



























PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ-2019

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	Marchethon de la Dignité pour la Maison Marie-Élizabeth – 5 km Randonnée pédestre dans les rues de Rimouski. Date limite d'inscription et remise du don volontaire : 28 avril	\$	5 mai	9 h 15 du Colisée Financière Sun Life	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km		Mardi 7 mai	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
	Assemblée Générale Annuelle Complexe sportif Desjardins 150, 2^e rue Est, Rimouski, local GL-217 (2^e étage)		Mercredi 8 mai	19 h	Carole Thibau deau, présidente
♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Sentier de la Rivière Trois-Pistoles		12 mai	9 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca Clément Juif
Programme double!					
♥♥ et ♥♥♥ 	Randonnée pédestre – entre 10 et 15 km par jour Acadia National Park (Maine, USA) Hébergement en chalet (3 nuitées). Maximum 8 personnes. Passeport obligatoire Dépôt de 250 \$ (non remboursable) à la réservation.	\$	17 au 20 mai	À déterminer	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥♥♥	Randonnée pédestre – 21 km De Saint-Marcellin à Les Hauteurs (pas de marche sur la route 232 ou 298).		19 mai	9 h	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Du Parc Beauséjour au Rocher blanc		26 mai	10 h	Clément Juif 418 509-1229 Clement.juif@gmail.com Lise Vigneau
♥♥♥♥	Randonnée pédestre – entre 12 km et 14 km Réserve Rimouski – Le Mont Bernard-Voyer en avant-midi et le tour du lac Côté en après-midi.		2 juin	8 h 30	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥ 	L'Arrache-Cœur pour la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC - 5 ou 10 km Montée et descente ou montée seulement de l'avenue de la Cathédrale. Inscriptions : détails à venir.	\$	Mardi 4 juin	19 h Coin rues Ste-Marie et Cathédrale	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	Randonnée pédestre - 12 km Bic - Du rang 2 à Pointe aux Anglais.	9 juin	9 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
Programme double!				
♥ et ♥♥ 	Randonnée pédestre - Percé; sentiers des Rivières et des Montagnes, plateforme vitrée, forêt magique, crevasses, rivière aux Émeraudes et plus.... L'hébergement (3 nuitées) se fera à l'Auberge de jeunesse La Maison Rouge de Percé. Il y a possibilité de 22 places en dortoir et 5 chambres dans la maison avec lits doubles et simples. Chacun sera responsable de faire sa réservation avec le gîte auprès de Michel Guay au 418-782-2227. La politique d'annulation s'appliquera trois jours avant le 13 juin 2019. Pour plus d'information : https://www.dropbox.com/s/r1v7280iy5ljvcz/Perc%C3%A9%202019.odt?dl=0	\$ 13 au 16 juin	À déterminer	Renaud Aupin 418 724-2787 jfcra3@globetrotter.net
♥♥	Randonnée pédestre – 11 km Marche (50% sur la plage) de l'église de Pointe-au-Père jusqu'à la halte Luce-Gertrude-Drapeau à Sainte-Luce.	16 juin	9 h 30	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
♥	Randonnée touristique – 9 km Exploration urbaine de la ville de Rimouski Maximum 7 personnes	23 juin	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Randonnée touristique – 10 km Exploration urbaine de la ville de Mont-Joli et de la municipalité de Sainte-Flavie Maximum 7 personnes	30 juin	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥♥	Randonnée pédestre – 16 km et 10 km Île Verte Hébergement : location de maison – 1 nuitée Maximum 12 personnes Coût : environ 85 \$ (incluant hébergement, transport et repas) Dépôt : 45 \$ non remboursable avant le 8 avril 2019	\$ 6 et 7 juillet	6 h	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
Programme double!				
♥♥	Randonnée pédestre – 10 km par jour Île d'Anticosti En chalet de 4 personnes. Idéalement 12 personnes pour 3 chalets et 2 camions de 6 passagers. Coût environ 1360 \$ / pers. Dépôt de 400 \$ non remboursable à la réservation.	\$ 5 au 12 juillet	À déterminer	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥♥♥	Randonnée pédestre – 16 km D'une église à l'autre : Saint-Narcisse vers Saint-Marcellin (pas de marche sur la route 232 ou 298).	14 juillet	9 h	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca
BONNES VACANCES!				
♥♥	Randonnées pédestres - Îles-de-la-Madeleine Hébergement, transport, traversier et repas Approximativement 800 \$ Minimum 8 personnes, maximum à déterminer. Dépôt de 200 \$ (non remboursable) à la réservation	\$ 27 juillet au 3 août	À déterminer	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥♥	Randonnée pédestre – 20 km Bic à Saint-Valérien (aller-retour).	11 août	9 h	Robert Libersan 418 736-4824 rlibersan@cgocable.ca
Programme double!				
♥♥♥♥ 	Randonnée pédestre – 38 km en 2 jours Réserve faunique de Matane, sur le Sentier international des Appalaches. En autonomie avec sac à dos et coucher en abri. Trajet d'Ouest en Est. 1 ^{er} journée : 13.5 km. Départ du lac Matane en passant par le lac du Gros Ruisseau, le Mont Pointu (930 mètres) et le Mont Craggy (846 mètres). Coucher dans un abri au Mont Craggy. 2 ^e journée : 13 km. Du Mont Craggy en poursuivant vers le Mont Blanc (1065 mètres), couché au lac Beaulieu, 3 ^e journée : 13.5 km. du Mont Bayfield au Petit-Sault (de la rivière Cap-Chat). Dépôt de 80 \$ (non remboursable) à la réservation.	\$ 16 au 18 août	À déterminer	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥ 	Randonnée pédestre – 12 km Du Parc Beauséjour au 253 Chemin Beauséjour par le bord de la rivière Rimouski. Épluchette de blé d'inde, hot-dog, bières (\$). Possibilité de venir seulement pour le repas à 11 h 30. Coût à déterminer par les responsables. Date limite d'inscription : 15 août.	\$ 18 août	10 h	Lise Skelling Renaud Beaudin 418 722-4604 Ren3640@globetrotter.net
♥♥	Randonnée pédestre – 8 km Parc Régional de la Seigneurie du Lac Matapédia Sentier Les 3 Sœurs et le Lac Caché	25 août	9 h	Renaud Aupin 418 724-2787 jfcra3@globetrotter.net
	5 À 7 DES MEMBRES Rencontre conviviale et discussions au sujet des randonnées à planifier au prochain calendrier. Lieu à confirmer.	Jeudi 29 août	17 h	Responsable de la programmation
Programme triple!				
♥♥♥	Randonnée pédestre – 26 km en 3 jours Parc de la Gaspésie, Mont Logan 2 nuitées en refuge (le Nyctale et le Carouge)	\$ 30 août au 1er septembre	À déterminer	Lise-Marie Cormier 418 763-8992 Lise.marie.cormier@gmail.com Lise Skelling

