

























PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ-2018


INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km	Mercredi 2 mai	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
♥	Randonnée pédestre – 8 km Saint-Fabien-sur-Mer – randonnée sur la plage, tour de l'Îlet au Flacon et observation des rapaces au belvédère Raoul-Roy	6 mai	9 h 30	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
	Assemblée Générale Annuelle Centre Communautaire Alphonse Francoeur, 358 avenue Sirois	Mercredi 9 mai	19 h	Carole Thibaudeau, présidente
♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Sentier de la Rivière Trois-Pistoles	13 mai	9 h 30	Lise Vigneau 418 736-5622
	Randonnée pédestre – 13 km Mont Longue-Vue	20 mai	9 h	Jacques Dumont 418 723-8997
♥♥	Randonnée pédestre – 14 km Tour du Lac à l'Anguille	27 mai	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
♥♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Saint-Narcisse vers Saint-Marcellin Selon le circuit du chemin Saint-Rémi (pas de marche sur la route 232)	3 juin	9 h	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km	Mercredi 6 juin	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Parc Régional de la Seigneurie du Lac Matapédia sentiers La Coulée/Centurion/Les Rochers	10 juin	8 h 30	Clément d'Astous 418 750-0333 Renaud Aupin 418 724-2787
Programme double!				
♥♥	Randonnée pédestre – 11 km Randonnée sur la plage, de l'église de Pointe-au-Père jusqu'à la halte Luce-Gertrude-Drapeau à Sainte-Luce	17 juin	9 h 30	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
	Randonnée pédestre – 17 km Mont Richardson et Ernest-Laforce Hébergement en chalet au gîte du Mont-Albert Coût approximatif 100 \$ par personne	\$ 16 et 17 juin	9 h	Lise Marie Cormier 418 763-8992

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Réservation et dépôt (50 \$) avant le 21 mars 2018 Maximum 8 personnes			
♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Pointe-au-Père à Sainte-Luce (Route des Navigateurs)	24 juin	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥♥	Randonnée pédestre – 25 km en 2 jours Parc côtier Kiskotuk 1 nuitée à Cacouna en gîte, hébergement 45 \$ Maximum 7 personnes Réservation et dépôt (45 \$) avant le 31 mars 2018	\$ 30 juin et 1 ^{er} juillet	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Le sentier la Grotte des fées à St-Léandre (Matane)	8 juillet	8 h 30	Ginette Le Breux 418 723-2385
♥	Randonnée touristique – 5 km La Rédemption - Visite de la Grotte Le Spéos de la Fée et sentier d'interprétation avec un guide. Coût : à préciser par le responsable. Lien intéressant : https://www.facebook.com/pg/Le-Spéos-de-la-Fée-La-Rédemption-région-de-la-Gaspésie-158274767582857/about/?ref=page_internal	\$ 15 juillet	10 h	Jacques Dumont 418 723-8997
♥	Randonnée touristique – 10 km Exploration urbaine de la ville de Mont-Joli et de la municipalité de Sainte-Flavie Maximum 7 personnes	22 juillet	9 h 30	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
BONNES VACANCES! (23 juillet au 11 août)				
♥♥♥ 	Randonnée pédestre - 100 km en 6 jours en Gaspésie. Marche de Percé à Saint-Godefroi par le bord de mer et parfois sur la route. Marche quotidienne entre 10 et 22 km; hébergement en gîtes et petits motels; maximum 8 personnes. Coût total estimé à 600 \$ incluant le transport, l'hébergement et les repas.	\$ 29 juillet au 3 août		Huguette Vigneau 418 722-4764
♥♥♥	Randonnée pédestre – 21 km Saint-Marcellin vers Les Hauteurs Selon le circuit du chemin Saint-Rémi (pas de marche sur la route 232)	12 août	9 h	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca
♥	Randonnée pédestre – 12 km Île St-Barnabé (réservation avant le 17 août). Coût du traversier 19 \$ Maximum 12 personnes	\$ 19 août	Marina de Rimouski (heure à préciser)	Denise Fournier 418 896-1294
♥	Randonnée pédestre - 10 km Cap-à-l'Original Le Chemin-du-Nord, Le Contrebandier, Le Scoggan	\$ 26 août	9 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764
	5 À 7 DES MEMBRES Discussions au sujet des randonnées à planifier au prochain calendrier. Lieu à confirmer.	Judi 30 août	17 h	Michel Roy, Responsable de la programmation 581 246-0300

