

# HORAIRE

Mercredi 9 h à 12 h  
ÉTÉ 2026

## DEMI-JOURNÉE EN MONTAGNE

27 mai

**Bois Beckett** (facile, 6,6 km, dénivelé 220 m)  
Prenez la 12e av. N, puis tournez à droite sur la rue Terrill, ensuite 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 de la rue Beckett.

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

Covoiturage : 2 \$  
Galeries 4 Saisons  
8 h 30

**Départ : 9 h 00**  
**1615, rue Beckett**  
**Sherbrooke**

3 juin

**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  
8 h 20

**Départ : 9h00**  
**370, du Moulin,**  
**Kingsbury**

10 juin

**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 : 8 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 30

**Départ : 9 h**  
**37, rue des Pins S**  
**Eastman**

17 juin

**Sentier de Massawippi, Ste-Catherine-de-Hatley** (intermédiaire, 7,5 km, dénivelé 270 m)  
Prenez l'aut. 410 E à partir du boul. Portland. Prenez la sortie 7 et tournez à droite sur le ch. de Sainte-Catherine 216 O. Restez sur la route 108 O. en direction du ch. de la Montagne, à Ste-Catherine-de-Hatley. Continuez sur le ch. de la Montagne et tournez à gauche sur le ch. Gingras et à droite sur le ch. Côte du Piémont.

Covoiturage : 5 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 30

**Départ: 9 h**  
**85, ch. Côte du**  
**Piémont**  
**Memphrémagog**

24 juin

**Congé !**

1 juillet

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

Covoiturage : 4 \$  
Galeries 4 Saisons  
8 h 30

**Départ 9 h**  
**11e Rang E, Stoke**

8 juillet

**Mont Chauve, Mont-Orford** (intermédiaire, 8,5 km, dénivelé 235 m)  
Prenez l'aut. 10 O (vers Mtl) et prenez la sortie 118. Tournez à droite sur le ch. de la Rivière-aux-Cerises (Qc-141 N), poursuivez 4 km et tournez à droite sur le ch. du Camping (secteur Stukely), jusqu'à la guérite et mentionnez Sercovie. **Continuez sur le ch. du Camping (6 km) vers le stationnement du Centre de services Le Bonallie.**  
Payez sur place au responsable de l'activité.

Covoiturage : 6 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 20

**Départ : 9 h**  
**1015, ch. du**  
**Camping, Orford**

15 juillet

**Mont Chapman, Stoke** (intermédiaire, 7 km, dénivelé 220 m)  
Prenez la 13 av. N (216 E) et poursuivez jusqu'à la municipalité de Stoke. Roulez jusqu'au rg. 14 et tournez à droite. Roulez 4 km et gardez vous en bordure de la route. Stationnement S30

Covoiturage: 6 \$  
Galeries 4 Saisons  
8 h 20

**Départ : 9 h**  
**275, 14e rang E, Stoke**

22 juillet

**Ruisseau des Chênes, Mont Orford** (difficile, 6km, dénivelé 400m)  
Rejoignez l'aut. 10 O. en direction de Montréal jusqu'à la sortie 115 et empruntez la 112 O. À 3,5 km, tournez à gauche vers le stationnement municipal S-16 du ch. North. (Si vous voyez le lac à votre droite et une affiche pour Eastman, vous êtes trop loin.)

Covoiturage: 7\$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 30

**Départ : 9 h**  
**1253, rue Principale O**  
**Austin**

**29 juillet**

**Mont des Trois-Lacs** (intermédiaire, 5 km, dénivelé 200 m)

Prenez l'aut. 10 0 (direction Montréal) et prenez la sortie 137. Tournez à gauche sur le ch. de St-Élie. Continuez 15 km et tournez à droite sur le ch. des Bûcherons et roulez environ 3 km pour stationner en bordure de rue.  
**\*\*Covoiturage très important\*\***

Stationnement S22

Covoiturage : 4 \$  
Carrefour de l'Estrie  
8 h 20

**Départ : 9 h**  
**ch. des bûcherons,**  
**St-Élie**

**5 août**

**Sentier Tillotson, Coaticook** (Intermédiaire 8,5 km, dénivelé 140 m)

Rejoignez la 12 av. N (216 0) et poursuivez sur le boul. Lavigerie. Empruntez à gauche la rue Bowen S et la 1ère rue, à droite sur St-Francis. Tournez à droite sur la rue Collège et rejoignez la 143 S à gauche. Restez sur la 143 S. Dépassez Lennoxville et au 3ième carrefour giratoire, empruntez la 147 S jusqu'à Coaticook. Tournez à gauche sur la rue St-Marc.

**\*Veuillez prévoir un peu plus de 3 h pour cette sortie.**

Covoiturage : 7 \$  
Galeries 4 Saisons  
8 h 15

**Départ : 9 h**  
**400, rue St-Marc**  
**Coaticook**

**12 août**

**Grande randonnée (9h30 à 15h00)**

**Mont Ham** (difficile, 10 km, dénivelé 360 m)

Rejoignez la 13e av. N (216 E). Continuez tout droit sur la rue Miquelon. Tournez à gauche sur ch. Gosford S.

**Veuillez prévoir un dîner que vous pourrez manger sur la montagne.**

Covoiturage : 10 \$  
Galeries 4 Saisons  
8 h 15

**Départ : 9 h 30**  
**103 Route 257 0**  
**Saint-Joseph-de-**  
**Ham-Sud**

## 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 7 h 30 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: 50 \$/an



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



- Aucun frais

### Matériel nécessaire

- **Carte d'assurance maladie**
- Bottes ou chaussures de marche
- Collation et EAU pour la sortie
- Vêtements adaptés aux conditions
- Bâtons de marche (facultatif)
- Sac à dos et vêtements de rechange (facultatif)

### Fonctionnement

- 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 heures.
- 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 au kinésiologue avant chaque sortie. Apportez le montant exact en argent.
- **Vous devez rester avec le groupe et aviser la ou les personne(s) responsable(s) si vous le 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 selon l'heure inscrite **vis-à-vis chaque sortie**.
- Vérifiez le coût de covoiturage relié à chacune des sorties et apportez le **montant exact en argent**. Le montant de covoiturage indiqué 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 des Galeries 4 Saisons, près de l'affiche du centre commercial au coin des rues des Quatre Saisons et 13e av. N.



LE SPÉCIALISTE DU VÉLO EN ESTRIE  
sports4saisons.com



LA VIE • LE SPORT



Centre d'expertise  
en rééducation périnéale  
& pédiatrique



Clinique  
de physiothérapie



**KINATEX**  
**SHERBROOKE**



**QUI**  
**ROULE**