

ET OBTENEZ LE

# Certificat du randonneur émérite québécois

**PARTICIPEZ AU PROGRAMME**

## POURQUOI?

Saviez-vous que le Québec est un paradis de la randonnée pédestre? On compte 689 lieux de marche dans la Belle Province dont une majorité permettra au randonneur de découvrir une nature aussi belle que sauvage. La randonnée pédestre est une activité de plein air qui compte de plus en plus d'adeptes au Québec.

Dans le but de faire découvrir ou redécouvrir nos sentiers, voici donc le programme du Certificat du randonneur émérite québécois, dédié à tous les amateurs de plein air du Québec.

Tout membre en règle de la Fédération québécoise de la marche qui aura parcouru 25 sentiers désignés sur la liste dans 10 régions différentes du Québec est éligible au titre de randonneur émérite québécois. Il n'y a pas d'inscription, pas de frais, pas de limite de temps, la seule condition étant d'être membre en règle de la Fédération au moment où vous parcourez chacun des sentiers.

## OÙ ALLER?

Les 75 sentiers choisis sont de difficultés variées et généralement faciles d'accès. Tous permettent des randonnées pédestres d'un jour et pour la plupart en pleine nature. Les renseignements donnés sur la liste au verso sont les suivants : région, lieu, nom du sentier, distance à parcourir et dénivelé. Les données sont basées sur le Répertoire des lieux de marche au Québec, aux Éditions Bipède, les éditions de la Fédération québécoise de la marche. Cette liste a été mise à jour en mars 2010. Les anciennes listes demeurent valides pour l'obtention du Certificat uniquement pour les sentiers parcourus avant le 1<sup>er</sup> avril 2010. Les sentiers parcourus après cette date doivent apparaître sur la présente liste.

## LE COMMANDITAIRE

L'organisme qui commandite le programme du Certificat du randonneur émérite québécois est la Fédération québécoise de la marche par l'intermédiaire de son comité Sentiers-Québec. Celui-ci a deux objectifs principaux : développer le réseau québécois des sentiers de randonnée pédestre et répondre aux besoins des randonneurs.



## COMMENT?

Si vous êtes peu familier avec la randonnée pédestre, pour des raisons de sécurité et d'agrément, nous vous suggérons fortement de débiter avec des amis randonneurs expérimentés ou de vous joindre à un club de plein air dont les activités sont annoncées dans la revue Marche-Randonnée. Des cartes de sentiers sont disponibles auprès de la Fédération

québécoise de la marche. Nous vous conseillons aussi de vous procurer le Répertoire des lieux de marche au Québec, 7<sup>e</sup> édition, en vente dans les librairies, les boutiques d'équipement de plein air et à la Fédération québécoise de la marche. Et, comme pour toute autre activité de plein air, la prudence est de mise en tout temps.

## GARDEZ CONTACT!

Le programme du Certificat du randonneur émérite québécois est une aventure qui vous fera découvrir des coins du Québec inconnus ou méconnus. Nous aimerions connaître vos découvertes, vos meilleurs moments et vos mésaventures; nous les ferons partager avec d'autres amis randonneurs par l'entremise de la revue Marche-Randonnée. Vos suggestions sont bienvenues et nous aideront à améliorer le programme.

## BRONZE, ARGENT ET OR

Le programme du Certificat du randonneur émérite québécois est une initiative de monsieur Marcel Descarreaux, bénévole et randonneur de longue date. Le programme, lancé le 1<sup>er</sup> avril 1995, a immédiatement suscité l'intérêt de nombreux randonneurs. Avec les années, il a gagné en popularité, si bien que les randonneurs « certifiés » ont demandé un 2<sup>e</sup>, puis un 3<sup>e</sup> niveau.

Les 25 premiers sentiers parcourus dans 10 régions différentes vous donnent accès au niveau « bronze ». En parcourant 25 sentiers supplémentaires, toujours dans 10 régions différentes, vous pouvez obtenir le niveau « argent ». Et enfin, une autre tranche de 25 sentiers vous donne accès au niveau « or ». Un certificat et un écusson à coudre vous seront remis pour chacun des niveaux complétés.



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MARCHÉ

4545, avenue Pierre-De Coubertin

CP 1000, succ. M

Montréal (Québec) H1V 3R2

Tél. : 514 252-3157 Télécopieur : 514 252-5137

www.fqmarche.qc.ca