

AU PROFIT DE



Fondation
Hôpital
Saint-Eustache

CRÈME

Entre mer et montagnes



Explorateur
voyages



Préface d'Alexis Nantel



Chers amis randonneurs,

Bienvenue dans cette aventure unique qui vous mènera au cœur de la Crête, une île où la beauté sauvage des montagnes rencontre la douceur des plages méditerranéennes. Ce trek ne sera pas seulement une occasion de vous immerger dans des paysages époustouflants, mais sera aussi un moment de connexion avec vous-même, vos acolytes de route, la nature et avec une cause qui nous tient tous grandement à cœur.

Chaque pas que vous ferez sur ces sentiers millénaires portera non seulement votre propre quête de dépassement personnel, mais aussi l'espoir et le soutien pour ceux qui en ont besoin. Ensemble, nous randonnons pour la Fondation Hôpital Saint-Eustache et c'est cette solidarité qui fait de ce voyage bien plus qu'un simple défi sportif, mais d'abord, une grande aventure humaine.

Je vous souhaite de trouver dans cette expérience l'inspiration, la force et le sens du partage qui m'anime.

Parce que chaque pas que vous faites, change des vies.



SOMMAIRE

03 À propos

04 Équipe

06 Objectifs

07 Voyage

20 Collecte de fonds



Pourquoi la Fondation organise un voyage caritatif?

C'est avec une grande joie et un très grand enthousiasme que nous vous annonçons le lancement de notre voyage caritatif, prévu en juin 2025. La Fondation Hôpital Saint-Eustache est heureuse de partager avec vous cette opportunité unique de faire une différence tangible dans la vie de ceux qui en ont le plus besoin.

Notre fondation s'est toujours engagée à œuvrer pour la communauté des Basses-Laurentides, et ce voyage représente une nouvelle étape dans notre parcours de collecte de fonds pour notre Hôpital.

Grâce à ce voyage, nous aurons l'opportunité d'amasser des fonds pour acquérir un microscope d'analyse de la moelle épinière pour le Service d'hémato-oncologie qui servira à optimiser les soins de notre communauté. Georges Pothier a eu la délicatesse de se proposer comme porte-parole pour cette première édition et ainsi faire rayonner notre cause vers un large public.

Chaque geste compte, chaque effort est précieux, et ensemble, nous pouvons apporter des changements durables.

Nous invitons chaleureusement tous ceux et celles qui partagent notre vision et nos valeurs à se joindre à nous. Que vous souhaitiez participer directement au voyage ou soutenir notre cause par un don, tout est possible!

Merci de votre soutien continu et de votre engagement envers notre mission. Ensemble, faisons de ce voyage une réussite!

L'ÉQUIPE



Lyne Des Trois Maisons
*Directrice générale
de la Fondation Hôpital Saint-Eustache*



Hélène Chrétien
*Directrice développement et partenariats
de la Fondation Hôpital Saint-Eustache*



Florence Blad
*Conseillère aux communications et aux événements
de la Fondation Hôpital Saint-Eustache*



Alexis Nantel
Aventurier concepteur de voyages



Georges Pothier
Journaliste TVA - Salut Bonjour



Notre porte-parole Georges Pothier



Bonjour chers amis,

J'ai accepté avec enthousiasme de me joindre à la cause de la Fondation Hôpital Saint-Eustache et à son magnifique projet de voyage-randonnée en Crète dans le but d'aider à financer les nombreux projets de la Fondation.

Chaque année, la Fondation achète des équipements médicaux de haut niveau et contribue à maintenir notre hôpital à la fine pointe de la technologie.

En tant que résident des Basses-Laurentides, c'est mon centre hospitalier de proximité et son développement me tient à cœur, tout comme il est important pour des dizaines de milliers de mes concitoyens de la région.

La Fondation a de grandes ambitions et l'une d'elles consiste à organiser un voyage-randonnée caritatif inoubliable en Crète qui aura lieu du 14 au 22 juin 2025. J'y participerai avec plaisir et je vous invite à en faire autant. Nous serons encadrés par des professionnels et notre guide sera Alexis Nantel, bien connu aussi sous le nom « d'Alexis le randonneur ».

Suivez-nous sur les réseaux sociaux et consultez le site de la Fondation Hôpital Saint-Eustache pour en savoir plus!

On se retrouve sur les sentiers crétois pour vivre une expérience aussi agréable que bénéfique pour notre hôpital!



