

MARATHON DES DEUX RIVES SSQ MARATHON – SEMI MARATHON – 10 Kms



Berceau de la province du Québec, bastion de la culture française en Amérique du nord, la ville de Québec est un bijou qui domine fièrement les eaux du majestueux fleuve Saint Laurent.

Nous vous proposons une découverte privilégiée de cette ville au charme intemporel, tout en participant aux courses organisées, le 28 Août 2011, à l'occasion de cette 14^{ème} édition du MARATHON DES DEUX RIVES.

(nous nous chargeons de vos inscriptions aux courses)

Et, une ESCAPADE à la rencontre de cette magnifique région et de la chaleur des Québécois.

Ne manquez pas ce rendez-vous.....



AGENCE ESCAPADES (licence : LI-045-97-0016) TOURCOM – APS
16, rue Adolphe Crespin 45000 ORLEANS – Tél : 02.38.54.60.00 (Aline)

Mail : aline.blancher@escapades.fr

Web : www.escapades.fr

MARATHON DES DEUX RIVES



JEUDI 25 Août 2011 – PARIS / MONTREAL / QUEBEC

13H00 Rendez vous des participants à l'aéroport de Roissy pour les formalités d'enregistrement.

16H10 Décollage à destination de Montréal sur **vol régulier AIR FRANCE**.

Repas à bord.

17H20 Accueil par votre guide francophone et transfert, en autocar grand tourisme, en direction de **Québec**.

Installation à l'hôtel LOEWS CONCORD (5 étoiles), situé à quelques pas du départ des courses.



Dîner en ville et nuit à l'hôtel.

VENDREDI 26 Août 2011 - QUEBEC

Petit déjeuner buffet, puis départ pour la visite guidée de la ville avec la Place Royale, ravissant ensemble et cœur historique de la cité d'où pionniers et explorateurs partirent à la découverte de l'Amérique du Nord, l'Université Laval, les Remparts, les plaines d'Abraham, le château Frontenac, du nom du gouverneur général qui joua un rôle important dans la survie et l'expansion des possessions Françaises, la terrasse Dufferin, belvédère dominant toute la vieille ville, le quartier du Petit Champlain et le vieux port.
Déjeuner au restaurant du Manoir Montmorency, situé au sommet de la chute Montmorency.

Après le déjeuner, départ pour la visite de l'île d'Orléans.
Visite de Sainte Pétronille, c'est ici que furent bâties les premières fermes de l'île et que le général Wolfe médita sur la stratégie à adopter pour attaquer Québec, que l'on voit dans toute sa splendeur en amont.
Continuation vers la ville de Saint Laurent, village célèbre pour ses chaloupes et continuation vers la cathédrale de Saint Anne de Beaupré.
Dîner libre. Nuit à l'hôtel LOEWS CONCORD.

SAMEDI 27 Août 2011 - QUEBEC

Petit déjeuner buffet.
Journée libre et déjeuner libres pour découverte personnelle.
Dîner libre afin de profiter de la « Pasta Party ». (Inscription libre sur place).
Nuit à l'hôtel LOEWS CONCORD.

DIMANCHE 28 Août 2011 - QUEBEC- LA GRANDE COURSE

Petit déjeuner buffet.
Journée consacrée aux courses. Déjeuner libre.
Dîner libre en ville pour fêter l'événement.
Nuit à l'hôtel LOEWS CONCORD.

LUNDI 29 Août 2011- QUEBEC/ TADOUSSAC/ SAGUENAY (CHICOUTIMI)

Petit déjeuner buffet à l'hôtel.
Départ pour Tadoussac.
Après le déjeuner, servi sous forme de buffet, embarquement pour une croisière de 3 heures, sur un bateau grand confort, pour aller admirer les baleines qui passent l'été (de mai à octobre) dans le fleuve Saint Laurent. Une rencontre fascinante et inoubliable !.



Les naturalistes vous expliqueront les habitudes de vie des baleines et des autres espèces qui peuplent le Saint Laurent : le petit rorqual, le rorqual bleu, le rorqual commun, le béluga, le phoque.

Continuation en direction de Chicoutimi.

Vous découvrirez le fameux Fjord du Saguenay dans Charlevoix; région très boisée et peuplée d'érabliers qui offrent, en cette saison, des paysages sublimes.



Arrivée à Saguenay en fin de journée
Dîner et nuit à l'hôtel Chicoutimi (3 étoiles).

MARDI 30 Août 2011- SAGUENAY (CHICOUTIMI) / LAC SAINT JEAN (ROBERVAL)

Petit déjeuner continental.

Départ pour la visite guidée du Zoo Saint Félicien, puis, départ pour la visite des Sentiers de la nature à Saint Félicien.

