

SORTIES RÉALISÉES

1 cœur	Baie-des-Sables.
2 cœurs	Baie-des-Sables – Les Boules, 14 km
1 cœur	Bic (village du), Pointe-aux-Anglais.
1 cœur	Bic – Saint-Fabien, 12 km.
1 cœur	Bic, Lac-des-Joncs, 10 km.
2 cœurs	Bic, piste La Nôtre 17 km. (Ski de fond).
1 cœur	Bic, Rang 2 – Pointe-aux-Anglais, 11 km.
3 cœurs	Bic, Rang 3 – Rang 4 Saint-Valérien, 20 km.
1 cœur	Bic, Rangs 2 et 3, 13 km.
1 cœur	Bic (Village du), 10 km.
1 cœur	Bic (Village du) – Pointe-aux-Anglais, 8 km.
2 cœurs	Bic (Village du), Rang 3, 8 km.
1 cœur	Bic, Sentier hors-piste entre la 132 et Chemin des Chénard, 8 km
3 cœurs	Bic à Saint-Valérien, 20 km
1 cœur	Bois-Joli à Saint-Donat, 8 km.
2 cœurs	Cacouna – Rivière-du-Loup, 12 km.
2 cœurs	Cap Caribou, Parc du Bic, 3 km.
2 cœurs	Causapscal (SIA), 15 km.
2 cœurs	Centre de plein air Mouski, 12 ou 18 km (ski de fond)
2 cœurs	Centre de plein air Mouski, plus ou moins 10 km (raquettes)
3 cœurs	Domaine Valga : Rivière-Neigette, 12 km.
3 cœurs	Domaine Valga : Montagne du Pain de Sucre, 10 km.
1 cœur	Forestville sur le bord de la plage, 10 km.
2 cœurs	Grand-Métis à Matane, 50 km. (week-end).
1 cœur	Grand Métis, 14 km.
1 cœur	Île-aux-Basques (week-end).
2 cœurs	Île-aux-Grues – Grosse-île, (mémorial des Irlandais).
3 cœurs	Îles-aux-Lièvres, 24 km. et 11 km. (week-end).
2 cœurs	Îles-de-la-Madeleine, 8 jours
1 cœur	Île St-Barnabé, 12 km
1 cœur	Île-Verte, traversée sur pont de glace, 10 km.
2 cœurs	Île-Verte, sentier de la bouette, 4 km.
2 cœurs	Île-Verte, 16 km.
2 cœurs	Île d'Anticosti. (8 jours).
2 cœurs	Kamouraska, les Monadnocks, 14 km.
2 cœurs	La Rédemption, La montagne Saint-Pierre, 12 km.
1 cœur	La Rédemption, la grotte Le Spéos de la Fée 5 km
2 cœurs	Lac à l'Anguille, 12 km.
2 cœurs	Lac Grand Macpes, 10-12 km.
2 cœurs	Lac Saint-Mathieu, (le tour du), 13 km.
2 cœurs	Les Escoumins et Tadoussac. (week-end).
3 cœurs	Lac-des-Aigles vers Esprit-Saint, 18 km
2 cœurs	Les Hauteurs, 10 ou 20 km.

- 2 cœurs Matane à Sainte-Anne-des-Monts, sur la plage, 12 -20 km. par jour. (6 jours).
- 1 cœur Métis-sur-Mer et Jardins de Métis, 12 km.
- 1 cœur Mont-Comi à Saint-Gabriel, 10 km.
- 2 cœurs Mont-Comi secteur les coulées, 10 km
- 4 cœurs Montagnes Blanches N.H. (4 jours).
- 3 cœurs Mont Groulx, le Jauffret, le Provencher, le Harfang, 34 km (5 jours)
- 2 cœurs Mont Longue-vue, 13 km
- 3 cœurs Montagne Saint-Pierre, 8 à 10 km, raquette ou ski.
- 2 cœurs Mont-Joli, visite des Murales et aéroport régional de Mont-Joli, 10 km.