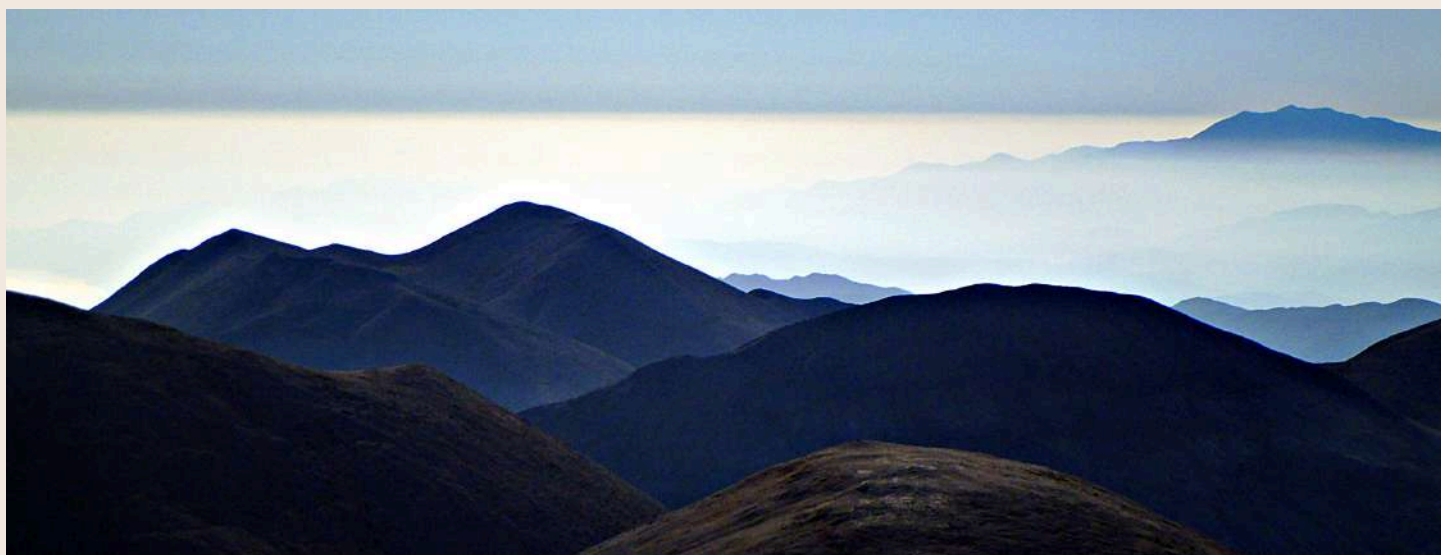
OBJECTIFS

Collecter des fonds pour acquérir un microscope d'analyse de la moelle épinière pour le Service d'héματο-oncologie

Faire connaître la Fondation HSE (visibilité, notoriété, rayonnement)

Réseautage

La Crète



Trek dans les Montagnes Blanches

Qui n'a jamais rêvé d'un voyage sur les îles grecques au milieu de la Méditerranée, entre la mer et les montagnes? C'est ce que nous vous proposons en Crète, la plus grande île du pays et cinquième du bassin méditerranéen. Au croisement de l'orient, de l'Afrique et de l'occident, cette île nous fera découvrir divers paysages de montagnes arides, de gorges sans fins et de petits villages ancestraux en bord de mer.

L'idée est de traverser le massif de l'ouest de la Crète entre Chania et Sfakia en passant du nord au sud par des sommets et des gorges magnifiques. Ce massif se nomme « Montagnes Blanches » dû à ses reflets de pierriers blancs et à ses neiges à certains endroits. Nous vous mènerons au point culminant de cette chaîne, le mont Pachnes, pour concrètement en saisir tout le sens!



Les points saillants

- Superbes randonnées dans les Montagnes Blanches dans l'ouest de la Crète avec l'ascension du mont Pachnes.
- Traversée des fabuleuses gorges de Samaria.
- Visite de la jolie ville de Chania.
- Découverte d'une gastronomie locale, aux nombreuses influences et parmi les plus « santé » au monde.

FACTEURS À CONSIDÉRER

- ❗ Voyage dont les conditions de confort sont bonnes. Nous sommes en petits hôtels et auberges pour la totalité du voyage.
- ❗ Quelques jours consécutifs de randonnée pédestre (trek), dont 2 journées significatives (le mont Pachnès et les gorges de Samaria).
- ❗ Sans difficultés techniques, moyenne de 5 heures de marche par jour.