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
Programme double!					
	Randonnée pédestre – 7 à 17 km Sentiers Bras du Nord, Portneuf Hébergement en chalet (3 nuitées) Maximum 10 personnes Coût (hébergement, droits d'accès et transport) 230 \$ Réservation et dépôt (120 \$) avant le 15 avril 2018	\$	31 août au 3 septembre		Hélène Gaudreau 418 724-9402
	Randonnée touristique – 9 km Exploration urbaine de la ville de Rimouski Maximum 7 personnes		2 septembre	9 h 30	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
	RÉUNION DE PROGRAMMATION Calendrier automne/hiver 2018-2019 (4 novembre 2018 au 28 avril 2019) Colisée Rimouski – Salle A-324		Mercredi 5 septembre	19 h	Michel Roy, Responsable de la programmation 581 246-0300
Programme double!					
	Randonnée pédestre Lac Métis 2 nuitées en chalet (60 \$/nuit) Inscription et dépôt à déterminer	\$	7 au 9 septembre	À déterminer	Jacques Dumont 418 732-6491
	Randonnée pédestre – 13 km Tour du lac Saint-Mathieu		9 septembre	9 h	Micheline Caron 418 725-8195
Programme double!					
 	Randonnée pédestre Parc de la Gaspésie Pic de l'Aube – 11,8 km Mont Albert – 17, 4 km Mont Jacques-Cartier – 8,3 km Maximum 8 personnes Hébergement en refuge Approximativement 160 \$ Réservation et dépôt (30 \$) avant le 1er avril 2018	\$	14 au 16 septembre		Lise Skelling 418 722-4604
	Randonnée pédestre – 20 km Bic à Saint-Valérien		16 septembre	9 h	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca
	Randonnée pédestre – 13 km Parc National du Lac-Témiscouata Sentiers "Les cascades Sutherland"/National/La Montagne du Fourneau	\$	23 septembre	8 h 30	Clément d'Astous 418 750-0333 Renaud Aupin 418 724-2787
Programme double!					
 	Randonnée pédestre Mont Nicol-Albert – 12,2 km Chute Hélène – 8,2 km	\$	28 au 30 septembre	8 h 30	Francis Gagné 418 723-0788

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Gîte l'Arc-en-Ciel à Cap-Chat Réservation et dépôt (50 \$) avant le 15 mai 2018 Le coût en 2015 était de 99,25 \$ par personne Les détails seront livrés à la rencontre préparatoire			
♥♥	Randonnée pédestre – 14 km Tour du lac Malobès, Saint-Fabien	30 septembre	9 h	Clément d'Astous 418 750-0333 Huguette Vigneau 418 722-4764
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km	Mercredi 3 octobre	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
Programme double!				
♥♥♥	Randonnée pédestre – 15 à 18 km Sentiers Carleton-Maria Hébergement en gîte Maximum 8 personnes Réservation et dépôt (50 \$) avant le 1 ^{er} juin 2018.	\$ 6 au 8 octobre	À déterminer	Lise Vigneau 418 736-5622
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Val-Neigette et Lac Noir	7 octobre	9 h 30	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥♥	Randonnée pédestre – 14 km Baie-des-sables/Les Boules par le 3 ^e rang et le bord du fleuve	14 octobre	9 h	Suzanne Richard 418 318-6110 Clément d'Astous 418 750-0333
♥♥ 	Randonnée pédestre – 4 km Saint-Anaclet au clair de lune Montée du calvaire avec chemin de la croix	Samedi 20 octobre	19 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
♥♥♥ 	Randonnée pédestre – 16 km Parc du Bic Pic Champlain – Coulée Blanchette	\$ 28 octobre	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402
PROJETS À LONG TERME				
♥♥♥ 	Randonnées en raquettes et/ou en ski de fond - Parc de la Gaspésie Les sentiers et le nombre de kilomètres : à venir Hébergement : 2 chalets avec cuisine pour 8 personnes (près du Gîte du Mont-Albert) Coût par nuitée par personne : 38 \$ (prix spécial! Vraiment pas cher!) Durée de votre séjour : 1 ^{er} choix : 7 nuitées du 27 janvier au 3 février 2019 2 ^e choix : 4 nuitées du 27 au 31 janvier 2019 3 ^e choix : 3 nuitées du 31 janvier au 3 février 2019 Autres coûts : - Covoiturage : environ 45 \$ - Repas : à déterminer - Accès au parc : environ 8,50 \$ / jour Réservation et dépôt (38 \$ X nombre de nuitées) avant le 30 juin 2018	\$ 27 janvier au 3 février 2019	À déterminer	Carole Thibaudeau 418 750-9634 et Lise Skelling 418 722-4604

