

Le 14 septembre 2017

Bonjour!

Le club plein air de l'ESRC offre des sorties tout au long de l'année, principalement lors des journées pédagogiques.

Ce club est ouvert à tous les niveaux, peu importe la forme physique de l'élève.

Il n'y a pas de coût d'adhésion et il est possible de ne participer qu'à une seule activité au courant de l'année.

Plusieurs sorties ne coûtent que 20\$ pour défrayer les coûts du transport!

**Vous trouverez ci-jointes les feuilles d'inscription pour les sorties du 6 et du 13 octobre.**

Si votre enfant est intéressé, il peut prendre possession de ces feuilles au bureau de Patric Gaudreau, technicien en loisirs, ou au mien, Christian Camiré, AVSEC. Vous pouvez aussi les imprimer à la maison.

*Saviez-vous que la nouvelle génération sera la première à vivre moins longtemps que ses parents? Ce phénomène est attribuable aux mauvaises habitudes des jeunes, telles que la sédentarité et une alimentation déficiente. Contrez les prévisions et venez jouer dehors avec nous!*

Voici notre calendrier de sorties (certaines sont à confirmer, il se peut qu'il y ait des changements) :

18 septembre	<b>Randonnée au mont du Lac-des-Cygnés</b>
6 octobre	<b>Défi du 400<sup>e</sup>.</b> Ce défi est une marche de 23 km le long du sentier linéaire de la rivière St-Charles, de l'école jusqu'au Vieux-Port. Coût : 20\$. Annulé en cas de pluie.

13 octobre	<b>Randonnée à l'Acropole des Draveurs</b> (1048 mètres d'altitude) dans le parc national des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie. Coût : 20\$
17 novembre	<b>Randonnée sur le sentier Mestachibo</b> à St-Ferréol-les-Neiges. Coût : 20\$
8 et 9 janvier	<b>Forêt Montmorency</b> Ski de fond, raquette, glisse, hockey et patinage. Cette sortie est notre classique d'hiver avec un coucher en chalet. À ne pas manquer! Coût : environ 65\$
29 janvier	<b>Ski alpin et planche à neige au Massif du Sud</b> à St-Philémon. Coût : environ 50\$
23 février	<b>Ski alpin et planche à neige au mont Grands-Fonds</b> à la Malbaie.
12 mars	<b>Raquette sur le mont du Lac-des-Cygnés</b> dans le parc des Grands-Jardins. Coût : 20\$
23 avril	<b>Parcours à la marche du Défi des escaliers de la ville de Québec</b>
18 mai	<b>Via Ferrata et tyrolienne à la vallée Bras-du-Nord</b>
4 juin	<b>Vélo de montagne à la Vallée Bras-du-Nord</b>

*Christian Camiré*

*Animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire*

[camire.christian@cscapitale.qc.ca](mailto:camire.christian@cscapitale.qc.ca)

418-686-4040, poste 6546