

## PROGRAMMATION PRINTEMPS - ÉTÉ - 2022

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

**\*\*\* Avant chaque activité veuillez contacter le responsable d'activité pour vous inscrire \*\*\***

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	<b>Randonnée pédestre – 5 ou 10 km</b> Le 15e Marchethon de la dignité de la Maison Marie-Élisabeth. Rendez-vous dans le stationnement à l'ouest du Colisée près de la rue Rouleau. Nous ferons le trajet traditionnel du marchethon de l'espoir, soit 5 km de marche urbaine, qui peut être fait 1 ou 2 fois. Voir le trajet en cliquant sur ce <a href="#">lien</a> . Une « famille » Club de Marche de Rimouski a été créé et peut être joint en cliquant sur ce <a href="#">lien</a> , joignez-vous à nous pour une bonne cause locale.		1 <sup>er</sup> mai	10 h	CA du Club De Marche 581 246-0300 <a href="mailto:micheletmarie-claude@telus.net">micheletmarie-claude@telus.net</a>
♥♥	<b>Randonnée pédestre – 8 km (annulé)</b> Plage de Saint-Fabien-sur-Mer et tour de L'Îlet-au-Flacon	\$	8 mai	9 h	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 <a href="mailto:molloy52@gmail.com">molloy52@gmail.com</a>
	<b>AGA</b> L'Assemblée générale annuelle se tiendra soit en présentiel (dans la salle GL217 du complexe Desjardins) ou sur Zoom.		<b>Judi</b> 12 mai	19 h	Michel Roy 581 246-0300 <a href="mailto:micheletmarie-claude@telus.net">micheletmarie-claude@telus.net</a>
♥♥	<b>Randonnée pédestre – 10 km</b> Parc national du Bic : La Citadelle, La Colonie et retour par Le Portage	\$	15 mai	9 h	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 <a href="mailto:molloy52@gmail.com">molloy52@gmail.com</a>
♥	<b>Randonnée pédestre – 9 km</b> Tour du Lac Linda : Chemin des pointes et Chemin St-Léon		22 mai	10 h	Huguette Vigneau 418 722-4764 <a href="mailto:hvigneau@cgocable.ca">hvigneau@cgocable.ca</a>
♥♥	<b>Randonnée en montagne – 15 km</b> Saint-Alexandre-des-Lacs S.I.A. le long de la rivière Causapsal		29 mai	8 h	Normand Doucet 418 785-0463 <a href="mailto:ndoucet88@hotmail.com">ndoucet88@hotmail.com</a>
♥♥♥	<b>Randonnée pédestre en forêt – 15 km</b> ZEC Bas-Saint-Laurent : Lac Taché, Lac Chic-Choc	\$	5 juin	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 <a href="mailto:helene.gaudreau@zoho.com">helene.gaudreau@zoho.com</a>

	<p><b>Arrache Cœur – 5 ou 10 km</b>  Rassemblement à la salle Desjardins-TELUS, dès 18h00 pour échauffement et animation;  Départ officiel à 19 h au coin de la rue Sainte-Marie et de l'avenue de la Cathédrale;  Dès l'arrivée au sommet, un transport par autobus sera disponible, pour ceux et celles qui le désirent, pour le retour à la Salle Desjardins-Telus (masque obligatoire dans les transports en commun);  Inscription : 20 \$ (gratuit pour les enfants de 13 ans et moins) à payer directement sur le site internet : <a href="https://www.fondationchrr.com/pages/arrachecoeur2021">https://www.fondationchrr.com/pages/arrachecoeur2021</a></p>	\$	7 Juin	18 h - 19 h	Michel Roy 581 246-0300 <a href="mailto:micheletmarie-claude@telus.net">micheletmarie-claude@telus.net</a>
	<p><b>Randonnée pédestre – 11 km</b>  De Pointe-au-Père à Sainte-Luce par la plage et retour par la route</p>		12 juin	9 h	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 <a href="mailto:molloy52@gmail.com">molloy52@gmail.com</a>
<b>Programme double</b>					
	<p><b>Randonnée pédestre 11 km</b>  De la Poissonnerie Lemieux jusqu'à la Pointe à Pouliot (aller - retour)</p>		19 juin	10 h	Huguette Vigneau 418 722-4764 <a href="mailto:hvigneau@cgocable.ca">hvigneau@cgocable.ca</a>
	<p><b>Randonnée en montagne</b>  Parc national de la Jacques-Cartier  Hébergement en prêt-à-camper trad. pour 4 nuits.  Randonnée quotidienne de 15 km  Inscription avant le 10 mai 2022 avec dépôt  Maximum 8 personnes</p>	\$	19 au 23 juin	8 h	Normand Doucet 418 785-0463 <a href="mailto:ndoucet88@hotmail.com">ndoucet88@hotmail.com</a>
	<p><b>Fête nationale</b></p>		24 juin		
	<p><b>Date disponible</b></p>		26 juin		
	<p><b>Fête du Canada</b></p>		1 juillet		
	<p><b>Date disponible</b></p>		3 juillet		
 Ou 	<p><b>Randonnée interculturelle – 5 ou 10 km</b>  Dans le cadre de la 5e édition de son projet <a href="#">Découverte</a>, le Cabaret de la diversité souhaite visiter le <a href="#">Sentier des Coulombe</a>.  Découverte du Sentier des Coulombe en mode randonnée + pique-nique interculturel pour favoriser le réseautage, la socialisation, le rapprochement interculturel et le maillage entre la société d'accueil, les nouveaux arrivants et les personnes immigrantes.</p>		Samedi 9 juillet	13 h	Clément Juif 418 509-1229 <a href="mailto:clement.juif@gmail.com">clement.juif@gmail.com</a>

