



L'abc de la formation d'un club de marche



Bougez
plus,
mangez
mieux.

Québec 



L'abc de la formation
d'un club de marche

Rédaction

Nicole Blondeau

Coordonnatrice
Fédération québécoise de la marche

Marie-Chantal Fournel

Conseillère Kino-Québec
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Dominique Roberge, Kino-Québec

Secrétariat au loisir et au sport

Diane Boudreault, Kino-Québec

Secrétariat au loisir et au sport

Coordination à la production

Steve Vallée

Direction des communications du ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport

Production

Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2006-06-00511

ISBN: 2-550-48098-8

978-2-550-48098-3

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006

Remerciements

Merci aux conseillères Kino-Québec : Édith Dumont, Mélanie Lévesque et Véronique Martin et au conseiller en loisir Jean-Luc Bessette pour leur collaboration à la révision et l'amélioration du contenu de cette troisième édition.

Note

La forme masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte et désigne tant les femmes que les hommes.

Table des matières

- 5** Introduction
- 6** Les premiers pas
- 7** Les questions à se poser pour que ça marche
- 9** ÉTAPE A: Planifiez vos sorties
 - Le lieu de rassemblement
 - L'horaire
 - Le parcours
 - La vitesse de marche
 - La sécurité
 - L'animation
 - Le nom qui vous distingue
- 13** ÉTAPE B: Structurez vos activités
 - Les objectifs
 - Les activités
 - Les ressources (humaines, matérielles et financières)
 - Les partenaires
 - Les responsabilités de chacun
 - Le calendrier des activités
- 17** Déterminez qui fait quoi, où et comment
- 19** ÉTAPE C: Affiliez ou incorporez votre club
 - Affiliation à la Fédération québécoise de la marche
 - Incorporation de votre club
 - Responsabilité civile
- 21** Pour faire un pas de plus...
- 22** Évaluer, pour mieux évoluer
- 22** Des trucs qui marchent !
- 23** Conclusion

- ANNEXE
- 24** Des adresses utiles



■ Introduction

La marche est sans contredit l'activité physique la plus populaire auprès des Québécois. Elle est peu coûteuse et accessible aux personnes de tous âges, peu importe leur condition physique. Pratiquée de façon régulière, la marche constitue un moyen efficace d'adopter un mode de vie actif.

Toutes les raisons sont bonnes pour marcher : réfléchir, garder la forme, favoriser une meilleure digestion, observer la nature ou rencontrer des amis. Certains aiment marcher seuls, d'autres préfèrent marcher en groupe car, pour eux, cela signifie amitié, sécurité, assiduité, valorisation et motivation.

Vous préférez marcher en groupe? Vous désirez mettre sur pied votre propre club de marche? Cette troisième édition du guide est conçue pour vous aider dans vos démarches. Il vous accompagne dans les différentes étapes et vous suggère des principes de base et des idées pour démarrer votre projet.

Suivez l'ABC proposé et bon succès dans vos activités!

■ Les premiers pas

Vous avez envie de marcher en groupe? Vous connaissez des personnes qui, comme vous, aimeraient se joindre à un groupe pour se motiver à marcher? Il serait alors intéressant de créer un club de marche, informel ou non.

Vous optez pour un groupe informel entre collègues ou entre amis? L'étape A saura vous guider. Vous préférez un club de marche plus structuré? L'étape B vous donnera des indications pour mener à terme votre projet. Si vous souhaitez vous affilier ou vous incorporer, passez à l'étape C.

Il n'est pas nécessaire de passer par toutes les étapes proposées. Un groupe informel peut être aussi amusant que motivant. Faire partie d'un club de marche affilié peut aussi présenter des avantages. À vous de juger selon vos goûts et vos besoins.

Afin de vous aider à définir vos besoins et l'étape à laquelle vous désirez vous rendre, prenez le temps de répondre à chacune des questions qui suivent. N'oubliez pas que vous pourrez toujours vous adapter à l'évolution de votre groupe de marche.

