

# Février

## SAMEDI 22 FÉVRIER

### La Fête des Neiges

#### ENDROIT :

Centre communautaire  
(58, rue Anselme-Jolin,  
Saint-Nazaire-de-Dorchester)

**DÉBUT :** à partir de 13 h

#### Informations :

Pierre-Yves Vachon :  
418 642-2926  
p-y.vachon@globetrotter.net  
www.municipalites-du-  
quebec.org/saint-nazaire-  
de-dorchester/

#### À savoir :

- 13 h : Glissades sur tubes et autres activités (workout, raquettes, marche animée, etc.).
- 17 h : Souper spaghetti et feu de joie.
- 18 h : Randonnée en raquettes (3 km).
- Prêt de raquettes (apportez votre lampe frontale).
- Réservation obligatoire pour le souper.
- Activité organisée par le comité des loisirs.

## SAMEDI 7 MARS

### Randonnée en raquettes

#### ENDROIT :

Parc régional du Massif du Sud (300, route du Massif, Saint-Philémon)

**DÉPART :** 13 h 30  
(durée 2 h 30)

**DISTANCE :** 4,6 km

#### Informations :

Émilie Doyon : 418 883-3699  
ou 1 877 935-3699  
esbe.emilie@globetrotter.net

#### À savoir :

- Inscription obligatoire.
- Randonnée dans le sentier des Passerelles qui longe la rivière (niveau moyen).
- Apportez votre bouteille d'eau, vos vêtements appropriés et votre collation.
- Apportez vos bâtons. Pour ceux qui n'en ont pas, vous référer à Émilie Doyon.



COM 2019-163

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

Québec



## SAMEDI 14 MARS

### Randonnée en raquettes en montagne au sentier de la tour à Gervais

#### ENDROIT :

Stationnement de l'Église  
(4, rue Saint-Charles,  
Sainte-Sabine)

**DÉPART :** 10 h (durée 2 h 30)

**DISTANCE :** 4,5 km

#### Informations :

Pierre Mercier : 581 215-8207  
pierremercier1960@yahoo.ca

#### À savoir :

- Apportez vos raquettes.
- Apportez votre pique-nique (il y aura une pause dîner à la tour d'observation).
- Possibilité de monter dans la tour d'observation.



# Samedis d'bouger

Bellechasse-Etchemins

## Programmation automne 2019 – hiver 2020



### 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)



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

## Programmation

### AUTOMNE-HIVER 2019-2020

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! Voir le calendrier ci-dessous pour l'horaire et les détails de chacune des activités.

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

## N'oubliez pas :

- Des chaussures adéquates et des vêtements confortables;
- De vous hydrater;
- D'apporter une collation, au besoin;
- De ne laisser aucun déchet en nature et de respecter la faune et la flore;
- D'arriver à l'heure pour le départ;
- Les chiens sont admis en laisse pour les activités de marche et de randonnée.

## Octobre

### SAMEDI 5 OCTOBRE

#### Randonnée (marche) et essais de vélo « fatbike » en forêt

##### ENDROIT :

Chalet des loisirs  
(16, rue du Couvent,  
Saint-Camille)

**DÉPART :** 13 h 30 (durée 2 h)

**DISTANCE :** 2 km

##### Informations :

Émilie Goudreault :  
418 595-2233, poste 1127  
dev.mustcam@sogetel.net

##### À savoir :

- Pour les essais de vélo « fatbike », des casques seront disponibles sur place.
- Le nombre de vélos est limité. Les essais se feront à tour de rôle.
- De l'eau et une collation seront disponibles au retour de la randonnée.

### SAMEDI 5 OCTOBRE

#### Randonnée de vélo sur la piste cyclable

##### ENDROIT :

Chalet des loisirs  
(160, chemin Saint-Marc,  
Saint-Anselme)

**DÉPART :** 13 h 30  
(durée 1 h 30)

**DISTANCE :** 21 km  
(Saint-Anselme – Saint-Henri)

##### Informations :

Émilie Doyon : 418 883-3699  
ou 1 877 935-3699  
esbe.emilie@globetrotter.net  
www.vivavelos.weebly.com/

##### À savoir :

- Inscription obligatoire.
- Randonnée de vélo intergénérationnelle pour toute la population de Bellechasse.
- Apportez votre bouteille d'eau, votre collation et votre casque.
- Vérifiez la pression de vos pneus.
- Présence d'encadreurs pour la randonnée.

### SAMEDI 12 OCTOBRE

#### Marche « Savourez l'instant présent, tous sens ouverts »

##### ENDROIT :

116, chemin Lemieux,  
Saint-Vallier (devant la grange)

**DÉPART :** 10 h  
(durée 1 h 30 à 2 h)

**DISTANCE :** Entre 3 et 3,5 km

##### Informations :

Denise Roy : 418 837-6504

##### À savoir :

- Invitation à venir se dégourdir en arpentant le Domaine Pointe-de-Saint-Vallier, un site patrimonial.
- Érablière, promontoire et vue imprenable sur l'archipel de Montmagny et les berges de l'Anse de Bellechasse.
- Visite du Manoir au retour.

### SAMEDI 19 OCTOBRE

#### La Grande marche encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie

##### ENDROIT :

Éco-Parc des Etchemins  
(213, 1<sup>re</sup> Avenue, Lac-Etchemin)

**DÉPART :** 10 h 30  
(accueil dès 10 h)

**DISTANCE :** 5 km

##### Informations :

José Poulin :  
418 625-4521, poste 229  
munetchemin.jp@sogetel.net

##### À savoir :

Inscription sur le site Internet :  
www.gdplmd.com/fr/  
evenements/lac-chemin-197



## Janvier

### SAMEDI 11 JANVIER

#### Randonnée en raquettes familiale

##### ENDROIT :

Chalet des loisirs (2925,  
15<sup>e</sup> Avenue, Saint-Prosper)

**DÉPART :** 13 h (durée 2 h)

**DISTANCE :**  
Deux choix de trajet :  
1,2 km (trajet court)  
1,4 km (trajet moyen)

##### Informations :

Robert Rodrigue :  
418 594-8135, poste 234  
robert.rodrigue@saint-  
prosper.com  
www.saint-prosper.com

##### À savoir :

- Prêt de raquettes gratuit pour les enfants.
- Chocolat chaud et café offerts à l'arrivée au Chalet des loisirs.



### SAMEDIS 18 ET 25 JANVIER

#### Marche sur le lac et patinage sous le Stade Abénaquis

##### ENDROIT :

Stade Abénaquis  
(9, rue des Saules,  
Sainte-Aurélie)

**DÉPART :** 10 h à 15 h 30

**DISTANCE :** Entre 2 et 3 km

##### Informations :

Stéphane Héту : 418 593-3021  
dgsteaurelie@sogetel.net  
www.ste-aurelie.qc.ca

##### À savoir :

Dans le cadre du Festival de pêche blanche, venez marcher sur le Lac des Abénaquis pour voir les cabanes et les pêcheurs taquiner la truite. De plus, venez patiner sous le Stade Abénaquis sur une superbe glace naturelle entretenue avec une zamboni.