	<b>Randonnée pédestre – 6 km</b> <b>5 à 7</b> Randonnée dans le parc de la rivière Mitis suivi d'un 5 à 7 au Ketch <b>Réservation avant le 6 juillet</b>	\$	10 juillet	13 h	Clément Juif 418 509-1229 <a href="mailto:clement.juif@gmail.com">clement.juif@gmail.com</a>
♥♥♥	<b>Randonnée pédestre - 11 km</b> Le Grand-Tour au Parc du Bic	\$	17 juillet	9 h	Normand Doucet 418 785-0463 <a href="mailto:ndoucet88@hotmail.com">ndoucet88@hotmail.com</a>
<b>BONNES VACANCES!</b>					
♥♥	<b>Randonnée pédestre – Xkm (Modification)</b> Détail à venir		7 août	9 h	Huguette Vigneau 418-722-4764 <a href="mailto:hvigneau@cgcable.ca">hvigneau@cgcable.ca</a>
♥♥	<b>Randonnée pédestre – 10km (Modification)</b> Plage de St-Simon pour l'aller avec retour sur la route verte.		14 août	9 h	Huguette Vigneau 418-722-4764 <a href="mailto:hvigneau@cgcable.ca">hvigneau@cgcable.ca</a>
♥	<b>Randonnée pédestre – 12 km</b> Île Saint-Barnabé (réservation avant le 15 août). Coût du traversier 19 \$ Maximum 12 personnes	\$	21 août	Marina de Rimouski (heure à préciser)	Denise Fournier 418 896-1294
♥♥	<b>Randonnée touristique – 5 à 15 km / jours</b> Île d'Orléans et Parc de la Chute Montmorency ou Sentier des Caps, 4 jours (3 nuitées) Hébergement en chalet : 8 personnes Coût approximatif : 300 \$ par personne Repas non inclus. Réservation et dépôt non remboursable de 165 \$ avant le 15 mai 2022	\$	Du 22 au 25 août 2022	À venir	Clément D'Astous 418 750-0333 <a href="mailto:dastousclement47@hotmail.com">dastousclement47@hotmail.com</a> Carole Thibaudeau <a href="mailto:caropad@hotmail.fr">caropad@hotmail.fr</a>
♥♥	<b>Randonnée pédestre – 7 km</b> Croix de St-Fabien plus le sentier des Coulombe		28 août	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
	<b>5 À 7 DES MEMBRES</b> Détail à venir		<b>Mercredi</b> 31 août	À venir	Clément Juif 418 509-1229 <a href="mailto:clement.juif@gmail.com">clement.juif@gmail.com</a>
	<b>Date Disponible</b>		4 septembre		
	<b>Fête du Travail</b>		5 septembre		
♥ 	<b>Randonnée avec poutine – 8 km</b> Sentier du Littoral vers la rue des Braves A/R suivi d'un souper poutine au niveau du brise-lame. <b>Réservation avant le 5 septembre</b>	\$	<b>Vendredi</b> 9 septembre	17 h	Clément Juif 418 509-1229 <a href="mailto:clement.juif@gmail.com">clement.juif@gmail.com</a>
♥♥♥	<b>Randonnée pédestre – 16 km</b> Parc du Bic : Pic Champlain, les murailles et coulée à Blanchette	\$	11 septembre	8 h 30	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 <a href="mailto:molloy52@gmail.com">molloy52@gmail.com</a>

	<b>Réunion de programmation</b> Lieu à déterminer	<b>Mercredi</b> 14 septembre		Clément Juif 418 509-1229 <a href="mailto:clement.juif@gmail.com">clement.juif@gmail.com</a>
--	--	------------------------------------	--	--