■ Les questions à se poser pour que ça marche

1 Quel(s) but(s) visez-vous par la mise en place d'un club de marche ?

- Améliorer la condition physique
- Proposer des entraînements
- Favoriser le contact avec la nature
- Permettre des rencontres sociales
- Favoriser la découverte du quartier, de la ville...
- Motiver les gens à marcher de façon assidue
- Organiser des événements de marche populaire
- Autres : _____

2 Quelle clientèle désirez-vous rejoindre ?

- Les adultes de tout âge de votre quartier
- Les retraités ou les aînés
- Vos collègues de travail
- Les parents avec de jeunes enfants
- Les mères (ou pères) et leurs bébés (marche-poussette)
- Autres : _____

3 Où désirez-vous marcher ?

- Dans le quartier (découverte du patrimoine historique et des circuits piétonniers, marche urbaine, etc.)
- Dans des sentiers en pleine nature (randonnée pédestre)
- En montagne; randonnée de courte durée

- En montagne; randonnée de plus d'une journée, avec coucher dans un refuge ou sous la tente
- Centre commercial, stade couvert, etc.
- Autres : _____

4. Combien de personnes aimeriez-vous regrouper dans votre club ?

- Nombre total de marcheurs : _____
- Moyenne de marcheurs à chaque sortie : _____

5. Quel genre de structure voulez-vous mettre sur pied ?

- Groupe informel = étape A
- Groupe structuré = étapes A et B
- Club incorporé = étapes A, B et C

ÉTAPE A

Planifiez vos sorties

1 Le lieu de rassemblement

Trouver le lieu de rassemblement idéal pour vos activités de marche n'est pas toujours facile. Il doit s'agir d'un endroit public bien connu, facilement accessible et situé près des services (toilettes, bancs, téléphones).

2 L'horaire

Les activités peuvent avoir lieu une ou plusieurs fois par semaine, le jour, le soir ou le week-end. Tenez compte :

- de la disponibilité des organisateurs,
- des besoins des participants,
- de l'éclairage du parcours,
- de la saison.

3 Le parcours

Pour le choix du ou des parcours (quartiers, sentiers nature, etc.), considérez les éléments suivants :

- est-ce l'endroit idéal pour marcher?
- la durée des sorties;
- l'intérêt et la beauté des lieux;
- l'accès aux services (téléphones, toilettes, etc.);
- la sécurité;
- la condition physique des participants;
- le degré de difficulté.

4 La vitesse de marche

Vos participants ne marcheront probablement pas tous au même rythme et ne parcourront pas les mêmes distances. Afin que tous puissent profiter de leur sortie :

- tenez compte de leur capacité ou de leur condition physique;
- répartissez-les en deux ou trois groupes, selon leur rythme de marche;
- prévoyez des trajets de longueurs différentes;
- offrez des départs décalés.

5 La sécurité

Afin d'assurer la sécurité des participants, vous devez mettre en place des règles qui permettent de prévenir les blessures et d'éviter de s'égarer et qui, le cas échéant, favorisent une intervention rapide et efficace des secours.

Quelques conseils supplémentaires :

- Informez-vous de l'état de santé des participants.
- Vérifiez que chaque marcheur est vêtu adéquatement, qu'il porte des chaussures conçues pour la marche et, pour des sorties de plus d'une journée, qu'il a de l'eau et de la nourriture en quantité suffisante.
- Il est important de connaître l'état du parcours (sentier, trottoir, éclairage) afin d'en évaluer la difficulté.
- Vous devez aussi connaître l'itinéraire et apporter la carte des sentiers, s'il s'agit d'une randonnée en forêt.
- Assurez-vous qu'au moins une personne du groupe connaît les premiers soins à prodiguer en cas d'urgence (un téléphone cellulaire peut être utile).
- Suggérez aux personnes qui font de la marche rapide d'effectuer quelques exercices d'étirement avant et après leur marche.
- En soirée, veillez à ce que certains accompagnateurs aient une lampe de poche et un brassard réfléchissant. Ce dernier accessoire est en vente à la Fédération québécoise de la marche.

- Les responsables de sorties en pleine nature doivent savoir lire une carte et une boussole.
- Vérifiez les questions d'ordre légal concernant l'assurance responsabilité civile (voir section Responsabilité civile à la page 20)
- Rappelez souvent aux participants les consignes de sécurité car, en groupe, on a tendance à oublier et à se fier aux autres.

Attention, piétons! Soyez prudents!

- 1) Utilisez le trottoir; s'il n'y en a pas, marchez au bord de la chaussée, face à la circulation.
- 2) Traversez toujours aux intersections ou aux passages piétonniers.
- 3) Regardez bien des deux côtés avant de traverser.
- 4) Établissez un contact visuel avec l'automobiliste.

