

[AOÛT 2019]

16 | Vendredi

INSCRIPTION
AUX ACTIVITÉS

5 @ 7 - Début de saison

- Adhésion et inscription aux activités d'automne.
- Lieu : Pavillon communautaire, 350, côte Richelieu, T-R-O.
- Fin des inscriptions, le **vendredi 23 août** de 10 h à 11 h au Café Morgane, 3790, boul. des Forges, T-R.
- Coût de la carte de membre annuelle : 25 \$.

17 | Samedi

CHUTE
MONTE-À-PEINE

Saint-Jean-de-Matha - 10 à 12 km

- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 1 h 15.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 8 \$.
- Responsable : Lise Alie, 819.233-3490.

24 | Samedi

MILIEU
HUMIDE

Berthier | 10 km

- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 40 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Responsable : Émery Leblanc, 819.373.6140.

[AOÛT-SEPTEMBRE 2019]

30 A - 2 S

BAIE
SAINT-PAUL

Charlevoix

- Durée du trajet : 2 h 30.
- Nombre d'inscriptions : 20.
- Date limite d'inscription : 23 août.
- Coût : 108 \$ + 23 \$ de frais d'accès.
- Responsables : Martin Gélinas, 819.701.8122 et Jacques Goulet, 819.378.7236.

7 | Samedi

LAC DE L'AQUEDUC et
LAC CAROLUS

Saint-Alexis-des-Monts - 7 et 14 km

- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 50 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 6 \$.
- Responsable : Lise Alie, 819.233.3490.

[SEPTEMBRE 2019]

14 | Samedi

LES CASCADES et
LES FALAISES

Parc de la Mauricie - 6 km

- Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O ou 9 h 45 à l'entrée St-Mathieu [stationnement Shewenegan].
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 7,80 \$.
- Responsable : Nicole Verville, 819.233.4958.

21 | Samedi

LES 7
MERVEILLEUX

Parc naturel régional de Portneuf - 13 km

- Départ : 8 h 30, entrée du MAXI, rue Barkoff.
- Durée du trajet : 1 h.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 7 \$ par voiture.
- Responsables : Martine Tanguay, 819.699.8015 et Normand Frenière, 819.944.9962.

28 | Samedi

SENTIER
MÉKINAC

Parc de la Mauricie | Rivière-à-la-Pêche - 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 / 15,80 \$ [groupe].
- Responsables : Pierrette Giguère, 819.377.6257 et Diane Frigon, 819.379.3552.

[OCTOBRE 2019]

5 | Samedi

PARC RÉCRÉO-
FORESTIER

Saint-Mathieu - 11,2 km

- Départ : 8 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 50 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Inscriptions obligatoires sur le site web du Sentier national.
- Date limite d'inscription : 1^{er} octobre.
- Cette randonnée soulignera le 10^e anniversaire du Sentier national en Mauricie.
- Responsable : Jacques Goulet, 819.378.7236.

[OCTOBRE 2019]

11-14 | Ven-Lun

MONT
MÉGANTIC

Parc du Mont Mégantic

- Date limite d'inscription : 23 août.
- Durée du trajet : 2 h 45.
- Nombre d'inscriptions : 16.
- Coût : 167 \$ + 17,50 \$ de frais d'accès.
- Responsables : Jocelyne Trottier, 819.691.0415 et Yvon Raby, 819.695.2171.

13 | Dimanche

RANDONNÉE
SEIGNEURIALE

Nicolet | Environ 12 km

- Départ : 11 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- OU à 12 h, 1245, rang St-Alexis, Nicolet.
- Durée du trajet : 30 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Responsables : Sylvie Boissonnault, 819.293.5692 et Serge Leduc, 819.293.9884.

19 | Samedi

MONT HAM

Estrie - 10 km

- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 1 h 45.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 8 \$.
- Responsable : Jean-Pierre Boyte, 819.379.2230.

27 | Dimanche

NETTOYAGE
DE SENTIER

Sentier national

- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 50 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Responsable : Jacques Goulet, 819.378.7236.

[NOVEMBRE 2019]

2 | Samedi

LES DEUX
CRIQUES

Parc national de la Mauricie - 17 km

- Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Aucun [hors saison].
- Responsable : Linda Piché, 819.979.3107.

[NOVEMBRE 2019]

9 | Samedi

CHUTE À
MARCOTTE

Saint-Alban - 9 km

- Départ : 9 h, entrée du MAXI, rue Barkoff.
- Durée du trajet : 1 h.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : 6 \$ par voiture.
- Responsables : Émery Leblanc et Lucie Cloutier, 819.373.6140.

15 | Vendredi

5 @ 7
FIN DE SAISON

Inscription aux activités d'hiver

- Lieu : Pavillon communautaire, 350, Côte Richelieu, T-R-O, salle A, (arrière Floriculture Gauthier).
- Fin des inscriptions : 22 novembre, de 10 h à 11 h, au café Morgane, 3790, boul. des Forges, T-R.
- Coût de la carte de membre mi-saison : 15 \$.

16 | Samedi

SENTIER DES
FALAISES

Grandes Piles - 7,4 km

- Départ : 10 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 40 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Responsable : Émery Leblanc, 819.373.6140.

[DÉCEMBRE 2019]

20 | Samedi

PARC DE
L'ÎLE MELVILLE

Shawinigan - 4 km

- Randonnée à la lampe frontale.
- Départ : 19 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir T-R-O.
- Durée du trajet : 30 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Responsable : Martin Gélinas, 819.701.8122.

Coût de participation pour un non-membre : 5 \$



[facebook.com/equipezahra/](https://www.facebook.com/equipezahra/)

NOS COMMANDITAIRES

François Bélisle, B. Sc., LL. B.
— AVOCAT —

francois_belisle@cgocable.ca

983, rue Hart, bureau 200
Trois-Rivières QC G9A 4S3
Tél. 819.691.1390
Télécop. 819.378.7344



Association forestière
DE LA VALLÉE DU ST-MAURICE

 **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
Adventure

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

**CALENDRIER
AUTOMNE
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.

MEMBRES DU C.A.

Président Émery Leblanc | 819.373.6140
Communication Martin Gélinas
Trésorier Raymond Bluteau
Secrétaire Sonia Caron
Responsable des activités Christiane Bernier

COMMANDITE SPÉCIALE



Université du Québec
à Trois-Rivières
**Centre de l'activité
physique et sportive**



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 15 % - ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE



MAÏKAN
Adventure