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Notes : Le dépôt est non remboursable sauf si un autre membre vous remplace. La Sépaq réajuste ses tarifs en décembre 2018. Il est donc possible que le prix de la nuitée soit réajusté au moment de l'activité. Les réservations de 7 nuitées seront prioritaires.			
	Ski de fond hors-piste Circuit Logan Couchers en refuges (le Huard, la Chouette 2 fois et le Carouge) Transport de bagages. Maximum 8 personnes Réservation et dépôt (70 \$) avant le 30 octobre 2018 Coût : environ 300 \$	\$ 18 au 22 janvier 2019		Georges Morin 418 724-9027 georgesmorin@globetrotter.net
	Randonnée pédestre, raquette et ski de fond Trois nuitées au Studio-Vacances Marchant de Bonne Heure à Saint-Eugène-de-L'Islet Nombre de personnes : minimum 12, maximum 14 Coût : environ 210 \$ incluant l'hébergement, le covoiturage et la nourriture. Repas : déjeuners et dîners individuels et soupers collectifs. Réservation et dépôt (40 \$) avant le 30 juin 2018 Lien : https://www.marchantdebonneheure.com/	\$ 21 au 24 février 2019	9 h	Carole Thibaudeau 418 750-9634 et Clément d'Astous 418 750-0333
	Ski hors-piste – Parc de la Gaspésie, 35 km Hébergement en refuges (La Paruline et le Pluvier) Réservation et dépôt (60 \$) avant le 22 octobre 2018 Maximum 8 personnes Les détails seront livrés à la rencontre préparatoire	\$ 22, 23 et 24 février 2019		Francis Gagné 418 723-0788
	Chemin de Compostelle Puy-en-Velay Approximativement 800 km Durée de 1 mois	\$ Été 2019		Ginette Le Breux 418 723-2385 Lise Marie Cormier 418 763-8992 Micheline Caron 418 725-8195
	Randonnée pédestre Percé	Juin 2019		Renaud Aupin 418 724-2787
	Îles-de-la-Madeleine Hébergement, transport, traversier et repas Approximativement 800 \$ Minimum 8 personnes, maximum à être déterminé. Réservation et dépôt (200 \$ non remboursable) avant le 1 ^{er} septembre 2018	\$ 27 juillet au 3 août 2019	À déterminer	Lise Vigneau 418 736-5622

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Randonne pédestre Parc National des Monts-Valin Maximum 12 personnes (mini-bus) Hébergement en chalet SEPAQ	\$ 5 au 8 octobre 2019		Hugues Langlois 418 723-6481

INDICE DE DIFFICULTÉ : ♥ = *facile*, ♥♥ = *intermédiaire*, ♥♥♥ = *difficile*, ♥♥♥♥ = *expert*

Pour vous inscrire à une randonnée, veuillez-vous adresser au responsable de l'activité.

À moins d'avis contraire, le rassemblement de chaque activité se fait au stationnement du Parc Beauséjour 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.

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 0,26 \$ du km et le coût pour une voiture de six passagers et plus est de 0,34 \$ du km.

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.cdmmrimouski.org

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

BONNES RANDONNÉES !