
























PROGRAMMATION AUTOMNE - HIVER 2019 - 2020

Indice de difficulté : ♥ = facile ♥♥ = intermédiaire ♥♥♥ = difficile ♥♥♥♥ = expert

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥♥♥ 	Randonnée pédestre – entre 8 et 12 km De la Chute Neigette au rang des Écorchis (aller-retour).		3 novembre	8 h 30	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km Dans la ville de Rimouski et des environs.		Mardi 5 novembre	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
♥ 	Randonnée pédestre – 8,4 km Sentier du Littoral. Du brise-lames au Rocher-Blanc. Soirée de clair de lune.		Samedi 9 novembre	19 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
♥♥ 	Randonnée pédestre – 10 km Mont-Comi		10 novembre	9 h	Renaud Aupin 418 730-1943 jfcfra3@globetrotter.net
♥♥	Randonnée pédestre – 18 km Parc du Bic La Coulée-à-Blanchette à la Pointe-aux-Épinettes (aller-retour).	\$	17 novembre	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥♥♥♥ 	Randonnée pédestre – 14 km Du rang des Écorchis au Mont-Comi (Les 7 lacs) (aller-retour).		24 novembre	8 h 30	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥	Randonnée pédestre – Entre 10 et 14 km Parc côtier Kiskotuk et/ou portion des sentiers de Rivière-du-Loup.		1 décembre	9 h 30	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km Dans la ville de Rimouski et des environs.		Mardi 3 décembre	13 h 30	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr
♥	Randonnée pédestre – 9 km Rivière-Hâtée – De Pointe-à-Santerre à Pointe-aux- Anglais. Dîner hot-dogs.	\$	8 décembre	9 h 30	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca Pierre Rhéaume 581 246-7242 pierrerheaume56@gmail.com
♥♥	Randonnée en ski de fond ou pédestre - 12 Km Piste La Nôtre au Bic.		15 décembre	9 h	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr Renaud Aupin 418 730-1943 jfcfra3@globetrotter.net

	JOYEUX NOËL !		25 décembre		
	SOUPER DU NOUVEL AN Centre communautaire de Sainte-Odile	\$	Samedi 11 janvier	18 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥♥	Randonnée pédestre - 11 km Sentier du Littoral – Du brise-lames au Rocher-Blanc.		12 janvier	12 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥♥	Randonnée en ski de fond – 12 ou 18 km Randonnée en raquette – 8 ou 12 km Centre de plein air Mouski Coût : billet journalier.	\$	19 janvier	9 h	Gaétane Fournier fourniergaetane0@gmail.com 418 723-0788 Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr
Programme double!					
♥♥♥	Randonnée en raquettes – Ski hors-piste – 10 km Val-Neigette		26 janvier	9 h	Sylvie Gagné 418 721-3501
♥♥	Randonnée Ski de fond – Ski hors-piste Réserve Duchénier – maximum 9 personnes Coût : Hébergement, covoiturage et repas environ 150 \$. Dépôt de 100 \$ avant le 30 octobre.	\$	24 au 26 janvier	9 h	Gisèle Morin 418 724-4001 giselmorin@hotmail.com Jacques Sergerie 418 725-4824 sergerie@hotmail.com
♥♥	Randonnée en raquettes – 10,5 km Le sentier des coyotes. Boucle au sud de ma maison à Saint-Anaclet. Feu de joie au retour de la randonnée.	\$	2 février	9 h 30	Marie-Claude Ouellet 581 246-4110 marieclaud.ouellet@yahoo.ca
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km Dans la ville de Rimouski et des environs.		Mardi 4 février	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
♥♥ 	Randonnée en raquettes – 3 km Montée du Mondrain à Saint-Anaclet Soirée de clair de lune		Samedi 8 février	19 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
♥♥ 	Randonnée en raquettes – 9 km Parc du Bic - Pic Champlain à partir de l'entrée du secteur du Cap à l'original	\$	9 février	9 h 00	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥♥♥ 	Randonnée en raquettes au Mont-Comi Parcours court – 7 Km Parcours long – 10 Km		16 février	9 h	Clément D'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com
Programme double!					
♥♥♥	Randonnée pédestre, raquettes et ski de fond Quatre nuitées au Studio-Vacances Marchant de Bonne Heure à Saint-Eugène-de-L'Islet. Nombre de personnes : 12	\$	19 au 23 février 2020	À déterminer	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr et Lise Vigneau

