



# CALENDRIER ACTIVITÉS DE CYCLO-NATURE

## ÉTÉ 2019

| Date                   | Niv.* | Description   | Organisateur                                       | Courriel   |
|------------------------|-------|---|--|--|
| <b>Avril 2019</b>      |       |   |  |  |
| 27                     | 2     | Vélo rivière Châteauguay 55-75 km   | Pierre M. 514 524-3903<br>Raymonde B. 514 365-6577 | <a href="mailto:pierremenard0101@gmail.com">pierremenard0101@gmail.com</a><br><a href="mailto:ray008@hotmail.ca">ray008@hotmail.ca</a> |
| <b>Mai 2019</b>        |       |   |  |  |
| à partir du beau temps | 5     | Les mardis soirs dans les côtes. Tous les mardis soirs, sauf s'il y a pluie | Gaétan V. 514 833-7197                             | <a href="mailto:gavamtl@hotmail.com">gavamtl@hotmail.com</a>   |
| 5                      | 2     | Vélo Laval Est 64-90 km   | Daniel B.<br>Éric L. 514 883-9433                  | <a href="mailto:grandanne@videotron.ca">grandanne@videotron.ca</a><br><a href="mailto:lepage.e@videotron.ca">lepage.e@videotron.ca</a> |
| 11                     | 2 - 3 | Vallon de la Yamaska - St-Hugues 66 km                                      | Michel L. 514 756-1736                             | <a href="mailto:labbetise@hotmail.com">labbetise@hotmail.com</a>   |
| 15                     | 2     | Tour du Silence   | Michelle D. 514 484-9221                           | <a href="mailto:michelle.dejordy@gmail.com">michelle.dejordy@gmail.com</a>   |
| 18 au 20               | 3     | Rando Montagnes blanches  | Anne-Marie D. 514 970-5376                         | <a href="mailto:alguemarine@sympatico.ca">alguemarine@sympatico.ca</a>   |
| 20                     | 3     | Vélo St-Antoine-Abbé  | Gilles B. 450 464-2765                             | <a href="mailto:shelby2@videotron.ca">shelby2@videotron.ca</a>   |
| 25                     | 2     | Vélo St-Bernard - Ste-Martine   | Pierre M. 514 524-3903                             | <a href="mailto:pierremenard0101@gmail.com">pierremenard0101@gmail.com</a>   |
|                        |       |   | Gilles S.  | <a href="mailto:gilles.stonehouse@gmail.com">gilles.stonehouse@gmail.com</a>   |
| <b>Juin 2019</b>       |       |   |  |  |
| 1                      | 2 - 3 | Cyclo Granby 76-88 km   | Éric L. 514 883-9433                               | <a href="mailto:lepage.e@videotron.ca">lepage.e@videotron.ca</a>   |
|                        |       |   | Richard H. 514 526-8874                            | <a href="mailto:richardhondras@videotron.ca">richardhondras@videotron.ca</a>   |
| 5                      | 2     | Parc de la Visitation   | Jean-Pierre B. 514 721-6548                        | <a href="mailto:jpbouchard53@yahoo.com">jpbouchard53@yahoo.com</a>   |
| 8                      | 3     | Vélo St-Césaire - Ste-Pie   | Yves M.  | <a href="mailto:ymartin@expertconseilpme.com">ymartin@expertconseilpme.com</a>   |
| 15                     | 2     | Vélo St-Timothée  | Maryse B.  | <a href="mailto:marysebolduc@gmail.com">marysebolduc@gmail.com</a>   |
|                        |       |   | Yves F.  | <a href="mailto:yves.faribault@gmail.com">yves.faribault@gmail.com</a>   |
| 22                     | 3     | Vélo Ormstown 74-91-105 km  | Christine L.                                       | <a href="mailto:esbrouffe61@gmail.com">esbrouffe61@gmail.com</a>   |
| 29 au 1                | 3 - 4 | Lac Mégantic  | Gilles B. 450 464-2765                             | <a href="mailto:shelby2@videotron.ca">shelby2@videotron.ca</a>   |
|                        |       |   | Michel L. 514 756-1736                             | <a href="mailto:labbetise@hotmail.com">labbetise@hotmail.com</a>   |
| <b>Juillet 2019</b>    |       |   |  |  |
| 6                      | 3     | Virée à Oka - Initiation cyclo-camping                                      | Yves M.  | <a href="mailto:ymartin@expertconseilpme.com">ymartin@expertconseilpme.com</a>   |
| 10                     | 2 - 3 | Mooers - Pointe-aux-roches  | Jean-Pierre B. 514 721-6548                        | <a href="mailto:jpbouchard53@yahoo.com">jpbouchard53@yahoo.com</a>   |
| 13                     | 3     | Vélo Hawksbury  | Daniel B.  | <a href="mailto:grandanne@videotron.ca">grandanne@videotron.ca</a>   |
| 20                     | 2     | Vélo Route des vins 73-87 km  | Éric L. 514 883-9433                               | <a href="mailto:lepage.e@videotron.ca">lepage.e@videotron.ca</a>   |