LE TRAJET



GORGES DE SAMARIA



CHANIA



AGIA ROUMELI

Itinéraire détaillé

En route vers la Crète!

Vol vers la Grèce et arrivée en Crète

JOUR

01

Vol de nuit vers Athènes et transfert en direction de la Crète. À l'arrivée à Chania, nous rejoindrons notre petit hôtel familial à Anopoli, où nous nous installerons pour deux nuits. Selon l'heure d'arrivée, possibilité d'une petite balade « mise en jambes ».



90 minutes



Hôtel



J1 : J2 : Souper

02

Ascension du Mont Pachnes

JOUR

03

Transfert en véhicule 4x4 pour rejoindre le sentier du Pachnes qui domine les Montagnes Blanches du haut de ses 2 453 mètres. Malgré la hauteur du sommet, le sentier est très accessible. Depuis le sommet, nous jouissons d'une vue imprenable de 360°. À nos pieds se découpent les côtes de l'île, depuis les péninsules de Gramvoussa et Rodopou, le mont Gingilos à l'ouest jusqu'au mont Ida à l'est. Retour à l'hôtel à Anopoli en fin de journée.



2 heures/transfert en 4x4



5 heures



+ 600 m/- 600 m



Hôtel



Déjeuner, lunch

Descente vers Agia Roumeli

JOUR
04

Descente vers la mer via une forêt de pins et un magnifique ancien chemin muletier. Passage par la plage d'Agios Pavlos et sa chapelle Byzantine du XI siècle.
Nuitée au village d'Agia Roumeli, au pied des fameuses gorges de Samaria.



4 à 5 heures



+ 50 m/- 750 m



Hôtel



Déjeuner, lunch, souper

Gorges de Samaria

JOUR
05

Une montée jusqu'à l'ancien village de Samaria se trouvant au milieu de la gorge. Redescente vers Agia Roumeli, baignade puis traversée en bateau jusqu'à Sougia puis transfert vers le plateau d'Omalos. Cet itinéraire nous permet de découvrir la partie la plus impressionnante de la gorge!
Nuit en hôtel à Omalos.



Transfert



6 à 7 heures



+ 1 200 m



Hôtel



Déjeuner, lunch, souper

Journée en montagne

JOUR
06

Option A : Ascension du mont Gingilos : la montée est constante et régulière jusqu'à un monticule rocheux qui nous offre déjà un superbe point de vue. De là, il reste une heure de montée, d'où la vue est exceptionnelle mais la montée plus exigeante. Option B : Montée au refuge de Kallergi pour profiter de la vue panoramique sur les montagnes blanches. Nuit en pension familiale à Omalos.



5 à 6 heures



+ 900 m/- 900 m



Hôtel



Déjeuner, lunch, souper

Randonnée sur le bord de mer

JOUR

Randonnée sur le bord de mer en arrière pays crétois.

Ensuite, nous continuerons par la route vers Chania où nous nous installerons pour les deux dernières nuits.

07



1 heure



3 à 4 heures



+ 50 m/- 400 m



Hôtel



Déjeuner, lunch, souper

Chania

JOUR

Découverte de la ville de Chania (La Canée), incontestablement la plus jolie ville de la Crète, ancienne capitale de l'île. Ses remparts vénitiens et byzantins, les méandres de ruelles de la vieille ville aux accents ottomans ainsi que les grandes églises orthodoxes. Nous pourrons aussi profiter de l'ambiance décontractée du vieux quartier et de ses nombreuses terrasses. L'occasion également de dénicher un dernier souvenir à rapporter à ses proches.

08



2 heures



-



Hôtel



Déjeuner, souper

Vol de retour

JOUR

Vol de retour vers le Québec

09



GORGES DE SAMARIA



HUILE D'OLIVES GRECOUE

CRÈTE

entre mer et montagnes



CHANIA



GIOURA ROUMELI



RANDONNÉE SUR LA CÔTE



PÊCHE MARITIME

Précisions utiles

RANDONNÉE FACILE

Voyage dont les conditions de confort sont bonnes.

Nous sommes en petits hôtels et auberges pour la totalité du voyage. Quelques jours consécutifs de randonnée pédestre (trek), dont 2 journées significatives (le mont Pachnès et les gorges de Samaria). Sans difficultés techniques; voyage accessible à toute personne possédant une bonne forme physique, une endurance suffisante pour faire de bonnes distances sur un relief modéré et une bonne dose de curiosité.