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Nombre de personnes : minimum 4, maximum 8. Forfait : 96 \$ pour hébergement et navette. En autonomie avec sac à dos. Environ 45 \$ pour le covoiturage			418 722-4604 Ren3640@globetrotter.net
 	Randonnées pédestres Sentier les Contreforts – 15 km le dimanche et possibilité d'une randonnée également le samedi. Réserve faunique de Matane Hébergement : Camping (3 nuitées) Chacun sera responsable de faire sa propre réservation au Camping Rivière-Matane Possibilité de louer une roulotte pour 4 personnes au camping.	\$ 30 août au 2 septembre 2019	9 h Accueil John, Réserve de Matane	Marie-Claude Ouellet 581 246-4110 marieclaud.ouellet@yahoo.ca
	Randonnée pédestre – 12 km Parc du Bic. Sentiers le Contrebandier et la Scoggan.	\$ 1 ^{er} septembre	9 h	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
	RÉUNION DE PROGRAMMATION Calendrier automne/hiver 2019-2020 (3 novembre 2019 au 26 avril 2020) Endroit à déterminer	Mercredi 4 septembre	19 h	Responsable de la programmation
Programme double!				
	Randonnée pédestre – 20, 16 et 18 km Lac Métis Maximum 15 personnes 2 nuitées en chalet au Camp Castor (60 \$/nuit) Dépôt 150 \$ non remboursable avant le 15 avril	\$ 6 au 8 septembre 2019	8 h	Jacques Dumont 418 23-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
	Randonnée pédestre – 8 km Sentier panoramique de Porc-Pic à Saint-Simon et belvédère Beaulieu.	8 septembre	9 h	Micheline Caron 418 725-8195 poule2009@hotmail.ca
	Randonnée pédestre – 10 km Tour de Val-Neigette	15 septembre	10 h	Sylvie Gagné 418 721-3501
	25^e anniversaire du CMR - Randonnée pédestre – 8 ou 12 km (aller-retour). Sentier du Littoral jusqu'au Rocher-Blanc. Suivi d'un 5 à 7 (endroit à déterminer).	Samedi 21 septembre	13 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Ulric de Matane – Visite du Vignoble Carpinteri pendant le temps des vendanges.	29 septembre	9 h 30	Sylvie Gagné 418 721-3501
	Randonnée pédestre - 6 à 10 km	Mardi 1^{er} octobre	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
Programme double!				
 	Randonnée pédestre Mont Nicol-Albert - 12,2 km, Chute Hélène – 8,2 km Hébergement : Chalet Valmont Plein-air, Cap-Chat Réservation et dépôt (50 \$) avant le 15 mai 2019 Maximum 5 personnes	\$ 4 au 6 octobre	17 h	Francis Gagné 418 723-0788