	Coût : environ 260 \$ incluant l'hébergement, le covoiturage et 4 soupers. Déjeuners et dîners individuels et soupers collectifs. Réservation et dépôt (100 \$ non remboursable) avant le 20 septembre 2019. Lien : https://www.marchantdebonneheure.com/				418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥	Randonnée pédestre ou en raquettes – 8 km Tourbière de Pointe-au-Père (sentier à Marie).		23 février	9 h 30	Marie Arsenault 418 724-9271 arsenamba@gmail.com
	Randonnée pédestre en Martinique – 10 jours Sortie à confirmer. Dates et information à venir	\$	Février 2020	À déterminer	Tyana Rolle tianarolle@gmail.com et Lise Marie Cormier 418 763-8992 lise.marie.cormier@gmail.com
♥♥ 	Ski de fond, ski hors-piste et ski HOK – 10 km Mont-Comi, secteur Les coulées Coût pour la location des skis HOK : 10 \$. Vous devez apporter vos bâtons de ski.	\$	1 mars	9 h	Renaud Aupin 418 730-1943 jfcfra3@globetrotter.net
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km Dans la ville de Rimouski et des environs.		Mardi 3 mars	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
	5 À 7 DES MEMBRES Discussions au sujet des randonnées à planifier au prochain calendrier. Lieu à confirmer.		Jeudi 5 mars	17 h	Michel Roy, Responsable de la programmation 581 246-0300
♥♥ 	Randonnée en raquettes – 13 km Chalet Jaune au Mont St-Mathieu, Aller-retour		8 mars	9 h 30	Marie-Claude Ouellet 581 246-4110 418 738-0636 Marieclaud.ouellet@yahoo.ca
	RÉUNION DE PROGRAMMATION Calendrier printemps/été 2020 (3 mai au 25 octobre 2020) Complexe sportif Desjardins, salle GL-217		Mercredi 11 mars	19 h	Michel Roy, Responsable de la programmation 581 246-0300
Programme double!					
♥	Randonnée en raquettes - 10 km Portes de l'Enfer et lac Ferré (observation de chevreuils).		15 mars	13 h	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥♥ 	Randonnée en raquettes - Parc de la Gaspésie Mont Hog's Back, Mont Olivine et Chute du Diable Jour 1 - Mont Hog's Back - 6 km Jour 2 - Mont Olivine - 13 km Jour 3 - Chute du Diable – 7 km Hébergement : 2 nuitées en chalet Coût : Hébergement 128 \$ Dépôt : 128 \$ avant le 1er octobre. Maximum : 8 personnes	\$	13 au 15 mars	À déterminer	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥♥♥	Randonnée en raquettes et/ou ski hors-piste – 8 à 10 km		22 mars	8 h	Jacques Dumont 418 723-8997