Randonnées jusqu'à 1 200 mètres d'altitude, sans difficulté technique avec une moyenne quotidienne de 5 heures de marche.

VOTRE ÉQUIPE

- Voyage entièrement encadré par un guide d'Explorateur voyages qui s'assure du bon déroulement du circuit, des aspects techniques des randonnées, de la bonne qualité des prestations et qui partage avec les voyageurs sa connaissance du pays.
- Présence de quelques intervenants locaux : chauffeurs, capitaine de bateau, etc. Ils représentent fièrement la Crète!

TRANSPORTS

Tous les transports se font en autobus privé lors des déplacements en ville et lors des transferts. Nous prenons en charge le groupe depuis l'aéroport jusqu'à Chania à la fin du circuit. Le transfert de retour vers l'aéroport n'est pas inclus. Il y aura, au cours du trek, des transferts en bateau ou en minibus pour relier des sites importants. Ce sera ce même bateau ou minibus qui transportera nos bagages pour certaines sections.

PORTAGE

Vos sacs seront transportés tout au long du voyage par notre minibus ou le bateau navette (le Neptune ou le traversier) qui relie tous les villages de la côte sud-ouest de l'île de Crète. Notre équipe sur place s'occupera de cette logistique. Vous n'aurez qu'à récupérer votre sac en fin de journée de marche à chaque hôtel ou au port du village. On vous informera sur place. Vous ne porterez qu'un sac de jour lors de toutes les randonnées du voyage.

HÉBERGEMENT

À Chania nous serons logés dans un hôtel 3 étoiles bien situé, et durant le trek, dans de petits hôtels au charme familial. C'est pour nous une occasion unique de vivre l'expérience d'un contact amical sincère avec la population locale et de dormir dans des villages sans accès routiers. Vous serez logé en occupation double avec salle de bain privée. Les déjeuners seront servis par nos hôtes sur place le matin. Explorateur voyages essaie, autant que possible, de faire affaire avec des hébergements appartenant à des intérêts locaux.

CLIMAT

Il est possible de faire de la randonnée en Crète toute l'année; cependant, c'est plus compliqué l'hiver, car les infrastructures touristiques sont fermées. De fait, le printemps et l'automne sont les meilleures périodes pour la randonnée, car la température est clémente (pas trop chaude). Il faut toutefois mentionner que les brises de mer ou de montagne rendent le climat relativement modéré. De plus, l'accès régulier à la mer nous permet de nous rafraîchir régulièrement pendant le séjour. En ce qui concerne la pluie, le climat est plutôt sec d'avril à octobre et un peu plus humide pendant l'hiver. L'été, le mercure peut atteindre les 40 degrés! Il est cependant important de mentionner que le climat dans les régions montagneuses vers le centre de l'île peut changer brusquement et devenir froid et venteux. Nous nous trouverons au-delà de 2 000 mètres à quelques reprises.

NOURRITURE

Pour les lunchs, nous achèterons le nécessaire dans les villages afin de nous faire de bons pique-niques en cours de route. Pour les soupers, nous profiterons des bonnes tables des tavernas des villages, à proximité des hébergements. En tout temps, nous préconiserons les spécialités locales, et nous vous ferons découvrir les grands classiques de la cuisine crétoise!

ARGENT ET DEVICES

En Crète, comme en Grèce, la devise est l'euro. Les cartes de crédit sont acceptées dans les grandes villes. Nous vous suggérons toutefois Visa ou Mastercard. Il est possible de retirer des devises locales directement aux distributeurs automatiques dans les villes. Sinon, il est préférable de voyager avec de l'argent en espèces. Nous vous informerons des montants recommandés.

POURBOIRES

Vous devez compter environ 8 \$ à 10 \$ par jour et par guide. Cela reste à votre discrétion, mais vous pouvez considérer cette information comme un indicateur de la norme dans le secteur du voyage. Bien entendu, ce tarif peut être majoré selon votre appréciation!

ABANDON

Ce voyage se déroule sur des routes de campagne et le déroulement des événements est évidemment difficile à prévoir. Nous avons diverses procédures en cas d'abandon afin que tous les participants retournent en ville de manière sécuritaire en cas d'évacuation à la suite d'un incident. En cas d'abandon volontaire, certains frais pourraient s'appliquer tel le transport, l'hébergement, etc.

ASSURANCE VOYAGE

Nous vous rappelons l'importance de souscrire une assurance médicale pour éviter de vous retrouver avec une facture importante en cas d'hospitalisation à l'étranger ou de rapatriement, ainsi qu'une assurance annulation pour couvrir la portion non remboursable du coût de votre voyage. Nous offrons une couverture voyage complète, avec ou sans l'assurance annulation.

