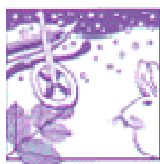


Regroupement des stations de ski de fond des régions de Québec, Chaudière-Appalaches,
Charlevoix et, Centre du Québec

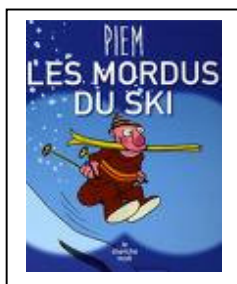


Le Randonneur



Volume7 Numéro 3

Décembre 2009



Saison 2009/2010 : QUAND L'HIVER SE FAIT ATTENDRE !

St-Ferréol-les-Neiges, le 2 décembre.

Vous n'avez pas encore vu les premiers flocons ? Pourtant il y en a eu un certain 22 octobre... Les plus téméraires ont sorti leurs skis de roches à la Station Mont Sainte-Anne mais, ces précieux flocons ont tôt fait de disparaître pour nous laisser un second été indien et laisser un peu plus de temps aux responsables des stations de poursuivre le travail de débroussaillage amorcé dans les sentiers. Dame Nature devrait refroidir ses ardeurs tout au cours de cette semaine et nous permette d'avoir un Noël blanc une fois de plus.

Répertoire

Le nouveau répertoire pour la saison 2009/2010 est maintenant disponible dans les 48 centres de ski de fond membres du regroupement. Vous pouvez également vous le procurer dans les diverses boutiques de plein air de la région de Québec ou, chez les associations touristiques participantes. **NOUVEAUTÉ** : vous avez maintenant l'adresse précise de chacune des stations juste sous les pictogrammes. **RAPPEL** : Saviez-vous que vous pouviez photocopier le répertoire à partir de notre site Internet www.skidefondraquette.com Cette version demande par contre de votre part, certains ajustements pour le format. Si vous utilisez un répertoire de l'année précédente, n'oubliez pas que certaines stations ont changé de numéros.



Nouveauté!

Nouveauté sur le site Internet www.skidefondraquette.com

NOUVEAUTÉS :

Le NOM : Afin de vous faciliter l'accès et surtout la mémorisation de notre site Internet, nous en avons changé l'appellation. Vous pouvez enlever de vos favoris le www.rssfrq.qc.ca et le remplacer par www.skidefondraquette.com . Cette nouvelle appellation devrait également d'obtenir un meilleur référencement sur Google.

CARTE : La nouvelle carte est maintenant divisée en six sections différentes. Cliquer sur « Trouver un centre » et vous avez la carte générale. Important : attendre quelques secondes pour voir apparaître les bulles bleues sur lesquelles vous n'avez qu'à cliquer pour identifier la station de ski proposée et obtenir des informations. Cliquer par la suite sur « Pour plus d'info » pour obtenir les informations complètes. Descendez votre curseur et vous retrouverez chacune des stations de cette région spécifique. En cliquant sur le chiffre correspondant à la station que vous désirez explorer, vous aurez toutes les informations techniques et une photo de la station. Les diverses régions sont représentées soit : Québec, Portneuf, Chaudière-Appalaches, Charlevoix et Centre-du-Québec.

L'AGENDA a été conçu pour répondre aux besoins des touristes qui s'intéressent aux diverses activités des stations de ski et pour permettre aux visiteurs de préparer un plan de séjour selon le calendrier offert.

L'ACCÈS AUX INFORMATIONS des partenaires en **BOUTIQUES, HÉBERGEMENT, PARTENAIRES** est maintenant similaire au répertoire version papier et vous donne plus d'information et une meilleure visibilité à votre premier clique pour choisir l'un ou l'autre de ses services.

CHRONIQUE KINÉSIOLOGIE. Vous découvrirez sous peu (fin décembre), quelques menus articles pour vous guider dans la pratique de vos activités préférés. Une stagiaire en kinésiologie nous donnera quelques trucs pour vous aider à : prévenir les blessures, choisir l'activité qui vous convient, quoi manger avant, pendant et après le ski, démystifier les courbature du lendemain... À surveiller sur www.skidefondraquette.com



Statistiques

Plus de 25,000 internautes fréquentent le www.skidefondraquette.com chaque année et ce dans plus de 47 pays. Se pourrait-il que les pays du sud rêvent de nos randonnées clair de lune en ski ou raquette avec le crissement des skis sous la neige ?



Des « petites nouvelles »

Quatre nouvelles stations joignent nos rangs: En Chaudière-Appalaches, à St-Georges de Beauce, le Sentier municipal de ski de fond avec son 7.6 km de sentiers et son 1.8 km de raquette. Également, une autre station du réseau de la ville de Québec, le Parc Chauveau, station à proximité du centre-ville avec 10 km de parcours. Dans Portneuf, St-Casimir et St-Léonard rejoignent à nouveau les rangs, des petits bijoux de sentiers à découvrir sous les flocons.

On allonge le territoire

Le 5 et 6 décembre prochains, la boutique Sail/Baron de Beloeil accueillera le *RSSRQ* en ses locaux. Le moment est opportun avant les Fêtes pour motiver les fondeurs de la Montérégie à planifier quelques jours de vacances en ski dans quelques-uns de nos 48 centres de ski de fond et raquette.

Rabais aux membres

Les membres qui possèdent un billet de saison dans une station membre bénéficient d'une réduction de 25% sur l'achat d'un billet journalier dans une autre station membre.