A bord d'un petit train, vous allez traverser de vastes enclos dans lesquels évoluent des animaux sauvages en liberté.

Vous apercevrez certainement des ours, des caribous, des bisons, des orignaux, des loups.....mais aussi une ferme du début du siècle, et un campement amérindien.

Déjeuner au restaurant du zoo.

Dîner et nuit au Manoir Roberval (3 étoiles).

MERCREDI 31 Août 2011 - LAC SAINT JEAN (ROBERVAL)

Petit déjeuner continental.

Départ pour la visite guidée du village Val Jalbert, avec ascension en téléphérique.

Témoin d'un passé récent, le village rappelle l'implantation d'une usine de pulpe et son village de travailleurs de 1901 à sa fermeture en 1927. Vous découvrirez la vie de l'époque recréée par l'animation et l'interprétation.

Déjeuner.

Continuation, et accueil par vos familles canadiennes.

Soirée en Famille Canadienne : vous êtes hébergé par vos hôtes Québécois, pour partager, l'espace d'une soirée, le quotidien de nos cousins d'Amérique.
Dîner en famille, avant de tous nous retrouver à la salle communale, pour participer à une soirée traditionnelle québécoise.
Nuit en famille.

JEUDI 1er Septembre 2011- LAC SAINT JEAN / MONTREAL

Petit déjeuner avec les familles.

Départ en direction de Trois Rivières.

Arrêt pour déjeuner dans une cabane à sucre. Moment chaleureux et convivial.



Arrivée à Montréal en fin de journée.

Installation au Novotel, situé dans le centre ville.



Dîner libre, nuit à l'hôtel Novotel.

VENDREDI 02 Septembre 2011 - MONTREAL

Petit déjeuner américain.

Départ pour la visite guidée de Montréal. Déjeuner et après midi libres.

Dîner libre. Nuit au Novotel.

SAMEDI 03 Sptembre 2011 - MONTREAL- départ

Petit déjeuner américain.

Matinée et déjeuner libres. Transfert dans l'après midi à l'aéroport et assistance aux formalités d'enregistrement

19H55 Décollage à destination de Paris.

Dîner et nuit en vol.

DIMANCHE 04 septembre - Arrivée Paris

Petit-déjeuner à bord.

08H30 Arrivée à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle.

TARIFS ET CONDITIONS

PROGRAMME DE VOYAGE MARATHON DES DEUX RIVES

BASE CHAMBE DOUBLE	1575 € par personne
BASE CHAMBRE TRIPLE	1485 € par personne
BASE CHAMBRE QUADRUPLE	1460 € par personne
BASE CHAMBRE INDIVIDUELLE	2075 € par personne

Ces prix comprennent :

Le transport aérien PARIS / MONTREAL / PARIS sur vols réguliers AIR France
L'accueil et les transferts aéroport / hôtel / aéroport
09 nuits selon hébergements mentionnés au programme
Le port des bagages
Les taxes de séjour
Les repas mentionnés : tous les petits-déjeuners + 4 dîners + 5 déjeuners
Le café ou thé au repas
L'organisation du circuit au Québec, selon programme
Les visites mentionnées et droits d'entrée dans les sites
La croisière d'observation des baleines
Les services d'un guide francophone toute la durée du séjour au Québec (sauf pour les journées libres à Québec)
L'assistance permanente de notre équipe au Québec

Ne comprennent pas :

Les taxes aériennes : + 291 € (au 15/02/11)
Les boissons aux déjeuners et dîners (sauf café et thé)
Les pourboires aux guides et chauffeur :
Il est d'usage de compter 3 CAD par personne et par jour pour le guide et 2 CAD par personne et par jour pour le chauffeur
Les assurances de voyage (annulation, assistance et rapatriement : (nous interroger)
Toutes prestations non mentionnées au programme
L'inscription aux courses :
45 € pour le Marathon, le Semi-Marathon et les 10 kms.
Le repas de pâtes : 15 € ou 20 CAD

INFORMATIONS PRATIQUES COURSES

TEMPS LIMITE MARATHON	06H00
AGE MINIMUM MARATHON	18 ANS

REMISE DES DOSSARDS :

<i>Centre des Congrès de Québec</i>	
Vendredi 26 Août 2011	17H00 à 20H00
Samedi 27 Août 2011	09H00 à 18H00

VOYAGE GARANTI A PARTIR DE 20 PARTICIPANTS

BULLETIN D'INSCRIPTION

14^{ème} MARATHON – SEMI MARATHON – 10 KMS DES DEUX RIVES QUEBEC

MARATHON SEMI MARATHON 10 KMS

ACCOMPAGNANT

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TELEPHONE : PORTABLE :

E-MAIL :

DATE DE NAISSANCE OBLIGATOIRE:

SEXE : F M

CHAMBRE DOUBLE CHAMBRE TRIPLE CHAMBRE QUAD.

