

[JANVIER 2019]

6 | Dimanche

AUBERGE DU LAC À L'EAU CLAIRE



Brunch de la rentrée

- Après le brunch : raquette, ski de fond, patin, glissade ou marche.
- Départ : 10 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O ou à 11 h à destination.
- Durée du trajet : 1 h.
- Inscription avant le 2 janvier.
- Nombre d'inscriptions : 50 [excluant les organisateurs].
- Coût : 40 \$, taxes, service et activités inclus.
- Responsable : Jean Soulard, 819.379.8021

13 | Dimanche

VALLÉE ROCANIGAN



Grand-Mère

- Randonnée en raquettes, 9 km [déniv. cum. : 350 m].
- Départ : 9 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 7 \$.
- Responsables : Pierrette Giguère, 819.377-6257 et Richard Dubé, 819-841-1769

18 - 20 | Ven - Dim

PARC MONT TREMBLANT



Lac Chat

- Ski de fond et raquette, niveau de difficulté au choix du participant.
- Inscription avant le 24 novembre.
- Départ : 9 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 2 h 30.
- Nombre d'inscriptions : 18.
- Coût : 141 \$.
- Responsables : Lise Masson, 819.377.2922 et Sylvie Plante.

26 | Samedi

RÉSERVE MASTIGOUCHE



St-Alexis-des-Monts

- Randonnées en raquettes, 10 km [déniv. cum. : 200 m].
- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 1 h 10.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Gratuit.
- Responsable : Émery Leblanc, 819.373.6140

[FÉVRIER 2019]

2 | Samedi

RIVIÈRE L'ASSOMPTION



Joliette

- Patinage : Boucle de 9 km.
- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 1 h.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Gratuit.
- Responsable : Jean-Pierre Boyte, 819.379.2230

9 | Samedi

RIVIÈRE DU CHÊNE



Leclercville

- Randonnée en raquettes : 9 km.
- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Gratuit.
- Responsables : Pierre Gosselin, 819.699.6257 et Sylvie Desgagnés.

16 | Samedi

PARC DE LA RIVIÈRE GENTILLY



Rive Sud

- Randonnée en raquettes : 7 à 9,3 km. [déniv. cum. : 300 m]
- Départ : 11 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 40 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 8 \$.
- Responsable : Jocelyne Trottier, 819.691.0415

22 - 25 | Ven - Lun

ST-TITE DES CAPS



La Côte de Beaupré

- Raquette, ski de fond, ski alpin.
- Inscription avant le 24 novembre.
- Durée du trajet : 1 h 50.
- Nombre d'inscriptions : 17.
- Coût : 122 \$ + frais d'accès.
- Responsables : Denise Goulet, 819.378.6266 et Lise Masson, 819.377.2922

[MARS 2019]

2 | Samedi

SENTIER MÉKINAC



Parc de la Mauricie

- Randonnée en raquettes, 11 km.
- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 7,80 / 6,80/ 15,70 \$ [groupe].
- Responsables : Diane Frigon, 819.379.3552 et Pierrette Giguère, 819.377.6257

8 - 10 | Ven-Dim

WHITE MOUNTAINS



New Hampshire

- Randonnées en raquettes.
- Durée du trajet : 4 h.
- Inscription avant le 24 novembre.
- Nombre d'inscriptions : 12.
- Coût : 105 \$.
- Responsables : Linda Piché, 819.979.3107 et Dominique Bernard, 450.759.3045

16 | Samedi

MONT CARIBOU



St-Joseph-de-Coleraine

- Randonnée en raquettes : 10 km [déniv. cum. : 375 m].
- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 1 h 30.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 6 \$.
- Responsables : Émery Leblanc, 819.373.6140

23 | Samedi

LA GABELLE



Notre-Dame-du-Mont-Carmel

- Randonnée en raquettes : 11 km [déniv. cum. : 446 m].
- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 20 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Gratuit.
- Responsables : Émery Leblanc, 819.373.6140

