

HORAIRE

Lundi 9h à 12h
AUTOMNE 2026

RANDONNÉE EN MONTAGNE



14 sept

Boucle de la Rivière au Saumon, Kingsbury (facile, 8 km, dénivelé 50 m)
Prenez l'aut. 610 O et prenez l'aut. 55 N vers Drummondville. Prenez la sortie 85 et suivez la route 243 S. Tournez à gauche sur le ch. Frank et roulez jusqu'au village de Kingsbury. Suivez la rue Principale et tournez à gauche sur la rue du Moulin. Le stationnement S25 se situe à côté du parc municipal Isabelle Brasseur.

Covoiturage : 14 \$
Carrefour de l'Estrie
8 h 20
Départ : 9 h
370, rue du Moulin
Kingsbury

21 sept

Sentier Riverain, Eastman (facile, 7 km, dénivelé 230 m)
Prenez l'aut. 410 O et empruntez l'aut. 10 O en direction de Montréal. Prenez la sortie 106 vers Eastman. Tournez à gauche sur la route 245 et en dépassant le viaduc, ralentissez et tournez à droite sur la rue des Pins S.

Covoiturage : 13 \$
Carrefour de l'Estrie
8 h 20
Départ : 9 h
37, rue des Pins Sud,
Eastman

28 sept

Rang 10 vers rang 8, Stoke (facile, 7 km, dénivelé 70 m)
Rejoindre la 13e av. Nord et poursuivre jusqu'à la municipalité de Stoke. Rouler jusqu'au rang 10 et tourner à droite. Stationnement S 36

Covoiturage : 7 \$
Galeries 4 Saisons
8 h 20
Départ : 9 h
10e rang Est, Stoke

5 oct

Escalier du Nord, SÉPAQ Mont-Orford (intermédiaire, 6,5 km, dénivelé 200 m)
Prenez l'aut. 10 O. (direction Montréal) et prenez la sortie 118. Tournez à droite sur le ch. de la Rivière-aux-Cerises (Qc-141 N.), poursuivre 4 km et tournez à droite sur le ch. du Camping (secteur Stukely). À la guérite, mentionnez que vous faites partie du groupe de Sercovie. Continuez sur le chemin du camping (6km) vers le stationnement la grande Halte. Payez sur place au kinésologue responsable de l'activité.

Covoiturage : 13 \$
Carrefour de l'Estrie
8h15
Départ : 9 h
1015 chemin du
camping, Orford

12 oct

Congé !

Grande randonnée (9h00 à 15h00)

19 oct

Tour du Mont chauve, centre de service le Bonallie
(Intermédiaire 10,6 km, dénivelé 310 m)

Prenez l'autoroute 10 O. (vers Mtl) et prenez la sortie 118. Tournez à droite sur le Chemin de la rivière-aux-cerises (Qc-141 N.), poursuivez 4 km et tournez à droite sur le chemin du camping (secteur Stukely), jusqu'à la guérite et mentionnez Sercovie. Continuez sur le chemin du camping (6km) vers le stationnement de la plage. Payez au responsable de l'activité sur place.

Veillez prévoir un dîner que vous pourrez manger sur la montagne.

Covoiturage : 13 \$
Carrefour de l'Estrie
8h15
Départ : 9 h
1015 chemin du
camping, Orford

26 oct

Grotte de l'ours, Stoke (intermédiaire, 7,1 km, dénivelé 220 m)
Empruntez la 13e av. N et continuez pendant 24 km. Tournez à droite sur le Rang 11, continuez jusqu'au bout du ch. et gardez-vous au stationnement S29.

Covoiturage : 7 \$
Galeries 4 Saisons
8 h 20
Départ 9 h
11e Rang E, Stoke

2 nov



Lac Larouche : boucle du refuge, Racine (facile, 8 km, dénivelé 60 m)
Prenez l'aut. 410, puis l'aut. 55 N vers Drummondville. Empruntez la sortie 58 vers St-Denis-de-Brompton / Valcourt. Tournez à droite sur la route 222 O, 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. Garez-vous au Stationnement S24.

Covoiturage : 9 \$
Carrefour de l'Estrie
8 h 20

Départ : 9 h
818, ch. du Grand-Brompton (route 222), Racine

9 nov



Mont Alfred-Desrochers, Station de ski du Mont Orford (intermédiaire, 5 à 7 km, dénivelé 150 à 265 m)
Prenez l'aut. 10 O en direction de Montréal. Empruntez la sortie 118 Magog-Orford et tournez à droite sur le ch. du Parc (141 N), jusqu'au bout. Garez-vous à la station de ski du Mont Orford. (Départ du chalet d'accueil).

Covoiturage : 11 \$
Carrefour de l'Estrie
8 h 20

Départ : 9 h
4380, ch. du Parc, Orford

16 nov

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 7h30 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 : 9\$/personne **ou**
- Carte des Sentiers de l'Estrie: 15\$/session **ou**
- Carte annuelle des Sentiers de l'Estrie: 60\$/an



- Tarif unitaire journalier : 9,15 \$/personne **ou**
- Carte annuelle Sépaq



- Aucun frais

Matériel nécessaire

- Carte d'assurance maladie obligatoire
- Bottes ou chaussures de marche
- Eau et collation et (prévoyez des collations faciles à manger et nourrissantes)
- Vêtements adaptés aux conditions
- 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 3 h.
- 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 sentiers doivent être remis en argent au kinésiologue avant chaque sortie, avec le montant exact.
- 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.

Covoiturage

- Assurez-vous d'arriver à l'avance au point de rencontre puisque le départ se fait à l'heure indiquée pour chaque sortie.
- Vérifiez les coûts de covoiturage reliés à chacune des sorties et apportez le montant exact. Le montant de covoiturage est calculé par personne.
- L'endroit du covoiturage est également inscrit vis-à-vis chaque sortie.
 - Carrefour de l'Estrie : dans le stationnement du nouveau Winners, en face de Bouclair.
 - Galeries 4 Saisons : dans le stationnement, près de l'affiche du centre commercial au coin des rues des Quatre Saisons et 13e Avenue N.