Consultez-nous pour avoir une soumission de prix. Si vous souscrivez l'assurance annulation auprès de nous, il vous sera possible de le faire au moment du paiement final. Toutefois, si vous vous adressez ailleurs pour votre assurance annulation, nous vous rappelons qu'il est possible qu'il soit nécessaire de le faire au moment de votre dépôt initial. Enfin, si c'est votre carte de crédit qui vous fournit une assurance, il est impératif que vous ayez effectué votre dépôt initial avec cette carte.

Grade de l'échelle Yosemite pour ce voyage (**en gras dans l'échelle**) :

Actuellement, le système divise les voies en cinq classes :

- **Classe 1 : randonnée;**
- Classe 2 : possible usage des mains pour l'équilibre;
- Classe 3 : escalade facile et peu exposée. Une corde est parfois utilisée;
- Classe 4 : escalade facile, exposée, une corde est souvent utilisée;
- Classe 5 : escalade libre technique.

N.B. : Une assurance alpinisme est généralement requise à partir du grade 3 et plus ou à partir de 6 000 m d'altitude.

VISAS/FORMALITÉS

Visa non nécessaire pour les Canadiens. Avoir un passeport valide pour 6 mois après la date de retour.

SANTÉ / VACCINS / SÉCURITÉ

Nous vous conseillons de consulter la Clinique du voyageur ou le Département de santé communautaire le plus proche de chez vous afin de connaître les vaccins requis pour les différentes régions visitées; vous pouvez également consulter ce site : <http://www.phac-aspc.gc.ca>.

ÉLECTRICITÉ ET COMMUNICATIONS

En Crète, on utilise des prises 220 volts/50 hertz. Veuillez consulter le site suivant : (<https://www.worldstandards.eu/electricity/plug-voltage-by-country/>) pour visualiser les types de prises. L'accès Internet est généralement assez accessible. On trouve des réseaux Wi-Fi dans la plupart des hôtels et dans certains restaurants, parfois gratuits, parfois payants.

ÉQUIPEMENT ET BAGAGES

Un sac de jour assez grand pour contenir ce dont vous avez besoin pour passer une journée. C'est le sac que vous transporterez avec vous et qui pourra vous accompagner en cabine dans l'avion. Votre bagage principal peut être un sac à dos - certains sont équipés de poignées, voire de roues - ou un sac souple. La valise rigide (surtout si elle est volumineuse) n'est pas recommandée, car elle est très peu malléable à bord des plus petits moyens de transport comme les minibus. N'oubliez pas de bien identifier tous vos sacs (nom et adresse).

NOTE

Une liste complète d'équipement vous sera remise lors de l'inscription au voyage.





L'importance d'une équipe expérimentée

Explorateur voyages est fière d'offrir une équipe riche en expériences et en qualifications. Organiser et encadrer des gens en randonnée demande une connaissance pratique et concrète.

Nos guides seront en charge de l'organisation du voyage et de la préparation théorique et concrète des participants.

Alexis Nantel

Randonneur infatigable, Alexis a organisé et accompagné des OBNL, entre autres, sur l'Aconcagua, l'Elbrus, le Kilimanjaro, le Toubkal et l'Island Peak.

+ Une équipe locale à destination



Les tarifs



Fondation
Hôpital
Saint-Eustache

Nos services et tarifs

Prix par personne :

2 925 \$: groupe de 10 personnes et plus

2 860 \$: groupe de 15 personnes et plus

2 635 \$: groupe de 20 personnes et plus

+ Vol international entre 1 700 \$ et 2 000 \$/pers.

Ce que comprend le voyage :

- les transports terrestres à l'intérieur du pays visité;
- les chauffeurs et le soutien local;
- le guide accompagnateur Explorateur voyages;
- tous les repas en randonnée + déjeuners en ville;
- tous les repas en ville sauf le lunch le jour 8;
- l'eau potable pour tout le trek;
- l'hébergement 3* en ville et hôtel familial en trek;
- les entrées dans les endroits visités prévus lors du voyage;
- le transport des bagages en bateau ou en bus;
- 2 sorties préparatoires.

Ce qui n'est pas compris dans le voyage :

- les vols internationaux;
- les taxes d'aéroport internationales;
- les pourboires au guide Explorateur voyages;
- les assurances;
- les breuvages (alcoolisés ou non);
- le matériel personnel (sac à dos, sac de couchage, vêtements, etc.)
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend »;
- la contribution au Fonds d'indemnisation (3,50 \$ par tranche de 1 000 \$).



