor : 418 383-5252, poste 2  
[www.nouvelessor.org](http://www.nouvelessor.org)  
[www.tourismeetchemins.qc.ca](http://www.tourismeetchemins.qc.ca)

Entraide solidarité Bellechasse : 418 883-3699  
[www.entraidesolidarite.com](http://www.entraidesolidarite.com)  
[www.tourisme-bellechasse.com](http://www.tourisme-bellechasse.com)



COM 2018-038

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

## Programmation PRINTEMPS-ÉTÉ 2018

Pour sa programmation printemps-été 2018, le comité organisateur des Samedis d'bouger est fier de vous présenter une panoplie d'activités physiques en plein air pour jeunes et moins jeunes. La population des MRC de Bellechasse et des Etchemins est invitée à venir partager le plaisir de bouger en vivant des activités diversifiées tout en découvrant les attraits et les différentes infrastructures du territoire.

Toutes les activités proposées sont offertes **GRATUITEMENT** et se tiendront les samedis. Beau temps, mauvais temps, venez profiter de celles-ci pour passer du temps en bonne compagnie, vous dépasser et faire le plein d'énergie. Allez-y à votre rythme et amusez-vous!

**\*\*En cas de doute sur la tenue de l'activité, référez-vous à la personne responsable.**

## Conseils aux participants

Chaussez-vous adéquatement, prévoyez des vêtements confortables appropriés au type d'activité et à la température (au besoin, se vêtir en respectant le principe du multicouches, apporter une casquette, des lunettes fumées et de la crème solaire, etc.). N'oubliez pas de vous hydrater et d'apporter une collation. Ne laissez aucun déchet en nature. Respectez la faune et la flore. Arrivez à l'heure pour le départ. Chiens admis en laisse pour les activités de marche et de randonnée.

### Avril

### Mai

### Juin

### Juillet

#### SAMEDI 28 AVRIL

##### 1<sup>re</sup> sortie du club de course et marche les Terry-Phil

##### ENDROIT :

Stade municipal de Saint-Zacharie (679, 12<sup>e</sup> Avenue)

**DÉPART :** 9 h 30 (durée: 1 h)

**DISTANCE :** Maximum 5 km

##### Informations :

Frédéric Guay : 418 593-3010 directeur.loisirs.stzacharie@gmail.com

Facebook : CML St-Zacharie

#### SAMEDI 19 MAI

##### La marche du village

Randonnée pédestre à partir des différentes croix de chemin

##### ENDROIT :

Aréna municipal de Lac-Etchemin (305, rue Ferland)

**DÉPART :** 12 h 30

**DISTANCE :** 0,5 km à 10 km

##### Informations :

Catherine Ouellet : 418 625-4222 couellet@sogetel.net

Jude Émond : 418 625-4521 munetchemin.je@sogetel.net

##### À savoir :

- Départ en autobus vers les croix de chemin pour converger vers le village.
- Souper à l'aréna municipal à 17 h (10 \$/adulte, gratuit 12 ans et moins).
- Spectacle son et lumière en soirée.

#### SAMEDI 26 MAI

##### Duathlon Abénakis

Vélo et course/marche

##### ENDROIT :

Stade des Abénakis de Sainte-Aurélie (9, rue des Saules)

**DÉPART :** 13 h (durée: 3 h)

##### DISTANCE :

10 km de vélo et 5 km de course/marche

##### Informations :

Bruno Vaillancourt : 418 222-4982 bruno@consultationbv.com

##### À savoir :

- Activité non chronométrée.
- Il est possible de faire seulement le vélo ou seulement la course/marche.

##### Épée-mousse papa-enfants

##### ENDROIT :

Centre des Loisirs de Saint-Magloire (13, rang du Lac – Parc Félicien-Prévost)

**DÉBUT :** 13 h 30

##### Informations :

Mathieu Gaudette : 418 957-7353

##### À savoir :

Inscription obligatoire. Les participants repartent avec l'épée fabriquée.

#### SAMEDI 9 JUIN

##### Canot papa-enfants

##### ENDROIT :

Stationnement du Centre communautaire Saint-Léon-de-Standon

**DÉBUT :** 10 h

##### Informations :

Sébastien Provost : 418 625-3101, poste 42462

##### À savoir :

Inscription obligatoire. L'activité se déroulera sur la section des Méandres de la rivière Etchemin (section tranquille).

#### SAMEDI 14 JUILLET

##### Fête familiale de Saint-Benjamin

VIACTIVE en plein air et partie de balle-molle

##### ENDROIT :

OTJ de Saint-Benjamin

**DÉBUT :** 11 h

##### Informations :

Municipalité : 418 594-8156

##### À savoir :

- Tournoi de poche (coût pour l'inscription).
- Activités pour les enfants.