6 L'animation

Au début de chaque activité, il est important d'accueillir les participants. Cette attention permet à chacun de se sentir le bienvenu; c'est aussi une belle occasion de présenter les nouveaux membres au groupe. Durant l'activité, assurez-vous que personne n'est isolé du groupe. Pour une longue marche, prévoyez des pauses pour se désaltérer, reprendre son souffle et reformer le groupe.

Des idées pour animer vos rencontres :

- Information santé
- Marche à thème
- Circuit historique
- Conférencier
- Musique
- Prix de présence
- Goûter

7 Le nom qui vous distingue

Se doter d'un nom original peut être drôlement motivant et favorise le sentiment d'appartenance. Faites participer ceux et celles qui désirent marcher avec vous en organisant un concours ou, tout simplement, en prenant quelques minutes pour un remue-méninges.

Le nom du club devrait être court et facile à retenir. Si vous avez plusieurs idées, soumettez-les à vos amis, à des gens qui ne connaissent pas votre projet, à votre famille...

Des noms qui existent déjà :

- Bon pied, bon cœur
- Les mille-pattes
- Les trotteurs du sud
- Les souliers énergiques
- Les intrépides
- Les bottines marchantes

ÉTAPE B

Structurez vos activités

Vous voulez mettre sur pied un club de marche plus structuré? Même si vous croyez être en mesure de tout faire vous-même, il est préférable d'intéresser d'autres personnes à votre projet: amis, voisins ou collègues avec qui vous pourrez partager vos idées et qui, surtout, seront prêts à collaborer à la création d'un club de marche. Ensemble, vous formerez un comité chargé de définir les principes de base de l'organisation du club et de concevoir un plan d'action, plus ou moins élaboré, selon les besoins.

Le plan d'action représente un outil pour vous aider à organiser vos activités. Il peut comprendre les six éléments suivants :

- 1) les objectifs,
- 2) les activités,
- 3) les ressources (humaines, matérielles et financières),
- 4) les partenaires,
- 5) les responsabilités de chacun,
- 6) le calendrier des activités.

1 Les objectifs

Avec les membres du comité, définissez d'abord des objectifs précis qui serviront de guide à la planification des activités. Vos objectifs pourraient être les suivants :

- motiver les gens à marcher davantage;
- favoriser les échanges entre les membres;
- faire découvrir un quartier, une ville, un parc;
- financer les activités du club;
- stimuler la motivation du groupe.

2 Les activités

Il va de soi que vos activités découleront de vos objectifs. Faites preuve d'imagination. C'est ici que vous déciderez du type de marche que vous proposerez à vos membres. Déterminez aussi une date pour chaque activité, ce qui vous permettra d'élaborer votre calendrier.

3 Les ressources

Il est important de prévoir les ressources humaines, matérielles et financières dont vous aurez besoin. Ces ressources varient en fonction du type de club ou de regroupement et des activités prévues. Évaluez les ressources nécessaires pour vos activités de marche et, le cas échéant, pour les activités à caractère social.

LES RESSOURCES HUMAINES

Quelles sont les ressources humaines dont vous aurez besoin pour réaliser vos activités ?

- Coordonnateur
- Accompagnateur,
- Guide touristique (à l'occasion)
- animateur
- Responsable de parcours
- Responsable de la publicité
- Responsable de la sécurité
- Autres

LES RESSOURCES MATÉRIELLES

Quel est le matériel nécessaire à la tenue de l'activité ?

- Plan du parcours ou carte topographique
- Document d'information
- Carnet du marcheur

- Prix de présence
- Collation
- Tables et chaises
- Autres : _____

LES RESSOURCES FINANCIÈRES

Quels seront vos revenus et vos dépenses? Y aura-t-il des démarches de financement à entreprendre?

Sources de revenus possibles :

- Commandites
- Frais d'inscription aux activités
- Vente de cartes de membre
- Subventions de divers organismes
- Collecte de fonds
- Vente de matériel promotionnel
- Marché aux puces
- «Marche-o-thon»

Quelques dépenses à envisager :

- Frais de promotion (affiche, dépliant, etc.)
- Imprimerie, photocopies
- Envois postaux
- Location de salles
- Honoraires pour les conférenciers
- Frais d'incorporation
- Assurance responsabilité civile

4 Les partenaires

Plusieurs personnes ou organismes peuvent vous aider :

- à organiser vos activités en vous prêtant un local ou en vous conseillant sur le type d'activités à privilégier;
- à promouvoir vos activités;
- à les financer.