- 3 cœurs Montmagny, Sentier Versant Sud, 15 km., Sentier Saint-Fabien-de-Panet, 16 km., Sentier de L'Oxalide, 15.1 km. (4 jours).
- 2 cœurs Montmorency, Forêt Montmorency, plusieurs jours.
- 2 cœurs MRC des Basques, 15 km.
- 2 cœurs Padoue, 10 à 15 km.
- 1 cœur Parc Beauséjour, sentier de la rivière (Draveur-Éboulis) 8 km.
- 3 cœurs Parc Beauséjour, Boulevard du Sommet – rue de la Montagne, 17 km.
- 2 cœurs Parc Beauséjour, Boulevard du Sommet (contemplation du coucher de soleil) 10 km.
- 1 cœur Parc Beauséjour au barrage Boralex, 10 km.
- 3 cœurs Parc Beauséjour, Sainte-Luce, 19 km.
- 1 cœur Parc Beauséjour, sentiers Draveurs – Éboulis, 8 km.
- 2 cœurs Parc Beauséjour, à travers champs et forêts, Rivière Rimouski vers le Bic, 10 à 12 km.
- 2 cœurs Parc Beauséjour, sentier à Clément, 10 km (automne et hiver seulement)
- 3 cœurs Parc Boréal, Baie-Comeau à Franklin.
- 2 cœurs Parc Côtier Kistokuk, 25 km (2 jours)
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Olivine, 10 km.
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont-Albert, 12 km.
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, tour du Mont-Albert, 17 km.
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Pic de l'Aube et Pic du Brûlé, (week-end).
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Monts Olivine, Jacques-Cartier et Ernest-Laforce, (week-end).
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, La Paruline et le Pluvier, 35 km (week-end).
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Richardson, 17 km.
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Xalibu, 11 km.
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Hog's Back, 6 km.
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Jacques-Cartier, Lac aux Américains, Pic du Brûlé. (week-end).
- 2 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Logan et Lac Thibault. (week-end).
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Blanche-Lamontagne et Mont Olivine. (2 jrs).
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, refuges Les Mines Madeleine et Le Roselin. (week-end).
- 4 cœurs Parc de la Gaspésie, Mont Nicol-Albert, Chute Hélène, 20.4 km (3 jours)
- 3 cœurs Parc de la Gaspésie, Sentier Carleton-Maria, 15 à 18 km (3 jours)
- 3 cœurs Parc de la Jacques-Cartier couchers en tente Huttopia, (3-4 jours)
- 1 cœur Parc de la Rivière Mitis, 8 km.
- 1 cœur Parc du Bic, Mont Chocolat, 10 km.
- 2 cœurs Parc du Bic, Les Murailles – Belvédère Raoul-Roy (observation des rapaces) 10 km.
- 1 cœur Parc du Bic, Coulée à Blanchette, 10 km.
- 3 cœurs Parc du Bic, la traversée, 12 km.
- 2 cœurs Parc du Bic, La citadelle et le Pic Champlain, 15 km.
- 2 cœurs Parc du Bic, La Citadelle et Mont-Chocolat, 13 km.
- 2 cœurs Parc du Bic, Pic Champlain et belvédère Raoul-Roy, 12 km.
- 2 cœurs Parc du Bic, Sentier des Citadelles, 10 km.
- 1 cœur Parc du Bic, Chemin du Nord – Contrebandier etc. 8 km.

3 cœurs	Parc du Bic, Pic Champlain – Les Murailles–Coulée à Blanchette, 17 km.
3 cœurs	Parc du Bic, Les Murailles et Pic Champlain aller-retour, 17 km.
1 cœur	Parc du Bic à St-Fabien-sur-Mer, tour de l'îlet aux flacons, 8 km.
1 cœur	Parc du Bic, la Saint-Valentin au Mont Chocolat, 8 km.
3 cœurs	Parc du Bic, tour du Cap à l'Original, 10 km.
