









































## PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ-2017

INDICE	ACTIVITÉ	\$	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Randonnée pédestre – 6 à 8 km</b> Du Parc Beauséjour au quai de Rimouski.		<b>Mercredi 3 mai</b>	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
<b>Programme double !</b>					
 	<b>Randonnée pédestre des amoureux avec coucher de soleil et clair de lune – 4 km</b> Parc national du Bic - Tour de l'Île aux Amours. Note : possibilité du port des crampons nécessaire.	\$	<b>Samedi 6 mai</b>	19 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634
	<b>Randonnée pédestre – 13 km</b> Tour du Lac Saint-Mathieu.		7 mai	9 h	Aline Bérubé 418 725-0452
	<b>Randonnée pédestre en bord de mer - 8 km</b> Du Parc national du Bic à Saint-Fabien-sur-Mer - Tour de l'Îlet au Flacon et observation des rapaces au Belvédère Raoul-Roy.	\$	14 mai	9 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634
 à  	<b>Randonnée pédestre/touristique et en montagne (3 jours) – 6, 16 et 20 km</b> Trois collines Montérégiennes incluant le Parc national du Mont-Saint-Bruno. Nombre de personnes maximum : 9. Hébergement : en maison. Coût total : à préciser par la responsable. Date limite d'Inscription et remise du dépôt de 110 \$ : 20 avril.	\$	19 au 22 mai inclusivement	À venir	Hélène Gaudreau 418 724-9402
	<b>Randonnée pédestre – 8 km</b> Sentier panoramique de Porc-Pic à Saint-Simon et belvédère Beaulieu.		21 mai	9 h 30	Denise Fournier 418 805-1294
 	<b>Randonnée en montagne – 8 ou 16 km</b> Saint-Germain de Kamouraska - Sentier du Cabouron.		28 mai	8 h	Léonise Petitpas 418 740-2709
<b>Programme triple !</b>					
 	<b>Randonnée en montagne (3 jours). 13, 12 et 10 km</b> Parc régional des Appalaches (situé au Sud-Est de Montmagny). Nombre de personnes maximum : 12 Hébergement : en chalets rustiques équipés (au Centre de plein air de Sainte-Apolline). Restauration et camping disponibles sur place. Coût estimé pour hébergement et covoiturage : 170 \$. Date limite d'inscription et dépôt de 35 \$ : 5 mai.	\$	1 <sup>er</sup> au 4 juin inclusivement	1 <sup>er</sup> juin à 8 h 30 ou à 17 h	Normand Doucet 418 785-0463

INDICE	ACTIVITÉ	\$	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Randonnée pédestre en bord de mer avec coucher de soleil et clair de lune – 5 km</b> Promenade de Rimouski; aller-retour.		<b>Samedi 3 juin</b>	20 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634
	<b>Randonnée en montagne - 11 km</b> Chalet jaune à Saint-Mathieu-de-Rieux.		4 juin	9 h 30	Michel Roy 581 246-0300
	<b>Randonnée pédestre – 6 à 8 km</b> Sentier du Littoral au Rocher Blanc.		<b>Mercredi 7 juin</b>	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
	<b>Randonnée pédestre en bord de mer – 10 km</b> Église du sanctuaire de Sainte-Anne-de-la-Pointe-au-Père jusqu'au Moulin Banal de Sainte-Luce. Aller-retour.		11 juin	9 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634
	<b>Randonnée pédestre – 10 à 15 km</b> Plage de Saint-Simon-sur-Mer.		18 juin	8 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764
	<b>Randonnée touristique – 9 km</b> Exploration urbaine de la ville de Rimouski.		25 juin	10 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
	<b>Randonnée touristique – 5 km</b> 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 : <a href="https://www.facebook.com/pg/Le-Spéos-de-la-Fée-La-Rédemption-région-de-la-Gaspésie--158274767582857/about/?ref=page_internal">https://www.facebook.com/pg/Le-Spéos-de-la-Fée-La-Rédemption-région-de-la-Gaspésie--158274767582857/about/?ref=page_internal</a>	\$	2 juillet	10 h	Renaud Aupin 418 724-2787
	<b>Randonnée pédestre au Kamouraska (2 jours). 12 à 20 km/jour.</b> Nombre de personnes maximum : 12 Hébergement : Auberge Manoir de Rose (une nuitée), réfrigérateur dans chaque chambre. Déjeuner inclus. Coût estimé : entre 80 \$ et 90 \$ (incluant le covoiturage). Date limite d'inscription et remise du dépôt de 50 \$ : 30 mars.	\$	8 et 9 juillet	8 h	Carole Thibaudeau 418 750-9634  Clément D'Astous 418 750-0333
	<b>Randonnée pédestre en bord de mer – 15 km</b> De Sainte-Luce à Sainte-Flavie. Aller seulement.		16 juillet	9 h	Huguette Vigneau 418 722-4764
	<b>Randonnée pédestre en bord de mer – 10 km</b> Traversée à Forestville le matin et retour en fin de journée. Coût et date d'inscription à venir.	\$	23 juillet	À venir	Marie Arsenault 418 724-9271
<b>BONNES VACANCES !</b>					
	<b>Randonnée pédestre - 12 km</b> Parc national du Témiscouata Montagne du Fourneau et Anse à William.	\$	13 août	8 h 30	Denise Marchand 418 730-6590
	<b>Randonnée pédestre – Km : variable, selon le choix des gens.</b> Île Saint-Barnabé. Une nuitée de camping. Coût : traversier et camping : 32 \$ Date limite d'inscription : 1 <sup>er</sup> juin.	\$	19 et 20 août	À venir	Lise Vigneau 418 736-5622

