

# **Parcours de marche municipaux de la Côte-de-Beaupré**



**Côte à Côte**  
en action

Rédigé par Émilie Sirois  
Kinésiologue  
Intervenante local au  
programme 0-5-30

## CHAQUE JOUR

0-5-30.com



**Zéro** tabagisme



**Cinq** fruits et légumes



**Trente** minutes  
d'activités physiques



# Table des matières

<b>Parcours de Boischatel</b>	<b>p.1</b>
<b>Parcours de L'Ange-Gardien</b>	<b>p.3</b>
<b>Parcours de Château-Richer</b>	<b>p.5</b>
<b>Parcours de Ste-Anne-de-Beaupré</b>	<b>p.7</b>
<b>Parcours de Beaupré</b>	<b>p.9</b>
<b>Parcours de St-Ferréol-les-Neiges</b>	<b>p.11</b>
<b>Parcours de Saint-Joachim</b>	<b>p.13</b>
<b>Parcours de Saint-Tite-des-Caps</b>	<b>p.15</b>

# Parcours de Boischatel

Départs : Centre Sportif de Boischatel

## Parcours #1

1. Tournez à gauche sur la rue des Grès
  2. Tournez à gauche sur la rue des Basaltes
  3. Tournez à gauche sur la rue des Marbres
  4. Poursuivre sur la rue Garneau
  5. Tournez à gauche sur la rue Racine
  6. Tournez à droite sur la rue Bédard
  7. Tournez à droite sur l'avenue Royale
  8. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
  9. Tournez à droite sur la rue Montmorency
  10. Tournez à droite sur la rue Bourbeau
  11. Continuez tout droit sur la rue Bourbeau
- Retour au Centre Sportif!

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

## Parcours #2

1. Tournez à droite sur la rue des Grès
  2. Tournez à droite sur la rue Notre Dame
  3. Tournez à gauche sur la rue des Résurgences
  4. Poursuivre sur la rue Montmorency
  5. Continuez tout droit sur la rue Montmorency
  6. Tournez à gauche sur la rue Bourbeau
  7. Continuez tout droit sur la rue Bourbeau
- Retour au Centre Sportif!

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

## Parcours #3

1. Tournez à droite sur la rue des Grès
  2. Tournez à gauche sur la rue Bourbeau
  3. Continuez tout droit sur la rue Bourbeau
  4. Tournez à gauche sur la rue Montmorency
  5. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  6. Tourner à droite sur la rue de la Garnison
  7. Tournez à gauche sur la rue des Grenadiers
  8. Tournez à gauche sur la rue de la Fabrique
  9. Tournez à gauche sur la rue Vézina
  10. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  11. Tournez à droite sur la rue Garneau
  12. Poursuivre sur la rue des Marbres
  13. Tournez à droite sur la rue des Basaltes
  14. Tournez à droite sur la rue des Grès
- Retour au Centre Sportif!

**Durée approx. :**

45 minutes

**Nombre de pas:**

environ 5400

**Distance:** 3,6 km

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

#### **Parcours #4**

1. Tournez à droite sur la rue des Grès
  2. Tournez à gauche sur la rue Bourbeau
  3. Tournez à gauche sur la rue Montmorency
  4. Tournez à droite sur l'avenue Royale
  5. Continuez tout droit sur l'avenue Royale et passez le pont
  6. Tournez à droite sur l'avenue des Rapides
  7. Tournez à droite sur la rue du Parc de Vimy
  8. Faire le tour de la rue et tournez à gauche sur l'avenue des Rapides
  9. Tourner à gauche sur l'avenue Royale
  10. Continuez tout droit sur l'avenue Royale et passez le pont
  11. Tournez à gauche sur la rue Montmorency
  12. Tournez à droite sur la rue Bourbeau
  13. Continuez tout droit sur la rue Bourbeau
- Retour au Centre Sportif!

