



photo : Pierre Jannard

L'île Monhegan

Vous serez charmé-e-s par cette petite île oubliée par le temps qui est située à 16 km en mer, dans une portion sauvage de la côte du Maine. À l'arrivée, son village vous accueille avec de pittoresques maisons en bardeaux de cèdre. Sa population permanente -- environ 65 personnes -- vit de pêche.

L'été, depuis une centaine d'années, l'endroit accueille de nombreux résidents temporaires qui occupent les vieilles maisons de bois gris. Plusieurs sont des artistes de toutes sortes et certains vendent leur production sur place.

Toutes les habitations étant regroupées autour du port, la majeure partie de l'île est complètement sauvage.

Samedi 1er septembre

Niveau : modéré

- Départs :

7h : métro Crémazie, côté nord, au coin des rues Lajeunesse et Crémazie, ou

7h30 : métro Longueuil, aire d'embarquement des taxis.

Prévoyez être au rendez-vous 20 minutes avant l'heure du départ.

-Randonnée au **mont Boulder** dans la **vallée Kancamagus**, dans les **Montagnes Blanches** du New Hampshire

Avec des points de vues imprenables!


Coucher à Portland.



photo : Zappowbang

Dimanche 2 septembre

Niveau : modéré

- Déplacement de Portland à Port Clyde.
-  puis déplacement en bateau vers l'île

- Randonnée sur l'**île Monhegan**

Notre sentier traverse l'île pour atteindre la côte est, puis longe celle-ci vers le sud. Conifères, fougères, mousses. Caps rocheux sur lesquels les vagues se fracassent avec bruit. Vieille épave de bateau. Avec un peu de chance, nous verrons des phoques.

Coucher à Portland

Lundi 3 septembre

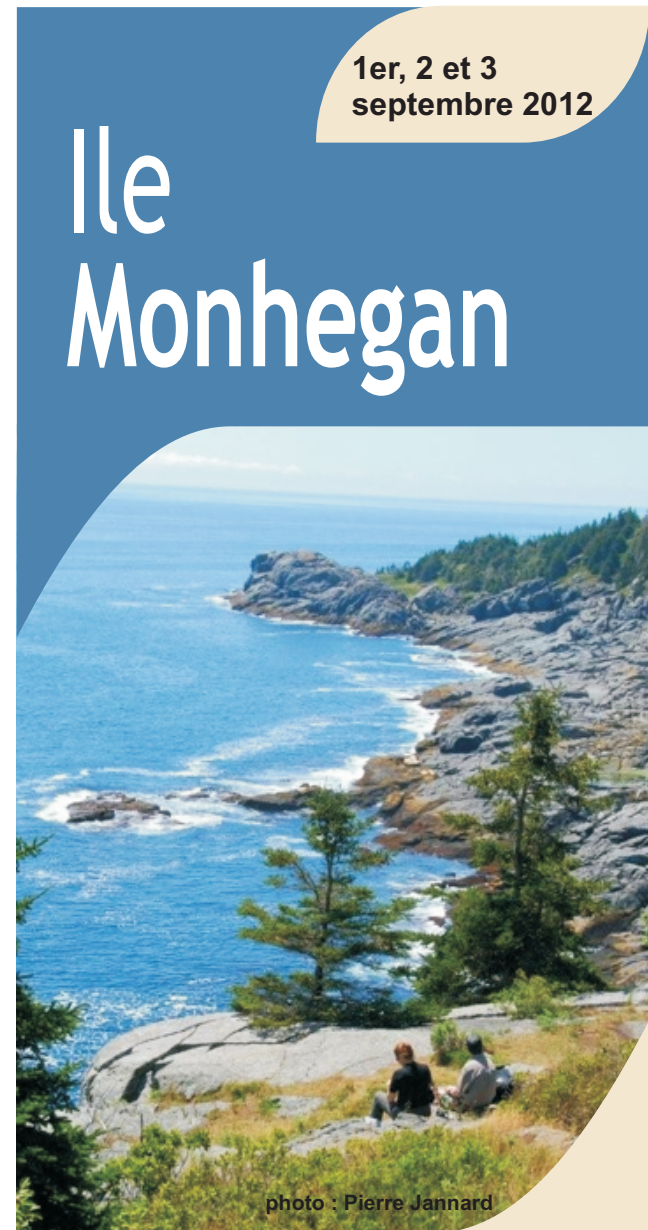
Niveau : modéré

- Déplacement vers le mont Hedgehog

- Randonnée au **mont Hedgehog**

Situé au coeur des Montagnes Blanches, le mont Hedgehog offre des points de vue spectaculaires sur la Swift River Valley et les montagnes environnantes.