INDICE	ACTIVITÉ	\$	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Randonnée pédestre – 12 km</b> 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 : 24 août.	\$	27 août	10 h	Lise Skelling Renaud Beaudin 418 722-4604
<b>Programme double !</b>					
	<b>Randonnée pédestre – (3 jours) 6, 24 et 12 km Sur l'Île-au-Lièvre.</b> Nombre de personnes maximum : 8 Hébergement en auberge (2 nuitées). Coût (incluant hébergement, repas, covoiturage et traversier) : environ 370 \$ - dépôt : 185 \$ Date limite d'inscription et de remise du dépôt : 1 <sup>er</sup> avril	\$	2,3 et 4 septembre	À venir	Ghislaine Gallant 418 721-0333  Clément D'Astous 418 750-0333
	<b>Randonnée en montagne en région éloignée.</b> Visite du barrage Manic-5. Les Monts Uapishka (Groulx), le Jauffret 14 km aller-retour, le Provencher 12 km aller-retour et le Harfang boucle de 8 km. Situé à 335 km de Baie-Comeau (130 km passés Manic-5). Hébergement : en camp prospecteur. Coût : environ 300 \$, comprenant 964 km ou plus, le traversier et l'hébergement en camp. Coût des repas à déterminer. Note : 100 km de gravier sur les 335 km. <b>Voir sur Facebook : Amis des Monts Groulx et le site web <a href="http://www.stationuapishka.com">www.stationuapishka.com</a></b>	\$	31 août au 4 septembre inclusivement	En fonction des traversiers de Rimouski ou Matane	Georges Morin 418 724-9027 <a href="mailto:georgesmorin@globetrotter.net">georgesmorin@globetrotter.net</a>
	<b>Randonnée pédestre – 6 à 8 km</b> Sentier du Parc Beauséjour		<b>Mercredi 6 septembre</b>	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709
	<b>5 À 7 DES MEMBRES</b> <b>Discussions au sujet des randonnées à planifier au prochain calendrier. Lieu à confirmer.</b>	\$	<b>Judi 7 septembre</b>	<b>17 h</b>	<b>Présidence</b>
	<b>Randonnée en montagne – 7 km</b> Parc régional de la Seigneurie du Lac Matapédia, sentier les Trois-Sœurs. Baignade possible, très belle plage! Lien intéressant : <a href="http://baliseqc.ca/3S/regions/gaspesie/le-parc-regional-de-la-seigneurie-du-lac-matapedia">http://baliseqc.ca/3S/regions/gaspesie/le-parc-regional-de-la-seigneurie-du-lac-matapedia</a>		10 septembre	9 h	Renaud Aupin 418 724-2787
	<b>Randonnée pédestre – 8 km</b> Parc national du Bic Le Chemin-du-Nord, Le Contrebandier, Le Scoggan.	\$	17 septembre	9 h	Jean-Claude Molloy 418 722-8634
	<b>RÉUNION DE PROGRAMMATION</b> <b>Calendrier Automne/hiver 2017-2018 (5 novembre au 29 avril).</b>		<b>Mercredi 20 septembre</b>	<b>19 h</b>	<b>Responsable de la programmation</b>
	<b>Randonnée pédestre – 12 km</b> Saint-Narcisse-de-Rimouski - Les Portes de l'Enfer. Prix d'entrée : 14 \$ (possibilité de prix de groupe)	\$	24 septembre	9 h 30	France Harrisson Réal Bérubé 418 723-0282
	<b>Randonnée pédestre – 10 km</b> Parc Beauséjour		1 <sup>er</sup> octobre	10 h	Johanne Auclair 418 723-1285
	<b>Randonnée pédestre – 6 à 8 km</b> Sentier du Littoral		<b>Mercredi 4 octobre</b>	9 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709