1 cœur	Parc du Bic, La Colonie et Chemin du Nord, 8-10 km.
2 cœurs	Parc du Bic, sentier Les Murailles, 18 km.
2 cœurs	Parc du Bic, sentier La Citadelle, 15 à 20 km.
2 cœurs	Parc du Bic, Les Anses – Mont Chocolat – Citadelle, 18 km.
1 cœur	Parc du Bic, Île-aux-amours, les Anses, Pointe-aux-Épinettes, 13 km.
2 cœurs	Parc du Bic, hébergement en yourte (week-end).
1 cœur	Parc du Bic, Banquise de la Batture du Bic, 8 km
2 cœurs	Parc du Mont-Comi, (clair de lune), 10 km.
2-3 cœurs	Parc du Mont Mégantic, Sentier des 3 sommets et du Mont Gosford. (4 jours).
2 cœurs	Parc du Mont Saint-Mathieu, 10 km.
3 cœurs	Parc Forillon, (traversée du), 66 km. (5 jours).
1-3 cœurs	Parc Forillon. (week-end).
3 cœurs	Parc National Acadia, Maine, U.S.A., entre 10 et 15 km
2 cœurs	Parc National Île Bonaventure et Carleton-Maria. (week-end).
1-3 cœurs	Parc National du Mont-St-Bruno, 24 km (4 jours)
3 cœurs	Parc National du Mont Mégantic, 35 km (4 jours)
3 cœurs	Parc National des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie. (week-end).
3 cœurs	Parc National des Monts-Valin
2 cœurs	Parc National du Témiscouata – Montagne du Fourneau à Anse à William, 12 km
2 cœurs	Parc National du Témiscouata – sentiers Les Cascades Sutherland, National, la montagne à fourneau, 13 km
3 cœurs	Parc provincial Mont-Carleton (N.B.) (week-end)
2 cœurs	Parc régional de la Seigneurie du lac Matapédia, 15 km.
2 cœurs	Parc régional de Val-d'Irène, 14 km
2 cœurs	Parc Régional des appalaches, 35 km (3 jours)
3 cœurs	Percé à Saint-Godefroi, 100 km (6 jours)
2 cœurs	Petit Lac Ferré (l'orme centenaire), 10 km.
2 cœurs	Pointe-aux-Anglais – Rivière-Hâtée, 15 km.
1 cœur	Pointe-aux-Anglais – Parc du Bic, 10 km.
2 cœurs	Pointe à Santerre, Pointe-aux Anglais, bord de mer, 10 km.
2 cœurs	Pointe-au-Père, de l'église à la halte Gertrude Drapeau, Ste Luce, 11 km
2 cœurs	Pointe-au-Père, Route panoramique, 15 km.
1 cœur	Pointe-au-Père, sentier de ski de fond, 6 km.
1 cœur	Pointe-au-Père, Sainte-Luce (Moulin Banal) (Bord de mer), 10 km.
2 cœurs	Pointe-au-Père, sentier à Marie, 14 km (hiver seulement)
3 cœurs	Porc-Pic à Saint-Simon (Route verte) 15 km.
2 cœurs	Porc-Pic à Saint-Fabien, 7 km (Ski-raquette HOK)
2,3 cœurs	Portneuf, sentier Bras du Nord, 7 à 17 km (4 jours)
1 cœur	Portes de l'Enfer, 10 km.
3 cœurs	Price – Saint-Octave, 21 km, Maurice Deschênes, 775-7725
2 cœurs	Québec, Rivière Saint-Charles (week-end).
1 cœur	Ranch de la Chevauchée, raquette au clair de lune.
3 cœurs	Rang des Écorchis au Mont-Comi, 14 km
3 cœurs	Rédemption – Montagne Saint-Pierre, 8 km (ski, raquette, etc.)
2 cœurs	Réserve Duchénier, chasse aux bois de cerf de Virginie, 6 km.