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

#### **Parcours #5**

1. Tournez à gauche sur la rue des Grès
  2. Tournez à gauche sur la rue Gabbros
  3. Tournez à droite sur la rue Garneau
  4. Tournez à gauche sur la rue Racine
  5. Tournez à droite sur la rue Bédard
  6. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  7. Tournez à droite sur la rue Tardif
  8. Tournez à droite sur la rue Gravel
  9. Tournez à gauche sur la rue Côte de l'Église
  10. Tournez à droite sur la rue de la Fabrique
  11. Tournez à droite sur la rue des Grenadiers
  12. Tournez à droite sur la rue de la Garnison
  13. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  14. Tournez à droite sur la rue Notre Dame
  15. Tournez à gauche pour aboutir sur la rue Bourbeau
- Retour au Centre Sportif!

# Parcours de L'Ange-Gardien

Départs : Centre des Loisirs, L'Ange-Gardien

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

## Parcours #1

1. Tournez à gauche sur la rue Piché
  2. Tournez à droite sur la rue Tricentenaire
  3. Continuez tout droit sur la rue Tricentenaire
  4. Tournez à droite sur la rue Mon Repos
  5. Tournez à gauche sur la rue Casgrain
  6. Arrivé sur l'avenue Royale, redescendre la rue Casgrain
  7. Tournez à gauche sur la rue de la Station
  8. Tournez à gauche sur la rue Tricentenaire
  9. Tournez à gauche sur la rue Piché
  10. Tournez à gauche sur la rue Châteauneuf
- Retour au Centre des Loisirs!

## Parcours #2

1. Tournez à gauche sur la rue Piché
2. Tournez à droite sur la rue Tricentenaire
3. Tournez à droite sur la rue Garneau
4. Tournez à droite sur la rue Casgrain
5. Empruntez l'escalier jusqu'à la rue de l'Église
6. Tournez à droite sur la rue de l'Église
7. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
8. Tournez à gauche sur la rue de la Mairie Ouest
9. Tournez à droite sur la rue Émilien Fortier
10. Tournez à droite sur la rue Irène
11. Poursuivre sur la rue Adrien Laberge
12. Tournez à gauche sur la rue Émilien Fortier
13. Tournez à droite sur la rue de la Mairie Ouest
14. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
15. Descendre la côte venant à l'arrière du Centre des Loisirs

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

**Durée approx. :**  
60 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 7200  
**Distance:** 4,8 km

### Parcours #3

1. Tournez à gauche sur la rue Piché
2. Tournez à droite sur la rue Tricentenaire
3. Continuez tout droit sur la rue Tricentenaire
4. Tournez à droite sur la rue Mon Repos
5. Tournez à gauche sur la rue Casgrain
6. Empruntez l'escalier jusqu'à la rue de l'Église
7. Tournez à droite sur la rue de l'Église
8. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
9. Tournez à droite sur la rue Cloutier
10. Faire la boucle et tournez à gauche sur l'avenue Royale
11. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
12. Tournez à gauche sur la rue Raymond Lavoie
13. Tournez à droite pour rejoindre le chemin Lucien Lefrançois
14. Tournez à droite sur le chemin Lucien Lefrançois
15. Tournez à droite sur l'avenue Royale
16. Empruntez la pente menant à l'arrière du Centre de loisirs (à gauche sur l'avenue Royale)

**Durée approx. :**  
60 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 7200  
**Distance:** 4,8 km

### Parcours #4

1. Empruntez la pente située à l'arrière du Centre de loisirs menant à l'avenue Royale
2. Tournez à droite sur l'avenue Royale
3. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
4. Tournez à droite à la Côte Dufournel
5. Tournez à droite sur la rue Tricentenaire
6. Continuez tout droit sur la rue Tricentenaire
7. Tournez à droite sur la rue Casgrain
8. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
9. Tournez à droite sur la rue Cloutier
10. Faire la boucle et revenir à gauche sur l'avenue Royale
11. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
12. Empruntez à nouveau la pente menant à l'arrière du Centre de loisirs (à droite sur l'avenue Royale)

**Durée approx. :**  
60 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 7200  
**Distance:** 4,8 km

### Parcours #5

1. Empruntez la pente située à l'arrière du Centre de loisirs menant à l'avenue Royale
2. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
3. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
4. Tournez à gauche sur la rue Bureau
5. Tournez à droite sur la rue des Falaises
6. Tourner à droite sur la rue Christian
7. Tourner à droite sur l'avenue Royale
8. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
9. Empruntez à nouveau la pente située à l'arrière du Centre de loisirs