COLLECTE DE FONDS

Montant
total à
collecter
30 000 \$

15 participants

2 000 \$
/participant

Acquisition
d'un
microscope
d'analyse de la
moelle épinière
pour le Service
d'hémato-
oncologie

AVANT DE PARTIR

COLLECTE DE FONDS

PLATEFORME

- ✓ INSCRIPTION SUR LA PLATEFORME « JE DONNE EN LIGNE » DE LA FONDATION POUR CHAQUE PARTICIPANT.
- ✓ TRANSMISSION DU LIEN POUR LA COLLECTE À CHAQUE PARTICIPANT PAR LA FONDATION.

COLLECTE

- ✓ MONTANT À COLLECTER PAR PARTICIPANT -> 2 000 \$
- ✓ PÉRIODE DE COLLECTE -> DE LA DATE D'INSCRIPTION AU VOYAGE JUSQU'À 6 MOIS APRÈS LE VOYAGE (DÉCEMBRE 2025).

DOCUMENTS REMIS

- ✓ REMISE D'UNE TROUSSE D'AIDE À LA COLLECTE PAR LA FONDATION À CHAQUE PARTICIPANT.

AVANT DE PARTIR

CONFÉRENCE SUR LE VOYAGE ET LES SORTIES PRÉPARATOIRES

Inscription au
voyage



CONFÉRENCE SUR LE VOYAGE

- ✓ **SAINT-EUSTACHE | IMPÉRIA
HÔTEL & SUITES**
MARDI 15 OCTOBRE 2024 - 18 H
- ✓ **OUVERTE À TOUS**
ANIMÉE PAR ALEXIS NANTEL ET
GEORGES POTHIER.

SORTIE PRÉPARATOIRE 1

- ✓ **RÉSERVE NATURELLE ALFRED-KELLY
| PRÉVOST**
8 FÉVRIER 2025.
- ✓ **PARTICIPANTS AU VOYAGE
ACCOMPAGNÉS PAR ALEXIS
NANTEL.**

SORTIE PRÉPARATOIRE 2

- ✓ **NEZ-DE-L'INDIEN | LABELLE**
24 MAI 2025.
- ✓ **PARTICIPANTS AU VOYAGE
ACCOMPAGNÉS PAR ALEXIS
NANTEL.**

EN BREF

- **Prix du voyage**

2 635 \$ à 2 925 \$/personne

(selon le nombre de participants le prix sera ajusté,
réservation auprès de l'agence Explorateur Voyages)

- **Prix du vol**

1 700 \$ à 2 000 \$/personne (estimé -> le prix sera
ajusté par l'agence en fonction des vols)

- **Collecte de fonds**

2 000 \$/participant (entre le jour de l'inscription
au voyage et jusqu'à 6 mois après le retour
-> clôture en décembre 2025)

- **Inscriptions**

Contactez l'agence au 514 847-1177, poste 223
ou julien@explorateurvoyages.com.

[Pour s'inscrire au voyage, c'est ICI!](http://www.fondationhopitalsainteustache.com/evenement/voyage-caritatif-en-crete-du-14-au-22-juin-2025/)

www.fondationhopitalsainteustache.com/evenement/voyage-caritatif-en-crete-du-14-au-22-juin-2025/

Bouton : M'INSCRIRE

Puis sur le site d'Explorateur Voyages, indiquer le mot de passe.

Mot de passe : EUSTCRET25#

NOS COORDONNÉES

Partenariats (Plan de partenariats disponible sur demande)

Hélène Chrétien - Directrice développement et partenariats
Fondation Hôpital Saint-Eustache
450 473-6811, poste 42299 - cell. : 514 945-5597
helene.chretien.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

Informations sur la collecte de dons

Florence Blad - Conseillère aux communications et aux événements
Fondation Hôpital Saint-Eustache
450 473-6811, poste 44352 - cell. : 514 383-8708
florence.blad.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

Organisation, accompagnement et logistique du voyage

Alexis Nantel
Cell. : 514 233-6638
alr@alexislerandonneur.com

Inscriptions au voyage

Explorateur voyages
Agence de voyages titulaire d'un permis du Québec
info@explorateurvoyages.com
Tél. : 514 847-1177



Fondation Hôpital Saint-Eustache

EN COLLABORATION AVEC :

