



Les petites Escapades

Saisons 2012



ADR

*Association démocratique des retraités
Secteur St-Hyacinthe*

Les p'tites Escapades Reportées !

Pour éviter de « rouiller », on roule et on marche au sec!
En cas de mauvais temps, vous serez avisés la veille de la sortie par la chaîne de courrier électronique. Les marches annulées seront reportées au lundi suivant.

Les p'tites Escapades En Vert et pour Tous !

Le lieu de rencontre pour les départs ont généralement lieu dans le stationnement de l'Aréna L.P. Gaucher, de l'église de Douville ou dans la rue face au 585 rue Larivée pour faire du covoiturage. Cela permet aussi de faire transporter votre vélo, si vous n'avez pas de support. Il s'agit pour vous de vous organiser avec les adeptes qui se feront un plaisir de vous dépanner. Il y aura très certainement une place pour vous dans l'un des véhicules des autres membres.

Escapadez-vous Avec nous !!

LES MERCREDIS À VÉLO

Références pour les cartes, descriptions, distances et évaluations des pistes cyclables du Québec : pistescyclables.ca

1 16 MAI 2012 : LA ROUTE DES CHAMPS

DISTANCE : 56 km aller/retour

PARCOURS : Départ de St-Paul vers l'Ouest; de là,
St-Césaire – Rougemont et Marieville

DÉPART AUTOS : Église de Douville 9h00

DÉPART VÉLOS : Caisse Desjardins, 1 rue Codaire
St-Paul-d'Abbotsford

2 23 MAI 2012 : MONTÉE DU CHEMIN-DE-CHAMBLY -
LA RIVERAINE

DISTANCE : 60 km aller/retour

PARCOURS : Départ de Chambly direction Longueuil
jusqu'au boul. Desaulniers, on tourne à
gauche vers La Riveraine Est, jusqu'à
Jean-Paul Vincent et le parc
Michel Chartrand

DÉPART AUTOS : Église de Douville 8h30

DÉPART VÉLOS : Stationnement face au Resto Dame Tartine,
1878, ave Bourgogne, Chambly

3 30 MAI 2012 : SENTIER NATURE DU LAC ST-PIERRE

DISTANCE : 48 km aller/retour

**PARCOURS : De Sorel à St-Robert, retour à Sorel et
direction de Tracy à Contrecoeur via la
Route Marie-Victorin**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

**DÉPART VÉLOS : Parc Regard-sur-le Fleuve. Accès par
l'avenue de l'Hôtel-Dieu à Sorel.**

Stationnement dans les rues

**# 4 6 JUIN 2012 : RÉSEAU CYCLABLE DES GRANDES-
FOURCHES, AXE DE LA MASSAWIPI**

DISTANCE : 56 km aller/retour

PARCOURS : Sherbrooke – North Hatley

DÉPART AUTOS : Église de Douville 8h30

DÉPART VÉLOS : Parc Jacques-Cartier à Sherbrooke

- Accès route 112, tourner à gauche sur Jacques-Cartier Sud, direction Nord

***Souper au resto avant le retour ***

**# 5 13 JUIN 2012 : 1) L'ESTRIADE, LA CAMPAGNARDE OU
2) L'ESTRIADE, LA GRANBYENNE**

**DISTANCE : 1) Boucle 51 km
2) 52 km aller/retour**

**PARCOURS : 1) Granby – Waterloo – Parc de la Yamaska
2) Granby – Waterloo et retour + La Granbyenne**

DÉPART AUTOS : Église de Douville 9h00

**DÉPART VÉLOS : Stationnement à la vieille gare de Granby,
111, rue Denison Est, Granby**

**# 6 19 JUIN 2012 (mardi) : LA RIVERAINE ET VOIE
MARITIME DU SAINT-LAURENT**

DISTANCE : 30 km aller/retour

**PARCOURS : St-Lambert – Ste-Catherine – retour par la
Voie Maritime du St-Laurent**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 9h00

**DÉPART VÉLOS : Stationnement du pont Victoria rue de
l'Écluse, St-Lambert**

- Route 132 Ouest, sortie 3E

Note : C'est un mardi, et les marcheurs sortent demain.