|                        |       |   | Richard H. 514 526-8874                            | <a href="mailto:richardhondras@videotron.ca">richardhondras@videotron.ca</a>   |
| 27                     | 3     | Vélo Laurentides chalet/camping   | Pierre M. 514 524-3903                             | <a href="mailto:pierremenard0101@gmail.com">pierremenard0101@gmail.com</a>   |
| <b>Août 2019</b>       |       |   |  |  |
| 3                      | 4     | Vélo Roxton Falls 87-102 km   | Éric L. 514 883-9433                               | <a href="mailto:lepage.e@videotron.ca">lepage.e@videotron.ca</a>   |
|                        |       |   | Richard H. 514 526-8874                            | <a href="mailto:richardhondras@videotron.ca">richardhondras@videotron.ca</a>   |
| 10 au 12               | 4     | Vélo Saint-Jean-Port-Joli (souper complet)                                  | Gilles B. 450 464-2765                             | <a href="mailto:shelby2@videotron.ca">shelby2@videotron.ca</a>   |
|                        |       |   | Johanne T.   | <a href="mailto:johannetrudeau2@gmail.com">johannetrudeau2@gmail.com</a>   |
| 17                     | 2+    | Balade Estrie Vermont   | Valérie M. et Roger F.<br>514-768-6967             | <a href="mailto:vmaltais64@yahoo.com">vmaltais64@yahoo.com</a>   |
| 24                     | 3 - 4 | Vélo Shefford-Yamaska 90-102 km   | Éric L. 514-883-9433                               | <a href="mailto:lepage.e@videotron.ca">lepage.e@videotron.ca</a>   |
| <b>Septembre 2019</b>  |       |   |  |  |
| 30 au 2                | 3+    | Vélo Charlevoix   | Luc D.   | <a href="mailto:desautlu@gmail.com">desautlu@gmail.com</a>   |
| 7                      | 2     | Vélo Philipsburg 71-84 km   | Michel L. 514 756-1736                             | <a href="mailto:labbetise@hotmail.com">labbetise@hotmail.com</a>   |
| 14                     | 2     | Vélo plage Saint-Zotique 80 km  | Pierre M. 514 524-3903                             | <a href="mailto:pierremenard0101@gmail.com">pierremenard0101@gmail.com</a>   |
|                        |       |   | Raymonde B. 514 365-6577                           | <a href="mailto:ray008@hotmail.ca">ray008@hotmail.ca</a>   |
| 18                     | 2     | Vélo Morin Heights - Rivière Perdue   | Jean-Pierre B. 514 721-6548                        | <a href="mailto:jpbouchard53@yahoo.com">jpbouchard53@yahoo.com</a>   |
| 28                     | 4     | Vélo Bromont - Sutton 65-87 km  | Éric L. 514 883-9433                               | <a href="mailto:lepage.e@videotron.ca">lepage.e@videotron.ca</a>   |
|                        |       |   | Richard H. 514 526-8874                            | <a href="mailto:richardhondras@videotron.ca">richardhondras@videotron.ca</a>   |
| <b>Octobre 2019</b>    |       |   |  |  |
| 5                      | 4     | Vélo Frelighsburg - Jay Peak  | Jean-Pierre B. 514 721-6548                        | <a href="mailto:jpbouchard53@yahoo.com">jpbouchard53@yahoo.com</a>   |
| 6                      | 3     | Vélo Le Suroit  | Yves M.  | <a href="mailto:ymartin@expertconseilpme.com">ymartin@expertconseilpme.com</a>   |
| <b>Novembre 2019</b>   |       |   |  |  |
| 16                     |       | Soirée calendrier Hiver 2020 et assemblée générale annuelle de Cyclo-nature |  |  |

**Cyclo-Nature** regroupe des amateurs de plein air de niveaux différents. Organisme sans but lucratif entièrement composé de bénévoles, le club remplit sa mission grâce à la mise en commun des ressources et des cœurs. On devient membre de **Cyclo-Nature** en participant à une activité. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter tôt les organisateurs des sorties qui vous intéressent.

Site web : [www.cyclonature.org](http://www.cyclonature.org)

Courriel : [info@cyclonature.org](mailto:info@cyclonature.org)

Site Facebook : [www.facebook.com/cyclonature](https://www.facebook.com/cyclonature)

### \* Niveau de difficulté vélo :

- Circuit sur terrain plat 30 à 60 km
- Circuit comportant quelques vallons 40 à 70 km
- Circuit vallonné, parfois montagneux, faibles dénivelés 50 à 80 km
- Circuit vallonné, montagneux, dénivelés relativement importants 50 à 90 km
- Circuit très vallonné, exigeant des efforts importants et répétés 60 à 110 km
- Circuit exigeant des efforts constants, des montées répétées (col) ainsi qu'un degré d'entraînement élevé 70 à 165 km