

RANDONNÉE EN RAQUETTE

HORAIRE

Jeudi 13h30 à 15h30-16h00
HIVER 2026

15 janv

Nouveau Sentier parc du bois Beckett (facile)

Prenez la 12e Ave N. puis tournez à droite sur la rue Terrill, à droite sur la rue Dufferin puis à droite sur la rue Prospect. Continuez jusqu'au boul. Jacques-Cartier et tournez à droite, continuez jusqu'au bout. Vous pouvez vous stationner au Parc Saint-Alphonse-de-Liguori à votre droite ou dans la rue en bordure du sentier au coin du boul. Jacques-Cartier et rue Beckett.

Le début de la randonnée se fera au coin de ces rues.

Covoiturage : 2 \$
Galerie 4 saisons
13 h 00

Départ : 13 h 30
1615 Rue Beckett,
Sherbrooke

22 janv

Lac Larouche, boucle du refuge (facile)

Prenez la 410 pour emprunter la route 55 Nord en direction de Drummondville. Sortez à la sortie 58 vers St-Denis-de-Brompton / Valcourt. Tournez à droite sur la route 222 Ouest, passez le village de St-Denis et le Camping Mackenzie. Suivez les indications pour le stationnement, repérez l'enseigne «P», qui se trouvera à votre droite juste avant une grande côte. Gareez-vous au Stationnement S24.

Covoiturage : 5 \$
Carrefour de l'Estrie
13 h 00

Départ: 13 h 30
657 Chem. du Grand-
Brompton (route 222),
Racine

29 janv

Parc national du Mont Orford, Sentier du Lynx (facile)

Rejoindre l'aut. 10 O. en direction de Montréal et emprunter la sortie 118. Tourner à droite sur le chemin du Parc (141 N.), rouler 4 km et tourner à droite sur le chemin du Camping (secteur Stukely), continuer jusqu'à la guérite. Mentionner à la guérite que vous faites partie du groupe de Sercovie. Payer à la responsable de l'activité sur place.

Covoiturage : 7\$
Carrefour de l'Estrie
12 h 55

Départ : 13 h 30
200 Chem. du
Camping, Orford

5 fév

Kingsbury, l'étang et Richmond Sud (facile)

Prenez la 10 E et suivez l'autoroute 55 N en direction de Drummondville. Prenez la sortie 85 et suivez la route 243 S. Tournez à gauche sur le Chemin Frank et continuez jusqu'au village de Kingsbury. Suivez la rue Principale, puis tournez à gauche sur la rue du Moulin. Vous trouverez le stationnement S25 à côté du terrain de jeux de la municipalité.

Covoiturage : 9 \$
Galerie 4 saisons
12 h 50

Départ : 13 h 30
370, du Moulin,
Kingsbury

12 fév

Stoke, rang 10 vers rang 8 (intermédiaire)

Rejoindre la 13e avenue Nord et poursuivre jusqu'à la municipalité de Stoke. Rouler jusqu'au rang 10 et tourner à droite. Stationnement S 36

Covoiturage : 4\$
Galerie 4 saisons
13 h 00

Départ : 13 h 30
10e rang Est, Stoke

19 fév

Missisquoi Nord (facile)

Rejoindre l'aut. 410 O. et prendre l'embranchement à gauche pour l'aut 10 O. en direction de Magog. Prendre la sortie 106 en direction de Eastman/Mansonville. Tourner à gauche sur rue Lapointe/Qc 245 S. et tourner à droite sur la rue des Pins S.

Covoiturage : 7\$
Carrefour de l'Estrie
12 h 55

Départ: 13 h 30
37 rue des Pins,
Eastman

26 fév

Stoke, rang 8 (intermédiaire)

Prenez la 13e avenue N et poursuivez jusqu'à la municipalité de Stoke. Roulez une vingtaine de km jusqu'au rang 8 et tournez à droite. Gareez-vous au stationnement S45.

Covoiturage: 3\$
Galerie 4 saisons
13 h 05

Départ : 13h30
8e Rang Est, Stoke

5 mars



Mont Chagnon, chemin des Floralies (intermédiaire)

Aller sur l'autoroute 10 Ouest et prendre la sortie 115 Nord. Ensuite, suivre la route 112 Ouest vers Eastman. Dépasser le Motel Rustik. À 3,5 km, tourner à gauche sur le chemin North. Le stationnement se trouve sur la rue des Floralies (Austin). **Stationnement S43.**

Covoiturage : 7\$
Carrefour de l'Estrie
12 h 55
Départ : 13 h 30
5 Rue des Floralies,
Austin

12 mars



Sentier Massawippi, Ste-Catherine-de-Hatley (intermédiaire)

Prenez l'autoroute 410 E à partir du boul. Portland. Prenez la sortie 7 et tournez à droite sur le chemin de Sainte-Catherine 216 O. Restez sur la 108 O. en direction du Chemin de la Montagne à Sainte-Catherine-de-Hatley. Continuez sur le Chemin de la Montagne et tournez à gauche sur Chemin Gingras et à droite sur chemin Côte du Piémont.

Covoiturage : 5\$
Carrefour de l'Estrie
13 h 00
Départ : 13 h 30
85 côte du Piémont
Ste-Cath.-de-Hatley

19 mars

À DÉTERMINER

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.**

Légende associée aux frais de sentiers :



- Tarif unitaire journalier : 7\$/personne **ou**
- Carte des Sentiers de l'Estrie: 15\$/session **ou**
- Carte annuelle des Sentiers de l'Estrie: 50\$/an



- Tarif unitaire journalier : 9,00 \$/personne **ou**
- Carte annuelle Sépaq



- Aucun frais

Matériels nécessaires :

- Carte d'assurance maladie
- Bottes de marche
- Collation et eau pour la sortie
- Vêtements adaptés aux conditions de la journée
- Crampons de randonnée
- Lampe frontale (facultatif)
- Bâtons de marche (facultatif)
- Sac à dos et vêtements de rechange (facultatif)

Fonctionnement des sorties :

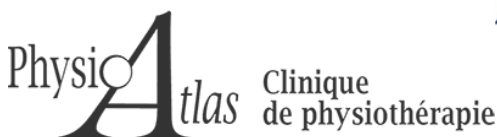
- Le début de l'activité s'effectue au stationnement de l'endroit visité à l'heure inscrite à chaque sortie.
- La randonnée est d'une durée d'environ 2 h à 2h 30.
- Vous devez respecter le rythme de marche établi (rythme de la personne la plus lente pouvant réaliser l'activité) et garder une distance raisonnable avec les participants.
- Les frais de sentier doivent être remis au kinésiologue avant chaque sortie avec le montant exact en argent.
- Vous devez rester avec le groupe et aviser la ou les personne(s) responsable(s) si vous devez quitter 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.

Covoiturage :

- Le départ du covoiturage se fait selon les heures écrites vis-à-vis la sortie. Assurez-vous d'être à l'avance.
- Vérifiez les coûts de covoiturage reliés pour chacune des sorties sur le présent guide et apportez le montant exact en argent s.v.p. Le montant de covoiturage est calculé par personne.
- L'endroit du covoiturage est également inscrit vis-à-vis la sortie.
 - Carrefour de l'Estrie : dans le stationnement du nouveau Winners, en face du Bouclair.
 - Galeries 4 saisons : dans le stationnement, près de l'affiche du centre commercial au coin des rues Quatre-Saisons et 13e Avenue N.



Centre d'expertise
en rééducation périnéale
& pédiatrique



KINATEX
SHERBROOKE