# Parcours de Château-Richer

Départs : Hôtel de Ville Château-Richer

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

## Parcours #1

1. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
2. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
3. Tournez à droite sur la Côte Ancienne
4. Tournez à droite sur la rue du Couvent
5. Tournez à gauche sur la rue Pichette
6. Continuez tout droit sur la rue Pichette
7. Tournez à gauche sur la route de Saint Achillée Est
8. Tournez à droite sur la Côte de la Chapelle
9. Descendre jusqu'à l'avenue Royale

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

## Parcours #2

1. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
2. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
3. Tournez à gauche sur la rue Laverdière
4. Marchez la rue puis revenez sur vos pas vers l'avenue Royale
5. Tournez à droite sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

## Parcours #3

1. Tournez à droite sur l'avenue Royale
2. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
3. Au croisement de la rue de la Station, faire demi-tour et revenez sur vos pas sur l'avenue Royale
4. Continuez tout droit sur l'avenue Royale

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

#### **Parcours #4**

1. Tournez à droite sur l'avenue Royale
2. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
3. Prenez l'embranchement de droite menant sur la rue Gagnon
4. Marchez la rue Gagnon puis revenez sur vos pas vers l'avenue Royale
5. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

#### **Parcours #5**

1. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
2. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
3. Tournez à gauche sur la rue Laplante
4. Marchez la rue Laplante puis revenez sur vos pas vers l'avenue Royale
5. Tournez à droite sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
7. Tournez à gauche sur la Côte Ancienne
8. Tournez à droite sur la rue du Couvent
9. Descendre l'embranchement à droite pour rejoindre la rue de l'Église
10. Tournez à gauche sur la rue de l'Église
11. Descendre la rue de l'Église pour rejoindre l'avenue Royale
12. Tournez à droite sur l'avenue Royale

# Parcours de Sainte-Anne-de-Beaupré

Départs : Centre Sainte-Anne

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

## Parcours #1

1. Tournez à droite sur le boul. Sainte-Anne
2. Tournez à gauche sur la rue Jogues
3. Tournez à gauche sur la rue Raoul Fortier
4. Tournez à droite sur la rue Caron
5. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
7. Tournez à gauche sur la rue du Sanctuaire
8. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne
9. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

## Parcours #2

1. Tournez à droite sur le boul. Sainte-Anne
2. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne
3. Tournez à gauche sur la rue de la Visitation
4. Montez la rue de la Visitation jusqu'à l'avenue Royale, puis revenez sur vos pas jusqu'au boul. Sainte-Anne
5. Tournez à droite sur le boul. Sainte-Anne
6. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

## Parcours #3

1. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne
2. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne
3. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
4. Tournez à droite sur la Côte Guimond
5. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
7. Tournez à droite sur la rue du Sanctuaire
8. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

### Parcours #4

1. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne
2. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne
3. Tournez à droite sur la rue du Sanctuaire
4. Tournez à droite sur l'avenue Royale
5. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
6. Tournez à droite sur la rue Caron
7. Tournez à gauche sur la rue Raoul Fortier
8. Tournez à droite sur la rue Brébeuf
9. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne
10. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne
11. Tournez à gauche sur la rue Charles Eugène Marquis
12. Faire la boucle et revenir à droite sur le boul. Sainte-Anne
13. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

### Parcours #5

1. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne
2. Tournez à droite sur la rue Lavoie
3. Tournez à gauche sur la rue Caron
4. Tournez à droite sur l'avenue Royale
5. Tournez à droite sur la rue Sainte-Anne
6. Faire la boucle de la rue Sainte-Anne et tournez à droite sur l'avenue Royale
7. Tournez à droite sur la rue de la Visitation
8. Tournez à droite sur le boul. Sainte-Anne
9. Continuez tout droit sur le boul. Sainte-Anne
10. Tournez à droite sur la rue Jogues
11. Tournez à gauche sur la rue Raoul Fortier
12. Tournez à gauche sur la rue Brébeuf

# Parcours de Beaupré

Départs : Hôtel de ville Beaupré

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

## Parcours #1

1. Tournez à droite sur la rue des Montagnards
2. Tournez à droite sur la rue Beauregard
3. Passez le boul. Sainte-Anne et continuez tout droit sur la rue Beauregard
4. Tournez à droite sur la rue Saint-Louis
5. Tournez à droite sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
7. Tournez à droite sur la rue Lachance
8. Tournez à gauche sur la rue Beauregard
9. Passez le boul. Sainte-Anne et tournez à gauche sur la rue des Montagnards

