### [ JANVIER 2020 ]

### 5 | Dimanche

**AUBERGE DU LAC** À L'EAU CLAIRE



### 1<sup>er</sup> | Samedi



### 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 11 h à destination.
- Durée du traiet : 1 h.
- · Inscription avant le 2 janvier.
- Nombre d'inscriptions : 54 [excluant l'organisateur].
- ·Coût: 41 \$, taxes, service et activités inclus.
- ·Responsable: Jean Soulard, 819.379.8021.

### 12 | Dimanche

VALLÉE **ROCANIGAN** 



### Grand-Mère - 9 km

- Randonnée en raquettes.
- ·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.

### 19 | Dimanche

RUISSEAUX BÉDARD ET DES ÏLES



### Grandes-Piles I 10 km

- Randonnée en raquettes.
- ·Départ : 8 h 45, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- · Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût : Gratuit.
- ·Responsable: René Bacon, 819.841.2664 ou 819.377.4370.

# 24 Ven. - 27 Lun.

PARC DES APPAI ACHES



### Sainte-Lucie-de-Beauregard

- Mont Sugar Loaf, boucle de 13 km.
- · Montagne Grande Coulée, boucle de 9 km.
- · Montagne Lac Talon.
- Durée du trajet : 2 h 45.
- · Nombre d'inscriptions : 16.
- · Date limite d'inscription : 22 novembre.
- Coût: 75 \$.
- · Responsables : Emery Leblanc et Sylvie Plante, 819.373.6140.

# [ FÉVRIER 2020 ]

RIVIÈRE DU CHÊNE



### Leclercville - 9 km

- Randonnée en raquettes.
- · Départ : 9 h. aréna Jérôme-Cotnoir. T-R-O.
- · Durée du trajet : 45 minutes.
- · Nombre d'inscriptions : Illimité.
- · Responsables : Sylvie Desgagnés, 819.699.4975 et Pierre Gosselin, 819.699.6257...

### 8 | Samedi

**SENTIER** PIMBINA



### Parc de la Mauricie - 13,1 km

- · Randonnée en raquettes.
- · Départ : 9 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- · Durée du trajet : 45 minutes.
- · Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Coût: 6,80 \$ / 7,80 \$.
- Responsables: Martine Tanguay, 819.699.8015 et Normand Frenière, 819,944,9962.

### 14 I Ven. - 16 Dim.

**DUCHESNAY** 



### Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

- · Randonnée en ski de fond et raquettes.
- · Durée du traiet : 1 h 30.
- · Nombre d'inscriptions : 24.
- · Date limite d'inscription : 22 novembre.
- Coût: 135 \$ + accès journalier...
- · Responsables : Lise Masson: 819.377.2922 et Sylvie Plante: 819.373.6140.

### 16 | Dimanche

**LE MONTEUX** 



### Nicolet - 12 km

- Randonnée en raquettes.
- Départ : 9 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O ou 10 h du 1245, rang St-Alexis, Nicolet.
- Durée du traiet : 30 minutes.
- · Nombre d'inscriptions : Illimité.
- ·Coût: Gratuit.
- · Date limite d'inscription : Aucune.
- · Responsables : Sylvie Boissonnault, 819.293.5692 et Serge Leduc, 819.293.9884.

# [ FÉVRIER 2020 ]

### 22 | Samedi

PARC RÉGIONAL

- ·Départ : 8 h 30, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.

- •Coût: 7 \$ / personne [ 6 \$ pour 50 ans et + ].
- ·Responsable: Jean-Pierre Boyte, 819.379.2230.

# 29 | Samedi

**PARC** RÉCRÉO...



### Héritage Carcajou - 7,4 km

- · Randonnée en raquettes.
- · Départ : 10 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O
- Durée du trajet : 30 minutes.
- · Nombre d'inscriptions : Illimité.
- Responsable : Jocelyne Trottier, 819.691.0415.

# [ MARS 2020 ]

### 7 I Samedi

LAC À LA PÊCHE



### Parc de la Mauricie I 8 km

- · Randonnée à la frontale et souper en refuge.
- Départ : 15 h, aréna Jérôme-Cotnoir, T-R-O.
- Durée du trajet : 45 minutes.
- Nombre d'inscriptions : Illimité.
- · Responsables : Sylvie Plante: 819.373.6140 et Christiane Bernier: 819.372.5031.

## 13 Ven. - 15 Dim.

LAKE PLACID 🙏 🙏 **NEW YORK** 



- Randonnée en raquettes.
- · Date limite d'inscription : 22 novembre.
- Nombre d'inscriptions: 16.
- · Responsables : Linda Piché, 819.979.3107 et

# [ MARS 2020 ]

21 | Samedi

**SENTIER** 



### Sentier national

- Randonnée en raquettes.
- Départ : 9 h. aréna Jérôme-Cotnoir. T-R-O.
- Date limite d'inscription : Sera spécifiée ultérieurement.
- Durée du trajet : 50 minutes.
- Responsables: Emery Leblanc, 819,373,6140 et Jacques Goulet, 819.378.7236.

## [ AVRIL 2020 ]

4 | Samedi

**CABANE** À SUCRE

### Domaine du sucrier, St-Boniface

- ·Repas à 18 h, prévoir arriver un peu plus tôt.
- Date limite d'inscription : Avant le 21 mars.
- · Nombre d'inscriptions : 25. •Coût: 26 \$ + TX.
- Responsable: Pierrette Giguère, 819.377.6257.

# 14 | Mardi

**PLANIFICATION DES ACTIVITÉS** 

- Réunion à 19 h pour planifier les activités 2020-2021.
- ·Lieu: Salle Maurice-Pitre, 6455, rue Notre-Dame-Ouest (près du pont Laviolette).
- •Responsable: Émery Leblanc, 819,373,6140,

### 17 | Vendredi

5 @ 7 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- ·Lieu: 350, Côte Richelieu, T-R-O, salle A, arrière Floriculture Gauthier.
- Responsable: Émery Leblanc, 819.373.6140.

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



facebook.com/equipezahra/

info@zahra.qc.ca



### Saint-Zénon - 10,5 km

- Randonnée en raquettes.
- Durée du trajet : 1 h 35.
- · Nombre d'inscriptions : Illimité.

- ·Coût: Gratuit.

- · Départ : 8 h 00, 630, rue Vincent, St-Célestin.
- ·Coût: 123 \$.
- Martin Gélinas, 819.701.8122.

# www.zahra.qc.ca

### 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





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





# blein air





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.

# **CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS**

découverte

plein air



### 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 . . Martin Gélinas Secrétaire . . . . . . . . . . . . . . . Sonia Caron Responsable des activités . . . . . . Christiane Bernier

### **COMMANDITE SPÉCIALE**



Centre de l'activité physique et sportive



### **INFORMATIONS UTILES**

randonnée

rencontres

vie de chalet

ski de fond

raquette plaisir

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** 









Université du Québec à Trois-Rivières