Vous pouvez, par exemple, soumettre votre projet :

- au conseiller Kino-Québec de votre région;
- à la Fédération québécoise de la marche;
- au service des loisirs de votre municipalité;
- à l'unité régionale de loisir et de sport (URLS);
- à la chambre de commerce de votre région;
- à des organismes sociaux (Cercle des fermières, club de l'âge d'or, etc.);
- à des boutiques de sport et de plein air.

5 Les responsabilités de chacun

Pour chaque activité, désignez des personnes responsables qui sauront répondre aux questions des membres et des participants et, surtout, qui seront prêtes à assumer l'organisation de l'activité. Chaque responsable pourra, au besoin, s'entourer d'une équipe pour l'aider dans ses tâches.

6 Le calendrier des activités

Un calendrier permettra aux participants de planifier leurs sorties de marche. Il vous aidera également à faire la promotion de votre club auprès des médias et de la clientèle que vous désirez rejoindre.

Quelques conseils pour partir... du bon pied :

- Débutez modestement.
- Concentrez vos énergies sur l'activité « marche ».

- Commencez avec un petit groupe.
- Allez-y une étape à la fois, en augmentant graduellement le nombre de participants ou en augmentant le nombre d'activités.
- N'hésitez pas à demander conseil (Kino-Québec, Fédération québécoise de la marche, etc.).
- Portez une attention spéciale à l'ambiance.
- Mettez sur le plaisir.

Déterminez qui fait quoi, où et comment

Pour coordonner l'ensemble des activités de votre club de marche, fixez à l'avance les responsabilités de chacun. Choisissez un lieu pour la tenue de vos rencontres. Et, enfin, déterminez quelle structure pourrait le mieux répondre aux besoins de votre club.

1 Qui fait quoi ?

Si vous démarrez un club de marche modeste, l'attribution des rôles au sein de votre comité sera fort simple. Des responsabilités peuvent s'ajouter, notamment si votre club s'agrandit ou à l'occasion d'activités spéciales, de recherche de commanditaires, etc.

Voici les principales fonctions à envisager :

- **Le président**, qui coordonne l'ensemble des opérations du club. C'est le chef d'équipe.
- **Le trésorier**, qui est responsable des ressources financières et de l'inscription.
- **Le secrétaire**, qui prend des notes aux réunions et, au besoin, s'occupe des envois postaux.
- **Le responsable des activités**, qui planifie les rencontres et en prévoit l'organisation ainsi que l'animation.
- **Le responsable de la promotion et des communications**, qui fait connaître le club par divers moyens et qui répond aux questions relatives aux activités (où, quand et comment s'inscrire).

2 Où ?

Il est important d'avoir, dès le départ, une adresse postale ou électronique (courriel) et un numéro de téléphone où l'on puisse joindre facilement un responsable du club. Par exemple, vous pouvez vous entendre avec le service des loisirs ou un organisme pour assurer la permanence téléphonique. Informez-vous des services que peuvent offrir certains organismes, municipalité, CLSC, commission scolaire ou organisme communautaire, notamment le prêt d'un local pour vos rencontres.

3 Comment ?

Nous vous suggérons de commencer de façon simple et modeste. Selon la progression de votre club et l'expansion que vous voulez lui donner, vous pourrez éventuellement apporter certaines modifications à son fonctionnement.

Par exemple, l'émission d'une carte de membre peut favoriser une participation plus régulière et augmenter le sentiment d'appartenance au club, en plus d'être une source de revenus. Cependant, la cotisation annuelle devrait rester abordable.

■ ÉTAPE C

Affiliez ou incorporez votre club

1 Affiliation à la Fédération québécoise de la marche

La Fédération québécoise de la marche (www.fqmarche.qc.ca) est un organisme à but non lucratif qui a pour mandat la promotion et le développement de la marche sous toutes ses formes. Depuis plus de 20 ans, elle renseigne et conseille tous ceux que la marche ou la randonnée pédestre intéressent.

