

FAIRE PARVENIR À

RANDONNEURS DU SAGUENAY

Succursale Racine  
C.P. 8116  
Chicoutimi, Qc  
G7H 5B5



## Code d'éthique des Randonneurs du Saguenay

Les consignes du responsable de la sortie nous suivrons.  
De la nature, pleinement nous profiterons. Les autres randonneurs nous respecterons  
Dans les sentiers nous resterons et les écosystèmes nous protégerons.  
Dans la nature, nulle trace ne laisserons, nos déchets nous rapporterons.

### Quoi mettre dans son sac à dos?

Un lunch  
Une bouteille d'eau d'environ 1 litre  
Une protection solaire  
Vêtements et accessoires chauds  
Vêtements de rechange  
Allergies ou conditions particulières?  
Apportez avec vous le nécessaire et avisez le responsable.

### Niveau de difficulté :

- Niveau 1 Parcours facile avec faible dénivelé d'une durée de moins de 4 heures .
- Niveau 2 Parcours avec dénivelé moyen, de plus de 4 heures .
- Niveau 3 Parcours de longue distance et / ou dénivelé important. Excellente condition physique requise.
- Niveau 4 Parcours de longue durée avec dénivelé important sur terrain accidenté, pour randonneurs aguerris seulement.

## Covoiturage

**Saguenay:** Stationnement du CEGEP Chicoutimi (face au Théâtre Banque Nationale)  
Stationnement du RONA de Chicoutimi  
Stationnement Potvin & Bouchard, Jonquière

**Alma :** Galeries Lac-St-Jean, face à Rossy.

### Heure de départ du covoiturage :

Arrivez 15 minutes avant l'heure du rendez-vous et mentionnez votre intérêt.

### Le coût :

Le nombre de kilomètres aller-retour est indiqué pour chaque activité. La contribution suggérée est calculée selon le tableau suivant:

De	À	Montant Suggéré
1 km	80 km	5\$
81 km	160 km	10\$
161 km	240 km	15\$
+240 km		20\$

La contribution suggérée pour le covoiturage entre Alma et Chicoutimi est de 10\$ pour un aller-retour.

### Nos commanditaires:

La Voie Maltée  
Ultraviolet  
Cycle Amadeus  
Pharmacie Létourneau (Pharmasoins)  
Ville de Saguenay  
Société des établissements de plein-air du Québec



PROGRAMME  
HIVER  
2019



Photo Jacques Boudreault

# Randonneurs du Saguenay

Membre associé de RANDO QUÉBEC

Succursale Racine  
C.P. 8116  
Chicoutimi, Qc  
G7H 5B5

Visitez-nous sur  
Internet  
[www.randonneursdusaguenay.qc.ca](http://www.randonneursdusaguenay.qc.ca)  
&  
[www.facebook.com/groups/randonneurs](https://www.facebook.com/groups/randonneurs)



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## \*\* HIVER 2019 \*\*



### LISTE DES RANDONNÉES

À chaque semaine du programme une randonnée sera sélectionnée parmi celles listées ci-après et le jour de la tenue de celle-ci, soit le samedi ou le dimanche sera déterminé en fonction des conditions météo et de terrain qui prévaudront. La sélection sera par la suite publiée en général, au moins 3 jours à l'avance sur notre site web et notre page Facebook que vous pourrez consulter aux adresses figurant à l'endos.

**Niveau 1:** Lac Emma, Chute aux Galets, Pinède Kénogami, Radar du lac Castor, Sentier des Marais.

**Niveau 2:** Rivière Pikauba, Lac Emmuraillé, Rivière Ste-Marguerite (chute Km 11), Rivière Ste-Marguerite (chute Km 23), Rivière aux Vases, Lac aux Foins, Dalles, lac Ha Ha, Lac Lamothe (grotte), Lac de la Roche, Ruisseau Quiscale (Lac Huard), Le plateau de l'effarouché.

**Niveau 3:** Ruisseau Pirate, Dent de Lait (Bras des Murailles), Chapelet de Lacs (Monts Valin), Lac Michta, Mont Chauve (Jardin de Pierres), Trou de la Fée, Sentier des Poètes (l'Anse St-Jean), Lac Arseneault, Glacés du Saguenay-sentier Eucher, Gratte-Ciel, Lac Cardinal, Chapeau Melon, Dent de Dracula, Lac Charnois, Virée des Bouleaux, Lac François, Lac de la Chicane, Vallée Magique, Lac Duquet, Ruisseau l'Irlandais, Chute Allaire, Ben Laden, Sentier de la Croix, Mont Tobby, Mont Apica, Lac Simoncouche, Parc éolien, Ruisseau William, le Rapide Caribou, Lac des Canots, les Petits fantômes, Lac Étienne.

**Niveau 4:** Ruisseau Banane-Carré, Terrasses Blanches, Lac Legendre, Dent de Lait (Sentier des Murailles), Montagne Blanche, Cap à Donjean, Mont Édouard, l'Arche de Pierre.

<b>J a n v i e r</b>	
FDS du 05 au 06-01-2019	Jean Tanguay Tél: 418-547-4420
FDS du 12 au 13-01-2019	François Bédard Tél: 418-973-1186
FDS du 19 au 20-01-2019	Robert Dechamplain Tél: 418-542-9137
FDS du 26 au 27-01-2019	Jean-Pierre Girard Tél: 418-698-1624

<b>F é v r i e r</b>	
Sortie en soirée. Date à déterminer en février	Patrice Tremblay Tél: 418-376-6002
FDS du 2 au 3-02-2019	Jacques Boudreault Tél: 418-690-3985
FDS du 9 au 10-02-2019	Sandra Tremblay Tél: 418-812-8186
<b>FDS 15- 16 -17 et 18-02-2019*</b>	<b>Patrice Tremblay</b> <b>Tél: 418-376-6002</b>
FDS du 23 au 24-02-2019	Louise Simard Tél: 418-668-3113

<b>M a r s</b>	
FDS du 2 au 3 -03-2019	Jean Vallée Tél: 418-549-0404
FDS du 9 au 10-03-2019	Dominique Dubuc Tél: 418-973-5748
FDS du 16 au 17-03-2019	Micheline Reid Tél: 418-973-5133

\*15-16-17-18 février 2019 Séjour hivernal Sépaq Parc national des monts Valin.(Complet).

### FORMULAIRE D'ADHÉSION DU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2018 AU 31 MARS 2019

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Conjoint(e) \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

No et rue \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Tél. rés. \_\_\_\_\_ Tél. bur. \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_

Coût de la carte individuelle \_\_\_\_\_

25\$ \_\_\_\_\_

Coût de la carte familiale (n'oubliez pas d'inscrire le nom du conjoint)

35\$ \_\_\_\_\_

Membre associé de Rando Québec (facultatif)

Pour devenir membre de Rando Québec, s'inscrire sur : <https://www.randoquebec.ca/fr/>

Paiement joint: chèque



Randonneurs du Saguenay