[MARS 2019]...suite

30 | Samedi

CHUTE DU DIABLE



St-Mathieu-du-Parc

- Randonnée en raquettes, 11 km [déniv. cum. : 464 m].
- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Gratuit.
- Responsable : Émery Leblanc : 819.373.6140

[AVRIL 2019]

13 | Samedi

CABANE À SUCRE

St-Boniface

- **Domaine du Sucrier**, 3400, chemin du Lac, St-Boniface.
- Repas à 18 h.
- Inscription avant le 30 mars.
- Durée du trajet : 30 minutes.
- Nombre d'inscriptions : 25.
- Coût : 26 \$ + taxes.
- Responsable : Pierrette Giguère, 819.377.6257

23 | Mardi

PLANIFICATION DES ACTIVITÉS

- Réunion à 19 h pour planifier les activités 2019-2020.
- Lieu : Salle Maurice-Pitre, 6455, rue Notre-Dame-Ouest (près du pont Laviolette).
- Responsable : Émery Leblanc.

26 | Vendredi

5 @ 7 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- Lieu : 350, Côte Richelieu, T-R-O, salle A, arrière Floriculture Gauthier.
- Responsable : Émery Leblanc.

[ACTIVITÉS ESTIVALES]

Sentier national

Les mercredis

du 3 juillet au 7 août



NOS COMMANDITAIRES

François Bélisle, B.Sc., LL. B.

— A V O C A T —

francois_belisle@cgocable.ca

1185, rue Hart, suite 4 Téléphone : (819) 691-1390
Trois-Rivières (Qc) G9A 4S4 Télécopieur : (819) 378-7344

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

Centre de l'activité
physique et sportive

 **Modoc**

IMPRESSION NUMÉRIQUE • COULEUR • GRAND FORMAT • PLASTIFICATION

1400, RUE PÈRE-MARQUETTE, TROIS-RIVIÈRES QC G8Z 3N3
TÉLÉPHONE : 819 373-4303 • TÉLÉCOPIEUR : 819 373-9076
COURRIEL : info@modoc.ca • SITE WEB : www.modoc.ca



MAÏKAN
Aventure

2206, boul. des Chenaux, Trois-Rivières
819.694.7010 www.maikan.ca

**CALENDRIER
HIVER
2019**

**Club
de
plein air**



ZAHRA



L'école de plein air Équipe Zahra bénéficie du soutien du service des loisirs de la ville de Trois-Rivières pour l'organisation de ses activités.

découverte ski de fond
plein air raquette plaisir 5 @ 7
rencontres
amitié vie de chalet
santé randonnée



CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS



Débutant

Bonne santé, aucune expérience requise.



Intermédiaire

Bonne condition physique, un peu d'expérience requise.



Avancé

Bonne condition physique, expérience requise.



Expert

Très bonne condition physique, expérience requise. Activité en autonomie complète (sac à dos pour plusieurs jours). La durée, les conditions atmosphériques et celles du terrain influenceront le degré de difficulté de l'activité.

MEMBRES DU C.A.

Président Émery Leblanc | 819.373.6140
Communication Martin Gélinas
Trésorier Raymond Bluteau
Secrétaire Lise Masson
Responsable des activités Dominique Bernard

INFORMATIONS UTILES

Vous voulez des informations supplémentaires et connaître le mode de fonctionnement du club Zahra? N'hésitez pas à consulter notre site web www.zahra.qc.ca. Vous y trouverez tous les détails concernant les sujets suivants:

Règles d'inscription
Admission | Pré-requis
Carte de membre
Coût du voiturage
Annulation
Assurance-voyage

www.zahra.qc.ca

info@zahra.qc.ca

RABAIS

YÉTI - 15 % sur chaussures, vêtements et équipement pour la randonnée.

MAÏKAN AVENTURE - 15 % sur chaussures, vêtements et équipement pour la randonnée.