INDICE	ACTIVITÉ	\$	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
<b>Programme double !</b>					
	<b>Randonnée touristique et en montagne (3 jours) – 5, 16 et 14 km</b> Parc national du Mont-Mégantic. Nombre de personnes maximum : 10. Hébergement en chalet. Coût total : à préciser. Date limite d'inscription et remise du dépôt de 85 \$ : 15 juin	\$	6 au 9 octobre inclusivement	À venir	Hélène Gaudreau 418 724-9402
	<b>Randonnée pédestre – 6 km</b> Saint-Ulric de Matane – Visite du Vignoble Carpinteri pendant le temps des vendanges.	\$	8 octobre	9 h 30	Sylvie Gagné 418 721-3501
	<b>Parc national Forillon (à confirmer).</b> Tous les détails de cette activité sont à préciser plus tard par le responsable.	\$	<b>10 au 13 octobre</b>	À venir	Renaud Aupin 418 724-2787
	<b>Randonnée en montagne – 17 km</b> Parc national du Bic. Le Pic Champlain et la Coulée-à-Blanchette	\$	22 octobre	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402
	<b>Randonnée en montagne – 10 km</b> Parc du Mont-Saint-Mathieu.		29 octobre	9 h	Clément D'Astous 418 750-0333
<b>PROJETS À LONG TERME</b>					
	<b>Randonnée pédestre, à raquettes et ski de fond – Nombre de km variable en fonction de l'activité.</b> Deux ou trois jours à Santé Plein Air de Pohénégamook. Nombre de personnes maximum : 12 Hébergement : en chalet, repas à planifier. Coût : environ 95 \$, incluant l'hébergement, le transport et l'accès aux sentiers. Date limite d'inscription et dépôt : 15 novembre 2017.	\$	27 et 28 janvier 2018 et possibilité du 26 pour les intéressés (au même prix).	À venir	Clément D'Astous 418 750-0333
	<b>Randonnée à raquettes, ski de fond, ski-raquette (HOK), ski hors-piste et détente (billard, foyer).</b> Réserve faunique des Laurentides (située à 100 km au nord du pont de Québec). Parc de la Jacques-Cartier, Forêt Montmorency et Camp Mercier. Nombre de personnes maximum : 20 Hébergement : à la Forêt Montmorency, en chambres (repas inclus). Coût : 600 \$. Date limite d'inscription : 3 mai. Info : <a href="http://www.foretmontmorency.ca">www.foretmontmorency.ca</a>		11 au 16 février 2018 inclusivement	8 h	Normand Doucet 418 785-0463

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

- **Nouveauté \* Randonnée urbaine à tous les premiers mercredis du mois (sauf en été) \***
- Pour plus d'information sur les randonnées ou pour vous inscrire, adressez-vous aux responsables d'activités.
- À moins d'avis contraire, le rassemblement de chaque activité se fait au Parc Beauséjour, stationnement nord, **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.

- 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. 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 Carole Thibaudeau, responsable de la programmation. Vous pouvez la joindre par courriel à [caropad@hotmail.fr](mailto:caropad@hotmail.fr)
- Si vous désirez devenir membre du Club de marche de Rimouski, écrivez à l'adresse suivante : [clubmarcherimouski1994@outlook.com](mailto:clubmarcherimouski1994@outlook.com)

- ***Les membres du CMR doivent présenter leur carte de membre lors de chaque activité; si celle-ci n'est plus valide, la personne devra déboursier 2 \$ pour participer.***
- ***Chaque personne responsable d'une activité doit s'assurer, lors de sa randonnée, d'avoir la trousse de premiers soins et les radios bidirectionnelles. De plus, après la randonnée, elle doit produire son rapport d'activité et l'expédier la personne responsable de la programmation à cette adresse courriel : [caropad@hotmail.fr](mailto:caropad@hotmail.fr)***