En s'affiliant à la Fédération, votre club bénéficiera des avantages suivants :

- Abonnement à la revue *MARCHE-Randonnée*;
- Abonnement au bulletin *Info-Membres*;
- Inscription de vos activités au calendrier de *MARCHE-Randonnée*;
- Possibilité d'informer les lecteurs dans la rubrique «Clubs en bref»;
- Inscription de vos coordonnées dans *l'Annuaire des clubs et organismes affiliés*;
- Hyperlien dans le site Internet de la Fédération (si votre club a un site);
- Accès à une assurance responsabilité civile;
- Rabais de 10 à 20% sur cartes, livres et autres produits vendus à la Fédération;
- Possibilité pour vos membres de profiter eux aussi de rabais.

2 Incorporation de votre club

L'incorporation fera de votre club un organisme à but non lucratif. Elle est souhaitable si vous désirez enregistrer le nom de votre club et le faire connaître. Si vous avez l'intention de demander des subventions à différents organismes, la plupart d'entre eux exigent que l'organisme demandeur soit incorporé. De plus, si vous voulez être admissible à la police d'assurance de la Fédération québécoise de la marche, l'incorporation est obligatoire.

Enfin, il est important que vous sachiez que les membres du conseil d'administration doivent déposer les états financiers et un rapport annuel en plus de tenir une assemblée générale annuelle.

La publication *Votre association, personne morale sans but lucratif* produite par les Publications du Québec, fournit des renseignements utiles pour les administrateurs et les membres des associations. Pour plus d'information, communiquez avec le Registraire des entreprises (voir annexe).

3 Responsabilité civile

Que votre regroupement de marcheurs soit incorporé ou non, vous devez songer à vous protéger comme responsable du groupe. Même si le Québec compte peu de poursuites au civil dans ce genre d'activité, il faut quand même y penser. Les propriétaires de certains lieux de marche peuvent demander une preuve d'assurance.

Des organismes communautaires et des municipalités peuvent accepter de reconnaître votre regroupement et de l'inclure dans leur régime d'assurance. Vous pouvez également vous renseigner auprès de compagnies d'assurances, dont certaines offrent des régimes de protection pour les bénévoles.

■ Pour faire un pas de plus...

Promouvoir votre club de marche

Si votre club est composé d'un petit groupe d'amis, vous n'avez pas besoin d'une campagne de promotion : le « bouche à oreille » suffit. Toutefois, si vous voulez le faire connaître afin qu'il prenne de l'expansion, une visibilité accrue sera alors nécessaire.

Vous devrez d'abord déterminer le type de personnes que vous souhaitez attirer. Ensuite, vous devrez utiliser les tribunes et les moyens appropriés pour faire connaître votre club, soit :

- journaux locaux et régionaux;
- feuillet paroissial;
- radio;
- sites Internet;
- télévision communautaire;
- distribution d'affiches et de dépliants (dépanneurs, épiceries, bureaux de poste, institutions financières, cliniques médicales, etc.);
- participation à des événements de marche en affichant les couleurs du club (casquettes, chandails, bandeaux, etc.);
- rencontre des clubs sociaux de votre région;
- publicité dans la programmation des loisirs de votre communauté;
- vente de matériel promotionnel (macarons, chandails, casquettes, etc.);
- affiliation à la Fédération québécoise de la marche.

■ Évaluer, pour mieux évoluer

Certains clubs de marche ont vu le jour et, pour diverses raisons, ont disparu au bout de quelque temps. Une évaluation périodique peut permettre de repérer les problèmes et de trouver des solutions.

Évaluer, c'est reconnaître ses forces, mais également voir ce qui peut être amélioré. Une évaluation régulière permet d'apporter les ajustements nécessaires. Voici quelques points à examiner :

- la satisfaction de vos participants (rythme de marche, horaire, etc.),
- la programmation et l'organisation des activités,
- les mesures de sécurité.
- le fonctionnement du comité organisateur,
- le travail des bénévoles,
- le budget,
- la participation et l'adhésion au club.

■ Des trucs qui marchent !

Selon les commentaires des participants, vous devrez peut-être modifier la façon dont fonctionne votre club ou votre programmation d'activités.

Quelques suggestions pour des activités intéressantes et stimulantes :

- Varier les circuits.
- Organiser des activités complémentaires (conférence, atelier sur l'équipement, etc.).
- Correspondre avec d'autres clubs et échanger les « bons coups ».
- Lancer des défis aux autres clubs.
- Prévoir une marche spéciale.
- Honorer les marcheurs et les bénévoles qui se distinguent (souper mérite, remise de diplômes d'honneur, etc.).