- Déplacement vers Montréal.



1er, 2 et 3
septembre 2012

Île Monhegan

photo : Pierre Jannard



Permis du Québec

Tél. : 514 252-3330
4545, Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succ. M
Montréal H1V 3R2

En collaboration avec Voyages Loisirs

RandoPleinAir.com

Coupon d'inscription

Téléphonez-nous - ou faxez - ou postez
Tél : 514-252-3330 - fax : 514-253-5537

île Monhegan 1er, 2, 3 septembre 2012

Prénom apparaissant sur le passeport:

Nom apparaissant sur le passeport:

Adresse :

Code postal :

Province :

Courriel :

Téléphone (maison) :

Téléphone (bureau) :

Lieu d'embarquement

Nom et numéro de téléphone d'une personne
contact en cas d'urgence

Nom:

Tél

Politique d'annulation

- 70 jours à 40 jours avant le départ : dépôt non remboursable
- 39 jours à 20 jours avant le départ : 50% non remboursable
- 19 jours et moins avant le départ : 100% non remboursable

Coût : 690\$

Le prix comprend les transports terrestre et maritime,,
l'hébergement, les déjeuners, les frais d'accès aux
pistes, les guides et les taxes (sauf la taxe d'OPC 2\$ par
tranche de 1 000\$)

Le prix ne comprend pas les repas non mentionnés
ci-dessus.

Dépôt : 15% au moment de l'inscription.

Ce dépôt est non remboursable 120 jours et moins avant
le départ, sauf si annulation du voyage par Randonnées
Plein Air. Le paiement de la taxe d'OPC est également
ajouté à ce dépôt.

Payable par carte de crédit ou par chèque à l'ordre de
Voyages Loisirs.

Numéro de carte

Date d'expiration (mm/aa)

Désirez-vous que le solde soit automatiquement prélevé
sur votre carte de crédit ? oui non

Assurance Voyage

Téléphonez-nous pour connaître le taux des primes à payer

Désirez-vous souscrire à une police d'assurance?

oui non

Si oui, inscrire les informations suivantes.

Si non, vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance que
vous êtes entièrement remboursé-e si vous devez annuler
votre voyage pour cause de maladies... et que vous avez
également une assurance médico-hospitalière.

Date de naissance : (jj/mm/aaaa)

Nom d'un bénéficiaire :

Choisir parmi les assurances offertes :

Forfait supérieur, comprenant les assurances
annulation, médico-hospitalière, accidents et
bagages.

Forfait non médical. Forfait supérieur sans
l'assurance médico-hospitalière.

Frais médicaux

Effets à emporter

- Votre lunch du samedi midi
- Passeport
- Bottes de randonnée
- Souliers de marche
- Sac à dos d'un jour
(de 25 à 30 litres)
- Gourde d'eau
- Shorts, T-shirts
- Pantalons amples et légers
- Veste polaire
et / ou chandail de laine
- Imperméable
- Coupe-vent
- Chaussettes
- Bâtons de marche (recommandés)
- Chapeau de soleil
- Crème solaire
- Produits de toilette
- Votre numéro de police
d'assurance
- Médicaments personnels

Description des niveaux de difficulté de Rando Plein Air

Promenade

Peu ou pas de dénivelé
Marche sur des sentiers en forêt ou de petites routes de
campagne. Les distances varient entre 8 et 18 km.
Rythme de marche : entre 4 et 5 km/hre

Modéré

Dénivelé entre 250 et 500 mètres
Randonnées en montagne comprenant des dénivelés
accessibles aux gens actifs et en santé.
Rythme de marche : entre 2 et 2,5 km/hre

Intermédiaire

Dénivelé entre 500 et 800 mètres
Exemple: monts Tremblant, Cascades (Adirondacks)
Randonnée accessible aux personnes qui ont l'expérience de la
montagne et qui se maintiennent en bonne forme par la pratique
hebdomadaire d'activités aérobiques.
Rythme de marche : entre 2,5 et 3 km/hre

Avancé

Dénivelé entre 800 et 1200 mètres
Exemple: monts Algonquin, Giant.
Randonnée accessible aux personnes qui pratiquent
fréquemment la montagne de niveau intermédiaire.
Rythme de marche : entre 3 et 3,5 km/hre

Haut niveau

Dénivelé entre 1200 et 1500 mètres
Exemple: Mont Washington
Randonnée accessible aux personnes à l'aise dans les
randonnées de niveau avancé.
Rythme de marche : entre 3 et 3,5 km/hre