## **Programme double**

♥♥♥	<b>Randonnée pédestre-16 km</b> D'une église à l'autre : St-Marcellin vers St-Narcisse (pas de marche sur les routes 232 ou 298)	18 septembre	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 <a href="mailto:helene.gaudreau@zoho.com">helene.gaudreau@zoho.com</a>
♥♥	<b>Gaspésie la suite, randonnée de 2020 reportée en 2022</b> Randonnée 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. <b>Inscription avant le 31 mai 2022 avec dépôt de 100 \$</b> <b>Maximum 8 personnes.</b> <b>Les personnes qui s'étaient inscrites en 2020 auront priorité.</b>	\$ 18 – 24 septembre	À venir	Huguette Vigneau 418 722-4764 <a href="mailto:hvigneau@cgocable.ca">hvigneau@cgocable.ca</a>
♥♥	<b>Randonnée pédestre en forêt – 10 km</b> Découverte de l'arrière-cour de Rimouski-Est	25 septembre	9 h	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 <a href="mailto:molloy52@gmail.com">molloy52@gmail.com</a>
♥♥♥	<b>Randonnée pédestre – 17 km</b> Parc du Bic : départ du stationnement à Saint-Fabien-Sur-Mer, puis la coulée, Pic Champlain, les murailles et descente sur Saint-Fabien-Sur-Mer	\$ 2 octobre	8 h	Clément Juif 418 509-1229 <a href="mailto:clement.juif@gmail.com">clement.juif@gmail.com</a>

## **Programme double**

♥ ♥♥♥ 	<b>Randonnée pédestre 6 km</b> Tourbière <b>Randonnée en montagne 7 et 16 km</b> Mont Ham (7 km) + Coleraines (16 km) Maximum 12 personnes Inscription avant le 20 juin Dépôt de 95 \$ non remboursable (à l'inscription) 2 couchers au chalet	\$ 8 – 10 octobre	À venir	Hélène Gaudreau 418 724-9402 <a href="mailto:helene.gaudreau@zoho.com">helene.gaudreau@zoho.com</a>
 ♥	<b>Randonnée pédestre 6 km</b> Détail dans le courriel envoyé aux membres le Mardi 27 septembre. Activité limitée à 13 places. Mont Comi avec tour en télésiège. Gratuite	<b>Samedi</b> 8 octobre	12 h	Clément Juif 418 509-1229
♥♥	<b>Randonnée pédestre - 11 km</b> Rivière Trois-Pistoles	16 octobre	9 h	Linda Saindon 418 721-2757 <a href="mailto:lsaindon@hotmail.fr">lsaindon@hotmail.fr</a>

♥♥	<b>Randonnée pédestre - 15 km (si météo accommodante)</b> Parc du Bic – La Citadelle – La Colonie – Le Portage	\$	23 octobre	10 h	Chantal Rioux 418 318-2517
♥♥♥	<b>Randonnée pédestre - 10 km</b> Tour du mont Comi, en longeant le ruisseau.	\$	30 octobre	9 h	Normand Doucet 418 785-0463 <a href="mailto:ndoucet88@hotmail.com">ndoucet88@hotmail.com</a>
<b><u>PROJETS À LONG TERME</u></b>					
♥♥♥	<b>Parc de la Gaspésie</b> Hébergement en chalet 8 pers. Réservation et dépôt de 200 \$ avant 30 septembre.	\$	6 au 9 mars 2023		Lise Vigneau 418 736-5622 <a href="mailto:l.vigneau@cgocable.ca">l.vigneau@cgocable.ca</a>

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. La limite étant fixée à 1 participation d'un jour par année civile pour un non-membre, afin de satisfaire aux conditions de l'assurance. Les participants aux sorties de plus d'une journée devront obligatoirement être membres.

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 et les membres du CA peuvent changer à tout moment le cout. Avec l'augmentation du coût du carburant dernièrement, une mise à jour des coûts a été faite pour porter la dépense à 0,38 \$ du kilomètre pour un véhicule compact et de 0,49 \$ du kilomètre pour un véhicule de plus de 6 passagers. Pour plus de précisions, vous pouvez vous reporter au tableau explicatif des frais de kilométrage. ([https://www.cdmrimouski.org/files/ugd/7b8e2e\\_3b6e9c1f72484ffab977ddd8cd8a2879.pdf](https://www.cdmrimouski.org/files/ugd/7b8e2e_3b6e9c1f72484ffab977ddd8cd8a2879.pdf)).

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. Depuis décembre 2020, tous les membres du Club de marche sont couverts par une assurance Accident et Sauvetage proposée par Rando Québec. Pour la liste des activités autorisées, veuillez consulter le site Web.

Ce calendrier de programmation a été préparé par Clément Juif, responsable de la programmation. Vous pouvez le joindre par courriel à cette adresse : [ndoucet88@hotmail.com](mailto:ndoucet88@hotmail.com)

Pour plus d'information au sujet du Club de marche de Rimouski, visitez notre site Web au : [www.cdmrimouski.org](http://www.cdmrimouski.org)  
Nous vous invitons également à joindre notre Groupe Facebook.

*“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 !**