## Parcours #2

1. Tournez à droite sur la rue des Montagnards
2. Tournez à droite sur la rue Beauregard
3. Passez le boul. Sainte-Anne et continuez tout droit sur la rue Beauregard
4. Tournez à gauche sur la rue Chanoine Boucher
5. Continuez tout droit sur la rue Chanoine Boucher et revenir à droite sur la rue Beauregard
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale
7. Passez le boul. Sainte-Anne et continuez tout droit sur la rue Beauregard
8. Tournez à gauche sur la rue des Montagnards
9. Tournez à droite sur la rue des Coteaux
10. Tournez à gauche sur la rue de la Savane
11. Faire la boucle et revenir à droite sur la rue des Coteaux
12. Tournez à gauche sur la rue des Montagnards

**Durée approx. :**

30 minutes

**Nombre de pas:**

environ 3600

**Distance:** 2,5 km

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

### Parcours #3

1. Tournez à droite sur la rue des Montagnards
2. Continuez tout droit sur la rue de la Seigneurie
3. Marchez la rue de la Seigneurie jusqu'au bout, puis revenez sur vos pas.
4. Continuez tout droit sur la rue des Montagnards

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

### Parcours #4

1. Tournez à droite sur la rue des Montagnards
2. Tournez à droite sur la rue Beauregard
3. Traversez le boul. Sainte-Anne et continuez tout droit sur la rue Beauregard
4. Tournez à droite sur la rue Saint-Louis
5. Tournez à droite sur l'avenue Royale
6. Continuez tout droit sur l'avenue Royale et passez sous le boul. Sainte-Anne
7. Tournez à droite sur la Côte Jean-Barrette
8. Tournez à droite sur la rue des Montagnards

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,6 km

### Parcours #5

1. Tournez à droite sur la rue des Montagnards
2. Tournez à droite sur la rue Beauregard
3. Traversez le boul. Sainte-Anne et continuez tout droit sur la rue Beauregard
4. Tournez à gauche sur la rue Saint-André
5. Tournez à droite sur la rue Roland
6. Tournez à droite sur la rue Saint-Gustave
7. Tournez à gauche sur le boul. Sainte-Anne
8. Tournez à droite sur la rue boul-Benoît
9. Tournez à gauche sur la rue de la Salle
10. Tournez à droite sur la rue Prévost
11. Tournez à droite sur l'avenue Royale
12. Tournez à droite sur la rue Saint-Louis
13. Tournez à gauche sur la rue Beauregard
14. Continuez tout droit sur la rue Beauregard
15. Traversez le boul. Sainte-Anne et continuez à gauche sur la rue des Montagnards

# Parcours de Saint-Ferréol-les-Neiges

## Parcours #1 - Secteur du Faubourg (partie Ouest)

Stationnement de la Caisse populaire

1. Marchez la rue du Moulin en direction Sud jusqu'au Boulevard les Neiges. Traversez prudemment le Boulevard les Neiges et prenez la rue du Faubourg à votre droite.
2. Parcourez la rue du Faubourg en direction Sud jusqu'à la rue de la Cavée. Prenez la rue de la Cavée à votre droite jusqu'à la rue des Carouges.
3. Tournez à gauche sur la rue des Carouges jusqu'à la rue des Colibris.
4. Empruntez la rue des Colibris et remontez cette rue en direction Nord. Cette rue deviendra la rue Notre-Dame.
5. Parcourez la rue Notre-Dame jusqu'à la rue des Myrtilles. Tournez à gauche sur la rue des Myrtilles jusqu'à la rue du Faubourg.
6. Tournez à droite sur la rue du Faubourg et empruntez cette rue jusqu'au Boulevard les Neiges. Terminez votre randonnée en traversant prudemment le Boulevard les Neiges et rendez-vous au lieu de rencontre.