Des nouvelles de nos stations

Certaines de vos stations préférées ont apporté des modifications pour améliorer leurs services, d'autres vous proposent des nouveautés. En voici quelques-unes :



- **#39 Club de ski de fond St-François (Drummondville)** : ajout d'un nouveau « peigne » sur le rouleau de la machinerie ce qui devrait permettre d'ouvrir les pistes plus rapidement et qui s'avère utile pour la section du pas de patin. Félicitation à cette station qui prend soin de la relève avec ses 3 groupes de 6 jeunes pour le sport étude en ski de fond.
- **#18 Camp Mercier (Réserve des Laurentides)** : Trois anciens chalets ont été démolis pour faire place à quatre nouveaux (total 21 chalets). La nouvelle piste à partir du chalet Devlin passera maintenant sous le viaduc. Le responsable du Camp Mercier, monsieur Laval Leclerc a décidé de prendre une retraite bien méritée. Merci de votre précieuse collaboration à la promotion du ski de fond monsieur Leclerc.
- **#35 Les Sources Joyeuses (La Malbaie)**. Fête cette année son 20^e anniversaire. Beaucoup de nouveaux membres et bénévoles. Agrandissement du chalet. Belle participation des étudiants et pus particulièrement les cegepiens.
- **#26 Domaine Maizerets** : nouvelle flotte d'équipements.
- **#40 Parc du Mont-Arthabaska (Victoriaville)**. Nouvelle signalisation.
- **#24 Ski de fond Charlesbourg**. Amélioration des pistes, égalisation des sentiers, drainage.
- **#4 Centre de plein air Dansereau**. Nouvelle signalisation.
- **#43 Grandes-Prairies (St-Romuald)**. Fêtera cette année son 35^e anniversaire. Félicitation !
- **#25 Parc des Champs de Bataille (Québec)**. Nouvel équipement de traçage Yellowstone.

- **#37 Île-aux-Coudres** : Réseau complètement revampé ! Aller-retour dans des traces différentes. Un parcours de raquettes parallèle. Nouveau départ : chemin Tremblay. Panneaux explicatifs permanents.
- **#22 Cité-Joie (Lac Beauport)**. Diminution de la tarification. Ajustements des sentiers.
- **# 42 Lotbinière. La Pinière**. Les bénévoles sont devenus officiellement un OSBL et développe le réseau du sentier le long de la rivière du Chêne. De beaux projets avec les écoles primaires.

Les congés des centres de ski pour la période des Fêtes

Pour les journées de Noël et le jour de l'An, veuillez noter que certains centres seront fermés alors que d'autres accueilleront les skieurs pour venir fêter avec eux. Nous vous conseillons de téléphoner au centre avant de vous rendre sur place.

Et pour la période des Fêtes, nous vous souhaitons :

**Un très Joyeux Noël
Et splendide année 2010**



**Et de très belles randonnées ...
à skis et en raquettes ou, à la marche!**

Vous prévoyez nous rendre visite bientôt ? Pourquoi ne pas jeter un oeil sur l'une ou l'autre de nos activités, afin de profiter au maximum de votre sortie en famille !

Pour obtenir les coordonnées de la station qui offre l'activité, vous réferez au numéro juste après son nom et vérifier ces informations sur notre site Internet ou dans le répertoire.

Agenda

DATE	ACTIVITÉ	STATION	HORAIRE	DÉTAIL
12 décembre	Soirée d'ouverture	La Randonnée Ste-Agnès #33		5 à 7 suivi d'une soirée avec chansonnier
20 décembre	Arrivée du Père Noël	La Randonnée Ste-Agnès #33		

26 décembre	Astronomie	Centre de raquettes Manoir Lac Delage #21	20h00	Observation du ciel et conférence
30 décembre	Fête de la neige	Ski de fond Charlesbourg #24	10h00-14h00	Tarif réduit sur billet de jour
2 janvier	Astronomie	Centre de raquettes Manoir Lac Delage #21	20h00	Observation du ciel et conférence
9 janvier	Affrontez l'hiver Choco, porto et louveteau	Parc national de la Jacques-Cartier # 19	12h00-14h00 18h30-21h30	Causerie sur l'adaptation au froid Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto.
15 janvier	Randonnée pédestre avec guide	Ski de fond Charlesbourg #24	19h30-21h00	
16 janvier	Ski Joering	Centre de raquettes Manoir Lac Delage #21		Portes ouvertes
16 janvier	Affrontez l'hiver Choco, porto et louveteau	Parc national de la Jacques-Cartier # 19	12h00-14h00 18h30-21h30	Causerie sur l'adaptation au froid Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto.
22 janvier	Randonnée pédestre avec guide	Ski de fond Charlesbourg #24	19h30-21h00	
23 janvier	Plaisirs dur	Camping		

	neige et sur glace	Beauport #27		
23 janvier	Affrontez l'hiver Choco, porto et louveteau	Parc national de la Jacques- Cartier # 19	12h00-14h00 18h30-21h30	Causerie sur l'adaptation au froid Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto.
24 janvier	Fête des neiges	Domaine Maizerets # 26		Amuseurs publics, grands jeux, animation musicale, tours de traîneaux à chiens, présence du bonhomme carnaval, location équipements gratuit pour les - de 12 ans
29 janvier	Randonnée pédestre avec guide	Ski de fond Charlesbourg #24	19h30-21h00	
30 janvier	Affrontez l'hiver Choco, porto et louveteau	Parc national de la Jacques- Cartier # 19	12h00-14h00 18h30-21h30	Causerie sur l'adaptation au froid Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto.
30 janvier	Ski Clair de lune	La Pinière #42		Ski en soirée
31 janvier	Randonnée Clair de lune	Domaine Maizerets # 26		Ski et raquettes. Animation

				patinoire. Observation du ciel.
--	--	--	--	---------------------------------------