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥♥♥	Randonnée pédestre – 14,5 km De Sainte-Angèle-de-Mérici à Saint-Gabriel (par la 234).	6 octobre	9 h	Clément d'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com
Programme double!				
♥♥♥ 	Randonnée pédestre Parc National des Monts-Valin Maximum 12 personnes Hébergement en chalet Coût : 252 \$ (dépôt 160 \$ non remboursable)	\$ 11 au 14 octobre 2019	À déterminer	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥ 	Randonnée pédestre – 5 km Sentier National – Chute Neigette aux Parapentes.	13 octobre	9 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634 molloy52@gmail.com
♥♥♥ 	Randonnée pédestre – 11 à 12 km Mont Comi. Sentiers orange, jaune, vert et termine par le sentier rouge. Dîner au Relais C	20 octobre	9 h	Clément d'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com
♥♥ 	Randonnée pédestre – 11 km Sentier panoramique Porc-Pic à St-Simon	\$ 27 octobre	9 h 30	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr
PROJETS À LONG TERME				
♥♥♥ 	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 Réunion d'information – à venir.	\$ Automne 2020		Lise Marie Cormier 418 763-8992 lise.marie.cormier@gmail.com Micheline Caron 418 725-8195 poule2009@hotmail.ca Ginette Le Breux 418 723-2385 ginlebreux@hotmail.com
♥♥♥ 	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 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 1 ^{er} septembre 2019. Lien : https://www.marchantdebonneheure.com/	\$ 19 au 22 février 2020	À Déterminer	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr et Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
	Randonnée pédestre en Martinique – 10 jours 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

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

Pour plus d'informations sur une randonnée ou pour vous y inscrire, 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 (face à la station d'essence 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.

Le transport se fait par covoiturage. Le partage des coûts de 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 sentier. 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

“Quand on marche seul on va vite, mais quand on marche en groupe, on va plus loin”
Proverbe africain

MERCI DE FAIRE ROUTE AVEC NOUS !
BONNES RANDONNÉES !