

## Guide de randonnée Contact Amérique



### BIOGRAPHIE

Animée par le mouvement et l'aventure depuis toujours, Andrée est kinésiologue depuis plus de 15 ans, professeure de yoga et grande passionnée de plein air. Elle évolue au croisement de défis porteurs de sens, de connexion et d'aventure. Elle pratique de nombreux sports et est toujours à la recherche du plus beau coucher de soleil. Elle aime explorer le monde à travers l'effort, les paysages grandioses et les rencontres humaines que permettent les voyages sportifs.

Habitée à encadrer des groupes dans des contextes variés, elle accompagne les voyageurs avec une approche à la fois humaine, sécuritaire et inspirante. Secouriste en région isolée, elle accorde une grande importance à la préparation, à l'écoute du corps et au respect du rythme de chacun, que ce soit lors d'un marathon urbain mythique ou d'une randonnée en pleine nature.

Pour elle, un voyage réussi est un équilibre entre défi personnel, découverte culturelle et moments de connexion avec soi-même, les autres et l'environnement. Ce sera un réel plaisir pour Andrée de vous guider, de vous conseiller et de partager sa passion lors de voyages de marathons et de randonnées aux quatre coins du monde.

J'aime les gens, et pour moi, les voir heureux en voyage est une grande source d'inspiration.

### DESTINATIONS FAVORITES

1. Japon – Pour le contraste entre traditions, modernité, nature et culture du mouvement mais surtout pour la neige.
2. Islande – Pour ses sentiers de trail, ses panoramas spectaculaires et son art de vivre actif.
3. Pérou – Pour le dépassement de soi, le silence et l'immensité.

## MEILLEURS CONSEILS DE VOYAGE

Que ce soit en course, en randonnée ou en voyage, le plaisir vient lorsque l'on respecte son propre rythme. Bien sûr, il y a des objectifs à atteindre, mais laissez aussi de la place à l'imprévu : un détour inspirant, une pause bien méritée, une rencontre locale ou un moment de contemplation. C'est souvent dans ces espaces non planifiés que naissent les souvenirs les plus marquants et les plus authentiques.

## LANGUES PARLÉES

Français, anglais et espagnol (de base)

## SPÉCIALITÉS DE VOYAGE

- Marathon
- Trail et course en nature
- Randonnées / Yoga
- Voyages actifs et d'aventure
- Accompagnement bien-être et mouvement

## DESTINATIONS VISITÉES

### Canada

- Québec
- Ontario
- Manitoba
- Saskatchewan
- Alberta
- Colombie-Britannique,  
Nouveau Brunswick
- IPE
- Nouvelle-Écosse
- Yukon

### Caraïbes / Amérique

#### Latine

- Costa Rica
- Nicaragua
- Cuba
- Bermudes
- Mexique
- République  
Dominicaine

#### Europe

- Portugal
- Italie
- Sardaigne
- France
- Autriche
- Suisse
- Allemagne
- Suède
- Islande

### États-Unis

- Puerto Rico
- Hawaii (Kauai),  
Maine
- New Hampshire
- Vermont
- New-York
- New-Jersey
- Virginie
- Caroline du Nord
- Caroline du Sud
- Floride
- Arizona
- Colorado
- Nevada
- California
- Utah,
- Washington
- Oregon
- Georgia

### Orient

- Japon

### Pacifique Sud

- Nouvelle-Zélande

### Afrique

- Maroc

### Amérique du Sud

- Pérou