

# HORAIRE

Mardi 13h30  
PRINTEMPS 2024

## CLUB DE MARCHE

ser  
co  
vie

16 avril

### Base plein air André-Nadeau, Rock- Forest

Empruntez la 410 E en direction de Sherbrooke jusqu'à la sortie 7 pour le Chem. Ste-Catherine. Tournez à droite sur le Chem. Ste-Catherine et continuez. Au deuxième carrefour giratoire, tournez à droite sur le Chem. Saint-Roch Sud, puis à gauche sur la rue Blanchette. Roulez 1 km et gardez-vous dans le premier stationnement à votre gauche, avant les bâtiments du parc.

Covoiturage : 3 \$  
Carrefour de l'Estrie 13 h

**Départ 13 h 30**  
**5302 ch. Blanchette,**  
**Sherbrooke**

23 avril

### Parc Jacques-Cartier vers la gorge

Rejoindre la 12e Ave et tourner à droite sur Terrill, au rond-point prendre la 2e sortie. Rejoindre la rue Moore et à gauche sur le Boul. Queen-victoria. Aux lumières, gardez la droite sur Boul. de Portland. Tournez à gauche sur la rue Vimy et continuer jusqu'à la lumière. Continuer tout droit (rue Marcil). Tournez à gauche sur la rue Marchand vers le stationnement près des terrains de tennis.

Covoiturage : 1 \$  
Galerie 4 saisons 13 h.

**Départ : 13 h 30**  
**220, rue Marchand**  
**Près des terrains de tennis**

30 avril

### Parc des Deux-Rivières - East-Angus

Empruntez l'Aut. 610 E vers Thedford Mines. Gardez la gauche pour rejoindre le carrefour giratoire, empruntez la rue King E/QC-112 E et continuez. Prenez la 214 E, qui est la rue Angus N, et suivre la direction East Angus. Tournez à droite sur Ave. St-François, puis à droite sur la rue Willard. Garez-vous au stationnement du Parc des Deux Rivières.

Covoiturage : 4 \$  
Galeries 4-Saisons 13 h

**Départ : 13 h 30**  
**Stat. du parc rue Willard,**  
**East Angus**

### Bromptonville, rue Lavoie

7 mai

Rejoindre la 12e Ave, continuez et tournez à droite sur la rue Terril pour rejoindre la 143 N. après le pont. Poursuivre sur la 143 N (rue Lambert) sur 8km. Tournez à gauche sur la rue Laval. Tournez à droite sur la rue St-Jean-Baptiste. Tournez à gauche sur la rue St-Félix. Tournez à droite sur la rue Lavoie et stationnez-vous au bout de la rue.

Covoiturage : 2 \$  
Galerie 4 saisons 13 h

**Départ : 13h30**  
**rue Lavoie**

14 mai

### Poudrière de Windsor

Rejoindre la 12e Ave. N. et empruntez l'aut. 610 O. vers Drummondville. Prendre la 55 N. en direction de la rue principale à Windsor. Prendre la sortie 71 N. et continuez sur la rue St-Georges environ 2 km jusqu'au parc historique de la poudrière de Windsor.

Covoiturage : 5 \$  
Galerie 4 saisons 13 h

Accès payant 3.50\$

**Départ : 13 h 30**  
**342, rue St Georges**

21 mai

### Parc Atto-Beaver

Rejoindre la 12e Ave N. et poursuivez votre route sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur rue Bowen S. et tournez à droite sur rue St-Francis. Stationnez dans le parc Atto-Beaver.

Covoiturage : 1 \$  
Galerie 4 saisons 13 h

**Départ : 13 h 30**  
**Stationnement du parc**

28 mai

### Parc Écoforestier de Johnville

Rejoindre la 12e Ave. N et poursuivre sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur Bowen S. et à droite sur la rue St-Francis. Aux feux de circulation principaux, empruntez la 108 E à gauche. Tournez à droite à l'annonce de Johnville sur la route 251 puis gardez la gauche pour rester sur la 251. Un peu avant l'église tournez sur le chemin North à la gauche. Le parc se trouve à votre droite à environ 1,5 km plus loin.

Covoiturage : 3\$  
Galerie 4 Saisons 13 h

**Départ : 13 h 30**  
**3999, chemin North**  
**Cookshire-Eaton**

4 juin

À déterminer



## Avant chaque sortie...

**Vérifiez vos courriels ou contactez la boîte vocale du cellulaire plein air au 819 570-5765 dès 11 h le jour de votre activité, pour être à l'affût des changements qui pourraient être apportés.**

### **Fonctionnement :**

- Le club de marche est d'une durée d'environ 1 h 30 à 2 h;
- Les départs s'effectuent au stationnement de l'endroit visité vers 13 h 30;
- Le marcheur doit respecter le rythme de marche établi et respecter le pas du groupe (différent groupe possible)
- Vous devez rester avec le groupe et aviser la ou les personne(s) responsable(s) si vous quittez où vous avez un problème. **Si vous quittez le groupe avant la fin de l'activité, notre responsabilité s'arrête au moment de votre départ.**

### **Matériel nécessaire :**

- Carte d'assurance-maladie obligatoire
- Bons souliers de marche
- Vêtements adaptés aux conditions de la journée
- Bâtons de marche (facultatif)
- Collations et EAU pour la sortie (prévoir des collations faciles à manger et nourrissantes).

### **Covoiturage :**

- Assurez-vous d'être à l'avance au point de rencontre puisque le départ se fait à 13 h.
- Voir les couts de covoiturage reliés à chacune des sorties sur le présent guide et apporter l'argent exacte svp (**Le montant de covoiturage est calculé par personne**)

**\*\*Carrefour de l'Estrie :** dans le stationnement du nouveau Winners sur le côté de l'ancien Sears (face au Bouclair).

**\*\*Galeries 4-Saisons :** dans le stationnement des Galeries 4-Saisons, près de l'affiche du centre commercial au coin des rues Quatre-Saisons et 13e Avenue N.

**LE COUREUR**  
LA VIE • LE SPORT

PhysioAtlas  
Clinique  
de physiothérapie



LE SPÉCIALISTE DU VÉLO EN ESTRIE  
sports4saisons.com