7 28 JUIN 2012 (jeudi) : RÉSEAU CYCLABLE DU SUROÛT

DISTANCE : 57 km aller/retour

**PARCOURS : Canal de Beauharnois Est, départ et retour
à Salaberry-de-Valleyfield**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

**DÉPART VÉLO : Stationnement près du Pont Laroque à Salaberry-de-
Valleyfield**

- Autoroute 20 vers l'Ontario, sortie 14, traversée du pont
Mgr-Langlois route 201 Sud

Souper au resto avant le retour

Note : C'est un jeudi, et on a fait le voyage au Lac Carling hier.

8 4 JUILLET 2012 : PISTE DU CANAL-DE-CHAMBLY

DISTANCE : 53 km aller/retour

**PARCOURS : Chambly – St-Jean – Iberville plus 7 km sur
l'Axe de la Vallée des Forts jusqu'à
la montée Lord**

DÉPART AUTOS : Église de Douville 9h00

**DÉPART VÉLOS : Stationnement face au Resto Dame Tartine,
1878, ave Bourgogne, Chambly**

9 11 JUILLET 2012 : PISTE CYCLABLE DU CANAL LACHINE

DISTANCE : Boucle 55 km

**PARCOURS : St-Lambert – Parc René-Lévesque à Lachine
Retour : Piste cyclable des Berges Ouest**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

**DÉPART VÉLOS : Stationnement du Pont Victoria, rue de
l'Écluse, St-Lambert
- Route 132 Ouest, sortie 3E.**

10 18 JUILLET 2012 : PARC LINÉAIRE DES BOIS-FRANCS

DISTANCE : 58 km aller/retour

**PARCOURS : Victoriaville – Warwick – Kingsey Falls
et visite du Parc Marie-Victorin**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

**DÉPART VÉLOS : Bureau touristique de Victoriaville pour
vignette de stationnement
- Autoroute 20 Est, sortie 210 vers Victoriaville**

11 25 JUILLET 2012 : PARC NATURE-DU-BOIS-DE-L'ÎLE-BIZARD

DISTANCE : Boucle 48 km

**PARCOURS : Laval – Ile-Bizard – Montréal
Piste, bande, chaussée désignée et rues**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

**DÉPART VÉLOS : De Mtl, intersection Gouin et Poincaré
- Autoroute 20 vers Mtl, traversée du pont de l'Île Perry
en vélo jusqu'à Laval. Suivre la piste cyclable jusqu'à
l'Île Bizard. Retour vers l'Est par le boul. Gouin à Mtl**

Souper au resto avant le retour

12 1^{er} AOÛT 2012 : CIRCUIT DES TRADITIONS

DISTANCE : 38 km aller/retour

**PARCOURS : Drummondville – St-Joachim de Courval –
Parc des Voltigeurs**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 9h00

DÉPART VÉLOS : Parc des Voltigeurs, Drummondville

- Autoroute 20 Est, sortie 181 (après le pont)
-

13 8 AOÛT 2012 : PISTES CYCLABLES DE TERREBONNE

DISTANCE : 50 km aller/retour

**PARCOURS : Pistes cyclables le long de la rivière des
Mille-Iles, Visite du site historique de
L'Île des Moulins**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