- 2 cœurs Réserve Duchénier, 8 km.
- 1 cœur Réserve faunique de Matane, Rivière Matane, 9 km.
- 4 cœurs Réserve faunique de Matane, Sentier les Contreforts, 15 km
- 3 cœurs Réserve faunique de Matane, la Côte aux perches, 14 km.
- 3 cœurs Réserve faunique de Matane, Mont Charles-Vézina – Côte aux perches.
- 3 cœurs Réserve faunique de Matane, Mont de l'Ouest. 16 km.
- 4 cœurs Réserve faunique de Matane, Mont Nicol-Albert et Chute Hélène. (week-end).
- 4 cœurs Réserve faunique de Matane, Mont Nicol-Albert, 17 km et Mont-Logan, 20 km. (week-end).
- 3 cœurs Réserve faunique de Matane, Lac Beaulieu, Mont Blanc, Montagne à Valcourt. (week-end).
- 3 cœurs Réserve faunique de Matane, Mont William Price et Mont de l'Ouest, 18 km ch. (2 jours).
- 4 cœurs Réserve faunique de Matane, Mont Blanc, 22 km et Lac Beaulieu, 15 km. (week-end).
- 3 cœurs Réserve faunique des Chics-Chocs, Mont Vallière-de-Saint-Réal. (4 jours).
- 1 cœur Rocher-Blanc-L'Anse-aux-Sables, 10 km.
- 1 cœur Rimouski, Promenade, Léonidas, 2^e rue jusqu'au Parc Beauséjour, 8 km.
- 2 cœurs Rimouski-Est (église de) au Rocher-Blanc, aller-retour, 15 km.
- 2 cœurs Rimouski, de la Cathédrale, Chemin des Prés, Route 232, Chemin du Panorama, 10 km.
- 2 cœurs Rimouski, Île Saint-Barnabé, traversée sur pont de glace, 5 km.
- 1 cœur Rimouski, Île Saint-Barnabé, coucher sous la tente, 2 jours.
- 1 cœur Rimouski, Marchethon de la Dignité, 10 km.
- 2 cœurs Rivière-du-Loup, Parc des Chutes, sentier de la Pointe et Mont-Cacouna, 15 km.
- 2 cœurs Rivière Hâtée à l'Île-au-Massacre, 11 km.
- 1 cœur Rivière-Hâtée – Pointe-aux-Anglais, 12 km.
- 1 cœur Rivière-Hâtée – Pointe-à-Santerre, 10 km.
- 2 cœurs Rivière Rimouski, 10 km (sentier à Clément)
- 2 cœurs Saint-Anaclet vers le lac Bellavance, 10 km.
- 2 cœurs Saint-Anaclet – Montée du calvaire, 4 km
- 2 cœurs Saint-Anaclet, randonnée en terrain varié, Rang 3 – Rang 4 et Mondrain, 8 km.
- 2 cœurs Saint-Anaclet, Le Mondrain, (clair de lune ou raquette), 4 km.
- 3 cœurs Saint-Anaclet, Route du Fourneau à Chaux, 16 km.
- 3 cœurs Saint-Anaclet, stationnement Chute Neigette, chemin Neigette jusqu'à Saint-Donat, 15 km.
- 2 cœurs Saint-Anaclet, stationnement Chute Neigette – Lac Gasse, 13 km.
- 3 cœurs Saint-Anaclet, Chute Neigette au Rang des Écorchis, 12 km
- 2 cœurs Saint-Anaclet, Lac à l'Anguille, 12 km
- 2 cœurs Saint-Anaclet, Sentier des coyotes, 10,5 Km
- 2 cœurs Saint-André de Kamouraska, 10 km.
- 3 cœurs Saint-Angèle de Mérici à Saint Gabriel, 14,5 km
- 1 cœur Sainte-Blandine : Rang 3 Ouest – Village des Sources, 10 km. Les chevreuils attendent.
- 3 cœurs Saint-Damase, 10 à 12 km.