- Remercier régulièrement ceux qui collaborent au succès des activités de votre club (commanditaires, partenaires, etc.).
- Joindre un mouvement (la marche Audax, la marche Dynamique ou la Volksmarche; pour obtenir de l'information concernant ces mouvements, joindre la Fédération québécoise de la marche).
- Planifier des sorties en raquettes l'hiver.

■ Conclusion

Avec l'information que vous avez en main et l'appui de différentes personnes, vous pouvez démarrer votre club de marche sur des bases solides.

Quelles que soient les étapes suivies, ce guide demeure un outil de référence. Il donne des pistes pratiques que vous pourrez adapter à vos besoins selon le type de club que vous désirez créer. À vous de choisir!

Bon départ et, surtout, bonnes marches!

ANNEXE

Des adresses utiles

Kino-Québec

200, chemin Sainte-Foy, bureau 4.40
Québec (Québec) G1R 6B3
Tél.: 418 646-6555
Télec.: 418 528-1652

Liste des conseillers Kino-Québec en région sur le site Internet:
www.kino-quebec.qc.ca

CLUBS, SENTIERS, PARCS

Fédération québécoise de la marche

4545, av. Pierre-De Coubertin
Case postale 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : 514 252-3157
Numéro sans frais : 1 866 252-2065
Télec. : 514 252-5137
Courriel : revuemarche@fqmarche.qc.ca
Site Internet : www.fqmarche.qc.ca

Société des établissements de plein air du Québec

Place de la Cité
Tour Cominar
2640, Boul. Laurier
Bureau 1300
Québec (Québec) G1V 5C2
Tél. : 1 800 665-6527
Télec. : 418 528-6025
Site Internet : www.sepaq.com

INCORPORATION

Registraire des entreprises

Bureau de Québec
800, Place D'Youville
Rez-de-Chaussée
Québec (Québec) G1R 4Y5
Tél. : 418 643-3625

Bureau de Montréal
800, rue Square Victoria
Niveau Promenade
Montréal (Québec) H4Z 1H9
Tél. : 1 888 291-4443
Site Internet : www.req.gouv.qc.ca
Courriel : req@req.gouv.qc.ca

SÉCURITÉ

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Direction de la sécurité
100, rue Lavolette, bureau 306, 3^e étage
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Tél. : 1 800 567-7902
Télééc. : 819 371-6992

Ambulance Saint-Jean

550, rue Sherbrooke Ouest, bureau 2050
Montréal (Québec) H3A 1B9
Tél. : 514 842-4801
Télééc. : 514 842-4807
Pour obtenir l'adresse en région,
informez-vous au siège social de l'organisme
Courriel : info@qc.sja.ca

Atout plus

Formation en premiers soins
3537, 32^e Avenue
Montréal (Québec) H1A 3L9
Tél. : 514 253-4481 ou 1 877 767-8887
Télééc. : 514 642-3976
Courriel : info@atoutplus.com
Site Internet : www.atoutplus.com

Fondation des maladies du cœur du Québec

Programme de réanimation
1434, rue Ste-Catherine Ouest
Bureau 500
Montréal (Québec) H3G 1R4
Tél. : 514 871-3951
Sans frais : 1 800 361-7650
Télec. : 514 871-9385
Courriel : carole.st-pierre@smcoeur.qc.ca

FORMATION

Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

2100, Avenue Marlowe
Bureau 236
Montréal (Québec) H4A 3L5
Tél. : 514 843-6312
Sans frais : 1 800 715-7515
Télec. : 514 843-6485
Courriel : info@fcabq.org
Site Internet : www.fcabq.org

Horizons Nord-Sud

Cours de cartes et boussole
7925, rue Naples
Brossard (Québec) J4Y 1V8
Tél. : 514 990-7533
Courriel : info@horizonsnordsud.com
Site Internet : www.horizonsnordsud.com

DE L'INFORMATION AU BOUT DES DOIGTS

Fédération québécoise de la marche

www.fqmarche.qc.ca

Guide d'activité physique canadien

www.paguide.com

**Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités
de plein air – normes, exigences et procédures**

www.loisirquebec.com

Kino-Québec

www.kino-quebec.qc.ca

Réseau canadien de la santé

www.reseau-canadien-sante.ca

Société des établissements de plein air du Québec

www.sepaq.com

Vert l'action

www.vertlaction.ca

www.trailsCanada.com



Bonnes marches !