**DÉPART VÉLOS : Stationnement au centre-ville à l'entrée de
l'Île des Moulins**

- Autoroute 40 direction Repentigny, sortie direction
Terrebonne

Souper au resto avant le retour

-

**# 14 15 et 16 AOÛT 2012 : ESCAPADE DE 2 JOURS AU
BALUCHON**

DISTANCE : Boucle 40 km

PARCOURS : Piste cyclable reliant St-Paulin - Charrette -St-Élie-de-Caxton

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

DÉPART VÉLOS : Baluchon

Réginald fournira l'itinéraire pour se rendre au Baluchon

15 22 AOÛT 2012 : PISTE CYCLABLE DE THETFORD

DISTANCE : 42 km aller/retour

PARCOURS : Départ de Black Lake vers Robertsonville

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h00

**DÉPART VÉLOS : Stationnement sur la rue à l'entrée de la
piste cyclable de Black Lake**

Souper au Manoir du Lac William

16 29 AOÛT 2012 : LA RIVERAINE

PARC DES ILES-DE-BOUCHERVILLE

DISTANCE : 20 km aller/retour + boucle 21 km

PARCOURS : Piste de Varennes à Boucherville

Traversée avec le bac et tournée des îles

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 9h00

DÉPART VÉLOS : Stationnement de l'église de Varennes

17 5 SEPTEMBRE 2012 : CHEMIN DU ROY

DISTANCE : 52 km aller/retour

PARCOURS : Chemin du Roy - Cap-Rouge - Neuville - Donnacona

DÉPART AUTOS : 585 rue, Larivée 9h00

**DÉPART VÉLOS : Stationnement de l'observatoire Les
Cageux au début de la Promenade
Samuel-de-Champlain**

- Pont Pierre-Laporte, 1^{ère} sortie à droite vers l'Est, boul. Champlain

Souper au resto avant le retour

18 12 SEPTEMBRE 2012 : LES MONTÉRÉGIADES 1

DISTANCE : 50 km aller/retour

**PARCOURS : Estriade direction Ouest, tout droit sur
Montérégiades 1, vers Farnham**

DÉPART AUTOS : Église de Douville 8h30

**DÉPART VÉLOS : Stationnement de la vieille gare de
Granby, 111 rue Denison**

19 19 SEPTEMBRE 2012 : LA CAMPAGNARDE

DISTANCE : 63 km aller/retour

PARCOURS : Acton Vale – Wickham - Drummondville

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 9h00

DÉPART VÉLOS : Stationnement de l'ancienne gare d'Acton Vale

20 26 SEPTEMBRE 2012 : LA VALLÉE DES FORTS

DISTANCE : 63 km aller/retour

**PARCOURS : St-Jean – St-Blaise – St-Paul-de-l'Île-aux-
Noix et possiblement St-Valentin**

DÉPART AUTOS : Église de Douville 9h00

**DÉPART VÉLOS : Stationnement à St-Jean, près du pont
Gouin et du Canal-de-Chambly**

21 3 OCTOBRE 2012 : PARC LINÉAIRE DES BASSES-LAURENTIDES

DISTANCE : 50 km aller/retour

**PARCOURS : Départ de Blainville vers le Nord
Mirabel – St-Jérôme**

**Nous continuons vers Prévost sur la piste
du P'tit Train du Nord**

DÉPART AUTOS : 585, rue Larivée 8h30

DÉPART VÉLOS : Stationnement près de la piste cyclable

- Autoroute des Laurentides, sortie 25E, à rue de la Seigneurie jusqu'au stationnement