- 3 cœurs Saint-Damase, 15 km.
- 2 cœurs Saint-Donat, Village des Sources, 8 à 10 km.
- 1 cœur Saint-Eugène, 15 km.
- 1 cœur Saint-Eugène, Village de Noël, 6 km
- 2 cœurs Saint-Eugène – Saint-Mathieu, 19 km.
- 1 cœur Saint-Eugène, cabane à sucre et raquette, 5 km.
- 3 cœurs Saint-Eugène-de-l'Islet (Marchant de bonne heure) 3 jours
- 2 cœurs Saint-Fabien, tour du lac Malobes, 14 km.
- 1 cœur Saint-Fabien, Belvédère Raoul-Roy – Îlet au Flacon, observation des rapaces, 8 km.
- 2 cœurs Saint-Fabien – Saint-Simon, 14 km.
- 2 cœurs Saint-Germain de Kamouraska, Sentier du Cabouron 8 ou 16 km
- 2 cœurs Saint-Léandre, sentier de la Grotte des fées, 12 km

- 1 cœur Saint-Marcellin, Lac Pierre, 15 km.
- 1 cœur Saint-Marcellin, les montées à mon oncle Ti-Nel, 10 ou 20 km.
- 1 cœur Saint-Marcellin, Lac Noir, 8 km.
- 3 cœurs Saint-Marcellin vers Les Hauteurs, 21 km
- 1 cœur Saint-Mathieu, tour du lac Saint-Mathieu, 13 km.
- 2 cœurs Saint-Mathieu, Club Appalaches, 10 km.
- 2 cœurs Saint-Mathieu, belvédère du 5^e Horizon, 15 km.
- 2 cœurs Saint-Narcisse, les portes de l'enfer, 12 km
- 3 cœurs Saint-Narcisse vers Saint-Marcellin, 15 km (Chemin Saint-Rémi)
- 1 cœur Saint-Nil (Là j'ai compris que mon village a fermé)
- 2 cœurs Saint-Octave-de-Métis, 10 à 12 km.
- 3 cœurs Saint-Octave de l'Avenir-Relais Chic-Chocs (ski de fond ou raquette) (week-end).
- 2 cœurs Saint-Pascal de Kamouraska (hébergement auberge Foin de mer) (week-end).
- 1 cœur Saint-Simon-sur-Mer, 10 à 15 km.
- 3 cœurs Saint-Simon – sentier Porc-Pic en boucle, 18 km.
- 1 cœur Saint-Ulric-de-Matane, Vignoble Carpinteri, 6 km
- 2 cœurs Saint-Valérien, Montagne Ronde, 10 km.
- 2 cœurs Saint-Vianney à Rivière Matane (SIA), 12 km.
- 1-2 cœurs Sainte-Blandine, Centre de plein-air Mouski, 10 - 17 km.
- 1 cœur Sainte-Blandine – Village des Sources, 9 km.
- 2 cœurs Sainte-Blandine (Val-Neigette) 10 km.
- 2 cœurs Saint-Léon-Le-Grand, 11 ou 20 km.
- 2 cœurs Sainte-Angèle-de-Méridci, 15 km.
- 1 cœur Sainte-Flavie – Métis-sur-Mer, 15 km.
- 2 cœurs Sainte-Irène, 10 ou 20 km.
- 2 cœurs Sainte-Irène et Lac Humqui, 10 ou 18 km.
- 2 cœurs Saint-Julte-du-Lac, Sentier national, 15 km.
- 3 cœurs Sainte-Jeanne-D'Arc, 12 km.
- 1 cœur Sainte-Luce, sentier de ski de fond, 10 km.
- 2 cœurs Sainte-Luce, Sainte-Flavie (bord de mer), 17 km.
- 2 cœurs Sainte-Odile, Chemin de la Couronne, 10, 16 ou 20 km.
- 2 cœurs Sainte-Paule, Lac du Portage, 14 km.