**Durée approx. :**  
90 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 10800  
**Distance:** 7,5 km

## Parcours #2 - Secteur Mont-Sainte-Anne (partie lac Jean-Larose)

Stationnement de la Caisse populaire

1. Marchez en direction Est sur le Boulevard les Neiges jusqu'à la rue de la Butte.
2. Prenez la rue de la Butte à votre gauche jusqu'à la rue des Pionniers.
3. Tournez à votre gauche sur la rue des Pionniers qui deviendra la rue Royale.
4. Marchez en direction Ouest jusqu'au stationnement principal du Mont-Ste-Anne.
5. Terminer votre randonnée en empruntant le Boulevard les Neiges en direction Est jusqu'au stationnement de la Caisse populaire.

**Durée approx. :**  
90 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 10800  
**Distance:** 7,5 km

**Durée approx. :**

90 minutes

**Nombre de pas:**

environ 10800

**Distance:** 7,5 km

### **Parcours #3 - Secteur Val-des-Neiges**

Stationnement principal du Mont-Sainte-Anne

1. Marchez la rue Royale en direction ou jusqu'au Boulevard les Neiges.
2. Prenez le Boulevard les Neiges en direction Ouest jusqu'au sentier longeant le golf du Grand Vallon.
3. Empruntez le sentier longeant le golf du Grand Vallon jusqu'à la rue menant à l'hôtel Val-des-Neiges.
4. Tournez à droite sur cette rue, effectuez la boucle autour de l'hôtel Val-des-Neiges et reprenez le sentier longeant le golf du Grand Vallon en sens inverse.
5. Terminez votre randonnée en empruntant le Boulevard les Neiges jusqu'au lieu de rencontre.

**Durée approx. :**

90 minutes

**Nombre de pas:**

environ 10800

**Distance:** 7,5 km

### **Parcours #4 - Secteur village (rang St-Julien)**

Stationnement de l'Église de St-Ferréol-les-Neiges

1. Marchez en direction Ouest sur l'avenue Royale jusqu'au rang Saint-Julien.
2. Empruntez le rang Saint-Julien jusqu'au poste d'accueil du camping.
3. Reprenez le même chemin en sens inverse jusqu'au lieu de rencontre.

### **Parcours #5 - Secteur Lac des Trois-Castors**

Début du chemin des Trois-Castors  
(intersection du rang Saint-Nicolas)

1. Marchez sur le chemin des Trois-Castors jusqu'à la rue de la Loutre
2. Prenez la rue de la Loutre à votre droite.
3. Empruntez la rue de la Loutre jusqu'à la rue du Pékan.
4. Tournez à gauche sur la rue du Pékan et marchez sur cette rue jusqu'au chemin des Trois-Castors.
5. Terminez votre randonnée en empruntant le chemin des Trois-Castors jusqu'au lieu de rencontre.

**Durée approx. :**

90 minutes

**Nombre de pas:**

environ 10800

**Distance:** 7,5 km

# Parcours de Saint-Joachim

Départs : Stationnement de L'Église de Saint-Joachim

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

## Parcours #1

1. Tournez à gauche sur la rue de l'Église
  2. Tournez à gauche sur le chemin du Cap Tourmente
  3. Tournez à gauche sur la rue Dubeau
  4. Tournez à droite sur le chemin du Trait Carré
  5. Tournez à gauche sur la rue des Forges
  6. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  7. Tournez à gauche sur la rue de L'Église
- Retour au stationnement de l'Église de Saint-Joachim

**Durée approx. :**  
30 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3600  
**Distance:** 2,5 km

## Parcours #2

1. Tournez à droite sur la rue de l'Église
  2. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  3. Tournez à gauche sur la rue du Moulin
  4. Tournez à droite sur la rue Fortin
  5. Tournez à droite sur l'avenue Royale
  6. Tournez à droite sur la rue de l'Église
- Retour au stationnement de l'Église de Saint-Joachim

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,7 km

### Parcours #3

1. Tournez à droite sur la rue de L'Église
  2. Tournez à droite sur le chemin du Trait Carré
  3. Tournez à gauche sur la rue Marcelotte
  4. Tournez à gauche sur la rue Fillion
  5. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  6. Tournez à gauche sur la rue du Moulin
  7. Tournez à droite sur la rue Fortin
  8. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  9. À la rue Valère, faites demi-tour et revenez sur vos pas sur l'avenue Royale
  10. Tournez à droite sur la rue de l'Église
- Retour au stationnement de la Caisse Desjardins de Saint-Joachim

