



SKI DE FOND

HORAIRE

Lundi 13h30
HIVER 2026

12 janv.

Mine de Capelton vers North Hatley (Facile 8 km)

Rejoignez la 216 O et poursuivez sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur Bowen S et à droite sur la rue St-Francis. Tournez à droite sur la rue Collège et empruntez la 143 S. à gauche. Continuez sur la 108 O et tournez à droite. Garez-vous dans le stationnement municipal sur votre droite en face de la mine de Capelton.

Covoiturage : 3 \$
Galerie 4 saisons
13 h

Départ : 13 h 30
5800 ch. Capelton,
Hatley

19 janv.

Base plein air André-Nadeau, Rock- Forest (Facile 8 km)

Prenez la 410 E en direction de Sherbrooke jusqu'à la sortie 7, puis tournez à droite sur le Chem. Ste-Catherine. Au 2e carrefour giratoire, tournez à droite sur le Chem. Saint-Roch S, puis à gauche sur la rue Blanchette. **Stationnez vous dans le 1er stationnement directement à votre gauche.**

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

Départ : 13 h 30
4768 ch. Blanchette
Sherbrooke

26 janv.

Val Plein Air de Valcourt (Facile ± 9 km)

Prenez la 55 N. et prenez la sortie 58 vers St-Denis / Valcourt. Tournez à droite sur le chemin des Écossais (route 222) et continuez sur environ 26.1 km. Arrivé à Racine, tournez à gauche sur Qc-222 O et continuez en direction de Valcourt. Prenez à droite sur le 3e Rang Sud avant d'arriver au village de Valcourt (stationnez le long de la rue).

Covoiturage : 18 \$
Galleries 4-Saisons
12 h 40

Départ : 13 h 30
3040 3e Rang S,
Valcourt, QC JOE 2L0

2 fév.

Eastman (Facile ± 9 km)

Prenez la 410 O et prenez la sortie Aut. 10 O en direction de Montréal. Continuez sur une distance de 36 km, puis prenez la sortie 106 en direction de Eastman. Tournez à droite sur la Rue Lapointe/QC-245 N. Ensuite, tournez à droite sur QC-112 E, puis tournez à gauche sur le Chemin George-Bonnallie. Enfin, tournez à gauche sur le Chem. des Diligences, et vous trouverez le stationnement sur votre droite.

Covoiturage : 18 \$
Carrefour de l'Estrie
12 h 50

Départ : 13 h 30
1068 Chemin des
diligences, Eastman

9 fév.

4 Vallons de M. Beaupré, Ste-Catherine-de-Hatley (Facile/Inter. 10 km)

Rejoignez la 410 E et prenez la sortie 7 pour le chemin Ste-Catherine, route 216 à droite. Poursuivez jusqu'au village de Ste-Catherine-de-Hatley, dépassez l'église et tournez à gauche sur Chem. de la Montagne, le stationnement est à droite, face à la patinoire.

Covoiturage : 10 \$
Carrefour de l'Estrie
13 h

Départ : 13 h 30
10 Chem. de la
Montagne. Ste-
Catherine-de-Hatley

16 fév.

Plein Air Coaticook (Intermédiaire 8 à 10 km)

Prenez la 12e Ave. N et continuez sur le boul. Lavigerie. Tournez à gauche sur Bowen S. et ensuite à droite sur St-Francis. Empruntez la 108 E en direction de Lennoxville. Rejoignez la 147 S jusqu'à Compton. Tournez à gauche sur Chem. de Cochrane/QC-208 E et continuez 7 km. Tournez à gauche sur le chemin Boudreau et tournez à droite sur le chemin Léon-Gérin. Tournez à gauche sur le chemin du 10e Rang. Tournez à droite sur le chemin Bellevue et à gauche sur le chemin Lacourse. Il y aura des affiches bleues visibles sur la route.

Covoiturage : 16 \$
Galerie 4 saisons
12 h 40

Départ : 13 h 30
Stat. Chemin
Lacourse, Coaticook



23 fév.



Mont Orford - Sépaq (Facile - Inter 5 à 7 km)

Prenez la 410 O, puis prenez la sortie Aut 10 O. en direction de Montréal. Continuez sur 30 km, puis prenez la sortie 118. Tournez à droite sur le Chemin du Parc (141 N), poursuivez sur 4 km et tournez à droite sur le chemin du camping (secteur Stukely), continuez jusqu'à la guérite. Vous trouverez le centre de service le Cerisier. Vous pourrez faire le paiement à l'entrée directement ou en ligne via le site internet de la Sépaq.

Covoiturage : 14 \$
Carrefour de l'Estrie
12 h 50

Départ : 13 h 30
200, chemin du
Camping, Orford

À déterminer

2 mars

Avant chaque sortie...

Pour obtenir les mises à jour concernant votre activité, veuillez consulter votre courriel ou appeler le numéro de téléphone mobile dédié pour accéder au message vocal (819 570-5765) dès 11 h le jour de votre activité.

Si vous ne recevez **aucune notification d'annulation par courriel ou sur la boîte vocale**, cela signifie que l'**activité est maintenue comme prévu**.



- Sentier avec un frais, coût indiqué sur l'étiquette



- Aucun frais

Fonctionnement :

- La randonnée de ski de fond est d'une durée d'environ 2 h ;
- Les départs s'effectuent au stationnement de l'endroit visité vers 13 h 30;
- Le skieur doit respecter le rythme établi et respecter le pas du groupe (rythme de la personne la plus lente pouvant réaliser l'activité) et garder une distance raisonnable avec le participant que l'on suit.
- Vous devez rester avec le groupe et aviser la ou les personne(s) responsable(s) si vous quittez ou si vous avez un problème. Si vous quittez le groupe avant la fin de l'activité, notre responsabilité s'arrête au moment de votre départ.
- Apportez la monnaie exacte pour faciliter les accès aux sentiers.

Matériel nécessaire :

- Carte d'assurance maladie obligatoire
- Bottes, skis de fond et bâtons
- Collation et eau pour la sortie
- Vêtements adaptés aux conditions de la journée
- Lampe frontale (en cas de noirceur tôt)
- Vêtements de rechange et sac à dos (facultatif)

Covoiturage

- Assurez-vous d'être à l'avance au point de rencontre puisque le départ se fait à l'heure indiquée pour chaque sortie.
- Vérifiez les coûts reliés pour chacune des sorties sur le présent guide et apportez le montant exact en argent svp.
- Le montant du covoiturage est calculé en considérant qu'il y a deux personnes par voiture étant donné le transport des skis de fond.

****Carrefour de l'Estrie :** dans le stationnement du nouveau Winners, en face du 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.

Cigonia

Centre d'expertise
en rééducation périnéale
& pédiatrique



LE COUREUR
LA VIE • LE SPORT



KINATEX
SHERBROOKE

PhysioAtlas
Clinique
de physiothérapie

