

*« Ne vous imposez pas de limites :
vos jambes peuvent vous emmener là où votre regard se pose ».[1]*

Programmation

La programmation des randonnées en montagne vous permettra de pratiquer votre activité physique dans quelques-uns des plus beaux endroits de notre région. Les sorties ont lieu les mercredis, de la fin août ou début septembre, jusqu'à la mi-novembre (12 ou 13 sorties). La programmation des sorties et les informations sur chacune d'elles apparaissent dans la rubrique Agenda Randonnée en montagne.

La veille de chaque sortie, nous vous encourageons fortement à vous inscrire autant pour votre participation que pour le covoiturage sous Inscription des participants et participantes.

Informations de dernière minute et annulation

Veuillez prendre note que nous n'émettons pas de courriel chaque semaine pour annoncer les randonnées. Vous devez donc consulter cette page de programmation pour connaître la destination et les informations concernant la randonnée.

Pour savoir si un changement ou une annulation a lieu, vous devez consulter la section Nouvelles express du site web de l'activité. Les messages s'il y a lieu, seront publiés avant 7 h le matin de l'activité.

Groupes

Nous proposons 6 groupes:

Groupe	distance	rythme	arrêts
Modéré	7 à 10 km	de détente	fréquents
Modéré+	7 à 10 km	modéré	fréquents
Intermédiaire	9 à 11 km	moyen	fréquents
Intermédiaire+	9 à 11 km	moyen	occasionnels
Avancé	11 à 13 km	rapide	occasionnels
Avancé+	11 à 13 km	rapide et soutenu	rares

Les groupes de randonneur(e)s se distinguent en fonction de la distance à parcourir, de la vitesse de marche et des arrêts lors de la randonnée. Un élément également important est le dénivelé. Pour les groupes Modéré et Modéré+, les sentiers présentent généralement des

pententes peu accentuées alors que pour les autres groupes les ascensions sont habituellement plus abruptes et soutenues.

Encadrement

Afin d'assurer la sécurité lors des randonnées, un chef ou une cheffe de file et un ou une serre-file sont assignés à chaque départ. Ce sont eux qui doivent gérer le circuit, la vitesse et les arrêts du groupe. Afin de conserver un groupe uni qu'il sera possible de bien encadrer, il est important que tous et toutes collaborent en respectant ces règles et en s'inscrivant au groupe qui correspond le mieux à leurs capacités.

Équipement et nourriture

Un équipement convenable pour circuler en montagne est fortement recommandé tels que le port de bottes de randonnée ainsi que l'usage de bâtons de marche.

Lors des randonnées, un dîner est pris à un endroit approprié choisi par le guide. Chacun doit prévoir de la nourriture ainsi qu'une quantité suffisante d'eau pour le parcours.

Destinations et covoiturage :

La plupart du temps, les différents groupes ne se rendront pas au même endroit ou le tracé suivi sera différent d'un groupe à l'autre. D'autre part, selon la destination, **l'horaire** pour le covoiturage pourra être différent d'une semaine à l'autre. Le tarif est actuellement de 0,30\$/km à partager entre les passagers incluant le chauffeur, et le montant global à partager est toujours proposé sur la fiche de la sortie.

Comme, d'une part, les distances sont parfois relativement grandes et que, d'autre part, les aires de stationnement ne sont pas toujours très spacieuses, sans compter que l'environnement en profite, il est fortement recommandé de participer au programme de covoiturage que nous proposons.

Les heures, les lieux et le nombre de points de rencontre sont variables. Il s'agit de stationnements situés le long des autoroutes en chemin vers la destination de randonnée:

Maxi Duplessis

au 1201, Autoroute Duplessis, L'Ancienne-Lorette, G2G 2B4, (stationnement face à Duplessis).

Maxi Lebourgneuf

au 350, rue Bouvier, Charlesbourg, G2J 1R8, (stationnement face à Bouvier).

Les heures de covoiturage varient fréquemment d'une semaine à l'autre. **Soyez attentifs !**

Sécurité

Votre club sportif souhaite comme vous que les randonnées en montagne soient de belles expériences sécuritaires. Ainsi, avant de partir nous vous recommandons de prendre connaissance de la destination, de noter le numéro de téléphone en cas d'urgence et d'indiquer, dans le répertoire de vos contacts de votre cellulaire, un numéro à joindre en situation d'urgence sous le nom **Urgence**. En outre, il est de votre responsabilité de choisir un groupe du niveau qui vous convient, de prévoir une trousse de premiers soins sommaire et de respecter les consignes qui seront données par le chef ou la cheffe de file.

À partir d'octobre, il est prudent d'apporter des crampons, les surfaces pouvant être gelées.

Tiques et guêpes

Les mois d'août et septembre sont propices aux piqûres de tiques et de guêpes. Nous vous recommandons le port de pantalons longs et de manches longues afin de vous protéger.

Les tiques sont de plus en plus présentes dans notre région. La maladie de Lyme et les chocs anaphylactiques ne doivent pas être pris à la légère. Ceux qui ont en leur possession un epipen sont fortement encouragés à l'apporter en randonnée. Par ailleurs, si les tiques sont retirées rapidement, la maladie ne pourra pas se développer.

[La bonne façon de retirer une tique](#)

[1] Parc National du Gros-Morne, Tuckamore, le guide du visiteur, Parcs Canada 2012, p. 8.