**Durée approx. :**  
50 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 6000  
**Distance:** 4 km

### Parcours #4

1. Tournez à gauche sur la rue de L'Église
  2. Tournez à gauche sur le chemin du Cap Tourmente
  3. Marchez jusqu'au Centre d'initiation au Patrimoine puis faites demi-tour et revenez sur vos pas sur le chemin du Cap Tourmente
  4. Tournez à droite sur la rue de l'Église
- Retour au stationnement de la Caisse Desjardins de Saint-Joachim

**Durée approx. :**  
60 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 7200  
**Distance:** 5 km

### Parcours #5

1. Tournez à gauche sur la rue de l'Église
  2. Tournez à gauche sur le chemin du Cap Tourmente
  3. Tournez à gauche sur la rue Dubeau
  4. Tournez à droite sur le chemin du Trait Carré
  5. Tournez à droite sur le chemin du Cap Tourmente
  6. Au Royamois Inc, faites demi-tour et revenez sur vos pas sur le chemin du Cap Tourmente
  7. Poursuivre sur l'avenue Royale
  8. Tournez à gauche sur la rue de l'Église
- Retour au stationnement de la Caisse Desjardins de Saint-Joachim

# Parcours de Saint-Tite-des-Caps

Départs : Stationnement de la Caisse Desjardins  
de Saint-Tite-des-Caps

**Durée approx. :**  
25 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 3000  
**Distance:** 2 km

## Parcours #1

1. Tournez à droite sur la rue Leclerc
  2. Tournez à droite sur l'avenue Marcel Legendre
  3. Tournez à droite sur la rue Fortin
  4. Continuez tout droit sur la rue Asselin
  5. Tournez à droite sur l'avenue Royale
  6. À la croisée de la route 138, faites demi-tour sur l'avenue Royale
  7. Tournez à gauche sur la rue Leclerc
- Retour au stationnement de la Caisse Desjardins de Saint-Tite-des-Caps

**Durée approx. :**  
45 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 5400  
**Distance:** 3,5 km

## Parcours #2

1. Tournez à droite sur la rue Leclerc
  2. Tournez à gauche sur l'avenue Royale
  3. Continuez tout droit jusqu'à la croisée de la route 138 puis faites demi-tour sur l'avenue Royale
  4. Tournez à droite sur la rue Leclerc
- Retour au stationnement de la Caisse Desjardins de Saint-Tite-des-Caps

**Durée approx. :**  
60 minutes  
**Nombre de pas:**  
environ 7200  
**Distance:** 4,5 km

## Parcours #3

1. Tournez à droite sur la rue Leclerc
  2. Continuez tout droit sur la rue DuPont
  3. Continuez tout droit dans le Rang Saint-Elzéar
  4. À la rue de l'Anse, faites demi-tour et revenez sur vos pas dans le Rang Saint-Elzéar
  5. Tournez à gauche sur la rue DuPont
  6. Continuez tout droit sur la rue Leclerc
- Retour au stationnement de la Caisse Desjardins de Saint-Tite-des-Caps

### **La marche est une activité accessible à tous !**

Il s'agit d'une activité physique simple et praticable en toutes saisons. Amusante à pratiquer en famille, elle comporte de nombreux bénéfices pour le corps, le cœur et la santé en général.

Pour en savoir davantage sur la marche et la randonnée pédestre sur la Côte-de-Beaupré, nous vous invitons à consulter le répertoire des sentiers pédestres de la Capitale-Nationale à l'adresse suivante : <http://www.0-5-30.com/Capitale-nationale/documents/DepliantMarche.pdf>.

Il existe également d'autres sources d'informations comme les sites Internet suivant :

- SÉPAQ : [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)
- Parcs Canada : [www.pc.gc.ca](http://www.pc.gc.ca)
- Fédération québécoise de la marche : [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)

Cette initiative découle du plan d'actions 2011-2012 du regroupement de partenaires Côte à Côte en action dont l'un des objectifs est de bonifier l'offre de service pour les enfants de 0-5 ans et leur famille.



[www.coteacoteenaction.ca](http://www.coteacoteenaction.ca)