	Montagne St-Pierre (La Rédemption) Possibilité de pratiquer des virages télémark car l'endroit est très bien aménagé pour le hors-piste.				jacquesdumont10@outlook.fr
 	Randonnée en raquettes ou en ski de fond – 8 à 10 km Sentier panoramique du Porc-pic à Saint-Simon		29 mars	9 h	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
 	Randonnée pédestre – 6 km Parc Beauséjour jusqu'à la passerelle du Dynamo Soirée clair de lune		Samedi 4 avril	19 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
	Randonnée en raquettes – 8 km Domaine Bois-Joli ; rang des Bouleaux ; Saint-Donat Frais d'entrée de 2\$ par personne	\$	5 avril	9 h	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
	Randonnée pédestre - 6 à 10 km Dans la ville de Rimouski et des environs.		Mardi 7 avril	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
	JOYEUSES PÂQUES !		12 avril		
 Sucré	Cabane à sucre – Randonnée en raquettes – 5 km Saint-Eugène-de-Ladrière. Dégustation des produits de l'érable. Tous les participants devront payer. Apporter un repas (sans le dessert) et des chaussures d'intérieur.	\$	19 avril 	9 h	Gisèle Morin 418 724-4001 giselmorin@hotmail.com Clément D'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com
	Randonnée pédestre – 10 km Tour du Petit lac Saint-Mathieu. De la plage municipale en passant par le petit 4 ^e rang et retour par le village.		26 avril	9 h	Micheline Caron 418 725-8195 poule2009@hotmail.com
PROJETS À LONG TERME					
 	Randonnée pédestre Mont Washington ou Mont Katadyn Un sondage sera fait pour un ou l'autre des monts.	\$	20 au 22 Juin		Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
	Randonnée pédestre – 110 km en 7 jours St-Godefroi à Carleton sur le bord de mer et parfois sur la route. Marche quotidienne entre 10 et 22 km Hébergement en gîtes et petits motels ; Coût approximatif 700 \$ incluant hébergement, transport et repas. Inscription et dépôt : 100 \$ avant le 1 ^{er} avril 2020 Maximum 8 personnes	\$	5 au 11 juillet 2020		Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
 	Randonnée pédestre – 215 km en 12 jours PETIT COMPOSTELLE AU QUÉBEC Chemin Notre-Dame–Kapatakan www.sentiernotredamekapatakan.org Au Saguenay-Lac-Saint-Jean Début septembre 2020, date à venir	\$	Automne 2020		Ginette Le Breux 418 723-2385 ginlebreux@hotmail.com Micheline Caron 418 725-8195 poule2009@hotmail.com

Pour plus d'informations sur une randonnée ou pour vous y inscrire, communiquez avec le responsable de l'activité.

À moins d'avis contraire, le rassemblement de chaque activité se fait au stationnement du Parc Beauséjour (près de la station-service Shell) 10 minutes avant l'heure de départ indiquée.

Les activités du CMR sont ouvertes aux non-membres, moyennant un coût de 2 \$ pour une activité d'une journée et 5 \$ par jour pour une activité de plus d'une journée. Lors d'une randonnée, les membres qui ne peuvent présenter leur carte de membre, un tarif de 2\$ leur sera demandé par le responsable.

Le transport se fait par covoiturage. Le partage des coûts du déplacement est calculé en fonction de la politique établie par le Club de marche de Rimouski lors de l'assemblée générale annuelle. Présentement, le coût pour une voiture compacte est de 0,28 \$ du km et le coût pour une voiture de six passagers et plus est de 0,36 \$ du km.

Le CMR est affilié avec Rando Québec et possède une assurance qui protège ses administrateurs, dirigeants, responsables de randonnées, membres de comité et bénévoles. L'assurance couvre les activités de marche, de randonnée pédestre, de raquette, de ski de fond (sentiers balisés seulement) et d'entretien de sentiers. De plus, toute personne qui devient membre de Rando Québec détient implicitement la couverture d'assurance Accident et Sauvetage. Le club invite ses membres à adhérer, au coût de 20 \$, à Rando Québec. Pour plus d'informations <https://www.randoquebec.ca/avantages-et-adhesion/>

Ce calendrier de programmation a été préparé par Michel Roy, responsable de la programmation. Vous pouvez le joindre par courriel à cette adresse : micheletmarie-claude@globetrotter.net

Pour plus d'information au sujet du Club de marche de Rimouski, visitez notre site web au : www.cdmrimouski.org. Nous vous invitons également à joindre notre Groupe Facebook.

“La marche est le meilleur remède pour l'homme” Hippocrate

BONNES RANDONNÉES !