- 1 cœur Sainte-Rita, 16 km.
- 2 cœurs Seigneurie du Lac Matapédia, sentier les 3 sœurs, 7 km
- 3 cœurs Seigneurie du Lac Métis, 20, 16 et 18 km
- 3 cœurs Seigneurie du Lac Métis, sur les traces de l'Orignal, 12 à 15 km. / jour (week-end).
- 3 cœurs Sentier des Caps (Charlevoix), 5 jours, 51 km.
- 1 cœur Sentier du littoral et rivière Rimouski, 14 km.
- 1 cœur Sentier du littoral – Rocher Blanc, (Départ di Parc Beauséjour), 11 km.
- 1 cœur Sentier du littoral – Rocher Blanc, (Départ di Parc Beauséjour, retour par la plage), 15 km.
- 3 cœurs Sentier du littoral – Cap-à-l'Orignal.
- 2 cœurs Sentier national (7^e partie) Saint-Clément – Saint-Jean-de-Dieu, 14 km.
- 2 cœurs Sentier national (8^e partie) Saint-Jean-de-Dieu – Passerelle des Basques, 15 km.
- 2 cœurs Sentier national (9^e partie), Passerelle des Basques – Trois-Pistoles, 12 km.
- 1 cœur Sentier national, secteur Amqui, 12 km.
- 2 cœurs Sentier national, Saint-Clément – Saint-Cyprien, 12 km.
- 2 cœurs Sentier national, Rang des 7 Lacs – Saint-Cyprien, 12 km.
- 3 cœurs Sentier national, Dégelis – la Montagne à Fourneau, 18 km. par jour (4 jours).
- 1-3 cœurs Sentier national, Chute-Neigette – Mont-Comi. 14 km.
- 2 cœurs Sentier national, Chute-Neigette – parapentes, 5 km

- 2 cœurs Sentier national, Chute Neigette, rang des Écorchis, chemin Neigette, 19 km.
- 2 cœurs Sentier national, Chute Neigette, rang des Écorchis, aller-retour, 14 km.
- 3 cœurs Sentier national, Grande-Baie, 14 km. (1 ou 2 jours).
- 2 cœurs Sentier national, Rivière Trois-Pistoles, 16 km.
- 1 cœur Sentier national, Lac Anna, 8 km.
- 2 cœurs Sentier national, Lac Anna – Ruisseau de l'Étang, 21 km.
- 3 cœurs Sentier national, Lac Anna et Mont Lennox, 15 et 20 km. (week-end).
- 2 cœurs Sentier national, Pont des 3 roches du Moulin Beaulieu, 13 km.
- 2 cœurs Sentier national, Dégelis-Trois-Pistoles, 142 km. (8 jours).
- 2 cœurs Sentier national, tronçon Sénéscoupé, 9 km.
- 3 cœurs Sentier national, tronçon les Érables, Rang des 7 lacs – refuge Ruisseau Noir – Route 132, 1^e journée 5.3 km et 2^e journée 9 km. (2 jours).
- 2 cœurs Trois-Pistoles, camping à camping, 15 km.
- 1 cœur Trois-Pistoles, Église Notre-Dame-des-Neiges – site de l'ancien barrage, 12 km.
- 2 cœurs Trois-Pistoles, Parc Aventure Basque à la Passerelle des Basques, 12 km.
- 2 cœurs Trois-Pistoles, Parc Aventure Basque – Église Notre-Dame-des-Neiges, 13 km.
- 2 cœurs Trois-Pistoles, Sentier de la Rivière Trois-Pistoles, 12 km
- 3 cœurs Tour de Val-Neigette, 10 km
- 2 cœurs ZEC du Bas-Saint-Laurent, Saint-Marcellin, 15 km.
- 2 cœurs ZEC Bas-Saint-Laurent, Mont Longue Vue, 13 km.
- 2 cœurs ZEC du Bas-Saint-Laurent, sentier du Lac Chic-Chocs, 7 km.