CHAMBRE A PARTAGER AVEC :

CHAMBRE INDIVIDUELLE

NB : Le montant du dossard est non remboursable

Signature :

*Bulletin à nous retourner (1 par personne) accompagné d'un chèque
d'acompte de **600 € / personne** à l'ordre d'Escapades :
Solde au plus tard le 20 Juin 2011*

**AGENCE ESCAPADES
« MARATHON DES 2 RIVES - QUEBEC »**

**16 rue Adolphe Crespin
45000 ORLEANS**

**Tél : 02.38.54.60.00 (Aline)
Mail : aline.blancher@escapades.fr**

INFORMATIONS PRATIQUES



PASSEPORT ET VISA

Le passeport en cours de validité suffit, ainsi que le billet de retour. Pour un séjour de moins de 3 mois, aucun visa n'est nécessaire pour les Français, les Belges ou les Suisses.
Les personnes d'autres nationalités doivent nous interroger ou se renseigner auprès de l'ambassade.

DUREE DE VOL ET DECALAGE HORAIRE

De Paris à Montréal : environ 7h30 en vol direct.
Le Canada est divisé en 6 fuseaux horaires. Terre-Neuve (à l'extrémité est) a ainsi 5h30 d'avance sur Vancouver (sur la côte pacifique).
Lorsqu'il est midi à Paris, il est 6h00 à Montréal et 3h00 à Victoria.

SANTE

Aucune vaccination obligatoire n'est exigée. Les hôpitaux et services médicaux sont irréprochables. Comme aux Etats-Unis, les frais médicaux sont élevés partout au Canada : de 1000 à 2000\$ par jour d'hospitalisation. Pensez donc à souscrire une bonne assurance santé avant de partir.

LANGUES OFFICIELLES

L'Anglais et le Français sont les 2 langues officielles du Canada. Le Français est néanmoins la seule langue officielle du Québec.

POSTES ET TELECOMMUNICATIONS

En dehors des bureaux de poste, peu nombreux, des petites agences postales, situées chez différents commerçants, assurent les services postaux. L'acheminement du courrier entre le Canada et la France prend souvent plus d'une semaine.

Pour appeler l'Europe depuis le Canada il faut composer le 011 suivi du code du pays (33 pour la France) suivi du numéro du correspondant mais en omettant le 0, si vous appelez la France.
Pour appeler le Canada depuis la France, il faut composer le 00 1 + les 3 chiffres de l'indicatif régional suivi du numéro du correspondant.

Il y a de nombreuses cabines téléphoniques, fonctionnant avec des pièces (25cts), carte de crédit ou cartes téléphoniques prépayées vendues dans les marchands de tabac, épiceries ou autres commerces. Nous vous déconseillons de téléphoner de votre hôtel car les communications y sont très onéreuses.

ELECTRICITE

Le courant électrique est de 110 volts, sur une fréquence de 60Hz. Pensez à vous munir d'un adaptateur et d'une prise à fiches plates.

BANQUES ET DEVICES

Les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 10h00 à 15h00.

On peut changer des devises dans les banques, bureaux de change ou les hôtels.

Le change est moins intéressant dans les hôtels qui pratiquent une commission plus importante que les banques.

Chèques de voyages et cartes de crédit sont acceptés partout, même pour des petites sommes. N'oubliez jamais de vous munir de votre passeport pour changer de l'argent.

De plus on peut retirer de l'argent liquide très facilement avec sa carte bancaire internationale (visa, Master Card, American Express).

LA MONNAIE

La monnaie locale est le Dollar Canadien, qui vaut environ 0,68 €.

Le dollar est divisé en 100 cent, avec des pièces de 1, 5, 10 et 25 cents.

Il existe aussi des pièces de 1 et 2 dollars. Les billets émis ont une valeur de 5, 10, 20, 50, 100, 500 et 1000 dollars.

TAXES

Les taxes ne sont jamais incluses dans les prix affichés. La TPS (Taxe sur les Produits et Services) ou GST (en anglais) appliquée par le gouvernement fédéral, plus la taxe appliquée par chaque province font un montant d'environ 15% à ajouter aux prix.

POURBOIRES

Le service n'est jamais inclus dans la note (hormis les prestations incluses dans votre circuit). L'usage, dans les bars et les restaurants, est de laisser un pourboire entre 10 et 15% de l'addition (hors taxes), selon votre degré de satisfaction.

Pour votre guide et votre chauffeur il est recommandé de laisser à l'un et à l'autre 2\$ par jour et par personne.

Bien évidemment ce pourboire est le reflet de votre satisfaction.

Pour une visite guidée de ville, il est d'usage de donner 1\$ par personne.