Souper au resto avant le retour

22 10 OCTOBRE 2012 : LA ROUTE DES CHAMPS

DISTANCE : 42 km aller/retour

PARCOURS : St-Paul-d'Abbotsford vers Granby à l'Est

DÉPART AUTOS : Église de Douville 9h00

**DÉPART VÉLOS : Caisse Desjardins, 1 rue Codaire
St-Paul-d'Abbotsford**

**Note : Ne pas oublier au retour de Granby de bifurquer sur la
rue Simmonds pour revenir à St-Paul**

MOI, MES SOULIERS SORTENT LE LUNDI

1 14 MAI 2012 : PARC MICHEL-CHARTRAND

DISTANCE : 13 km

PARCOURS : Sentiers autour des 3 lacs artificiels

ENDROIT : 1895, Adoncour, Longueuil

**ACCÈS : Rte 132, sortie Roland-Therrien puis
Curé-Poirier vers l'Est jusqu'à Adoncour**

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

STATIONNEMENT : Gratuit

**# 2 28 MAI 2012 : SENTIER SEIGNEURIAL
DU MONT ST-BRUNO**

DISTANCE : 7 km

PARCOURS : Sentier de gravier

ENDROIT : Mont St-Bruno

TARIF : 5,50\$

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

STATIONNEMENT : Entrée du parc, via rang des 25

3 11 JUIN 2012 : SOREL-TRACY

DISTANCE : Entre 3 et 9 km selon le choix

PARCOURS : Gravier

ENDROIT : Centre de Plein-Air Sorel-Tracy

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

Visite guidée

Chalet avec toutes commodités. Apportez votre lunch

4 20 JUIN 2012 (mercredi) : RIVIÈRE AUX CERISES

DISTANCE : Environ 6 km

PARCOURS : Gravier et sentiers sur pilotis

ENDROIT : Près du Mont Orford, Magog

DÉPART AUTOS : Église de Douville, rue Jalobert, 9h00

**STATIONNEMENT : Au croisement de la route 112 et
du chemin du Roy**

5 9 JUILLET 2012 : PARC DE L'ÎLE ST-QUENTIN

DISTANCE : Boucle 8 km

PARCOURS : Sentiers et passerelle d'observation

TARIF : 4,00\$ pour 55 ans et plus

ENDROIT : Trois-Rivières

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

STATIONNEMENT : Parc de l'Île (frais de 3,00\$)

6 23 JUILLET 2012 : ULVERTON

DISTANCE : 5 km

PARCOURS : Gravier

**TARIF : 4,00\$ plus taxes pour marche seulement
7,50\$ plus taxes pour marche et visite guidée du moulin à laine pour groupe de 20 personnes ou plus, si non le coût est de 9,95\$ plus taxes**

ENDROIT : 210, ch. Porter, Ulverton

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

STATIONNEMENT : Gratuit

Apportez votre lunch

*** La visite guidée est d'une durée de 50 minutes et une réservation est nécessaire, un mois à l'avance.**

7 6 AOÛT 2012 : RÉCRÉ-O-PARC

DISTANCE : 5 km aller-retour (le long du fleuve)

PARCOURS : Asphalté

ENDROIT : Ville Saint-Catherine

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

STATIONNEMENT : 5,00\$

**# 8 20 AOÛT 2012 : BOISÉ DU SÉMINAIRE ET LES
SENTIERS SUR PILOTIS DE
L'ANSE-DU-PORT**

DISTANCE : 6 km

PARCOURS : Terre battue et sentiers sur pilotis

ENDROIT : Boisé du Séminaire de Nicolet

DÉPART AUTOS : Aréna L.P. Gaucher 9h00

STATIONNEMENT : Cathédrale, 672, boul. Louis-Fréchette

SITE WEB : www.ville.nicolet.qc.ca/

Les p'tites Escapades

DE L'ASSOCIATION DÉMOCRATIQUE DES RETRAITÉS DU SECTEUR DE SAINT-HYACINTHE

Chaque été, nous proposons à nos membres des activités sociales, culturelles et de plein-air, de mai à octobre.

Lorsque la température le permet, les amateurs de vélo, de sentiers pédestres ou simplement les amants de la nature, se retrouvent sur de nombreux parcours. Ces activités sont une belle occasion de développer une meilleure forme physique et de socialiser en agréable compagnie!

Nous vous offrons aussi une sortie incluant une nuitée. Cette année, nous irons au Baluchon les 15 et 16 août.

- *Pour plus de détails concernant cette sortie, consulter le bulletin.*
- *La date butoir pour les réservations est le 15 juin. Après cette date, les chambres non réservées seront relâchées.*

De plus, nous vous proposons un voyage d'un jour en autobus pour aller visiter une ferme d'élevage d'alpagas, au Lac Carling dans les Laurentides. Ce voyage aura lieu le 27 juin prochain.

Pour en savoir plus sur l'ADR : Michel Gilbert 450-773-5566

Pour en savoir plus sur les escapades :

Huguette Nadeau : 819-558-2091

Réginald Marchand : (450) 771-0078

Rémi Drapeau : 450-773-9317

**Les
responsables
et collaborateurs
des activités
Été 2012**

Huguette Nadeau
Jérôme Fafard
Guy Desruisseaux
Danielle Gilbert
Rémi Drapeau
Madeleine Guillemette
Carole Côté
Réginald Marchand
Christiane Laporte
Andrée Guertin



ADR

L'Association
Démocratique des
Retraités est un organisme
incorporé, sans but lucratif,
voué à la défense des intérêts
des retraités en matière de
fonds de retraite.

www.adr-quebec.org