



Club de marche de
Rimouski



C.P. 444, Succ. A, Rimouski (QC) G5L 7C3
clubmarcherimouski1994@outlook.com
www.cdmrimouski.org

PROGRAMMATION Automne / Hiver 2025 - 2026

Indice de difficulté du trajet : **1 cœur = facile ; 2 coeurs = intermédiaire ; 3 coeurs = difficile ; 4 coeurs = expert**

Légende des pictogrammes :



= marche urbaine d'une durée de 90 minutes.



= dénivelé supérieur à 200 mètres
 et / ou sentiers aménagés de façon rudimentaire, sur un terrain inégal.

* *Avant chaque activité, veuillez contacter la personne-responsable de cette sortie pour obtenir les derniers détails et vous y inscrire, et ce la veille avant 18 heures.*

* * *De plus, vous pourrez alors valider que la randonnée proposée convient à votre capacité physique pour affronter la longueur et le dénivelé de ce trajet. Si vous avez des conditions médicales particulières, vous devez les communiquer à la personne qui encadre cette sortie.*

* * * *Finalement, au début de chaque activité, ayez en main votre carte annuelle de membre en règle du CMR, sous format numérique ou papier, car la personne-responsable pourrait vous demander de la présenter.*

| INDICE | ACTIVITÉ | DATE | DÉPART | RESPONSABLE |
|--------|---|---|---------------|---|
| | 5 à 7 – Lancement de la programmation Sainte-Flavie Micro-brasserie Le Ketch | jeu 30 oct | 16 h 30 | Carole Ouellet 418-739-4822 |
| | Randonnée pédestre – 10 km Matane Parc des îles et sentier Défi-Santé du Cegep | dim 02 nov 2025 Heure Normale de l'EST | 9 h H.N.E. | Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 04 nov | 13 h 30 | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | Randonnée pédestre – 15 km Cacouna Parc côtier Kiskotuk : 4 sentiers | dim 09 nov | 8 h 30 | Lise Pelletier 367-331-0071 |

| INDICE | ACTIVITÉ | | DATE | DÉPART | RESPONSABLE |
|--------|---|----|-------------|---------|---|
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | | mar 11 nov | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Randonnée pédestre – 8 km Parc du Bic Sentiers de La Colonie et du Pic-Champlain | \$ | dim 16 nov | 9 h | Clément D'Astous 418-750-0333 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur | | mar 18 nov | 13 h 30 | Clément D'Astous 418-750-0333 |
| | Randonnée pédestre – 9 km Rimouski De Rivière-Hâtée (Pointe-à-Santerre) à la Pointe-aux-Anglais | | dim 23 nov | 9 h 30 | Josée Tremblay 418-732-9387 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | | mar 25 nov | 13 h 30 | Linda Saindon 418-721-2757 |
| | Randonnée pédestre – 10 km Saint-Fabien-sur-Mer Sur le chemin de la Mer, d'Ouest en Est | | dim 30 nov | 10 h | Lise Brunet 438-887-6304 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | | mar 02 déc | 13 h 30 | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | Randonnée pédestre – 12 km Parc du Bic Sentiers La Citadelle, La Colonie et Le Portage | \$ | dim 07 déc | 9 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | | mar 09 déc | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Randonnée pédestre – 5 km Rimouski; secteur du Bic Tournée des décos lumineuses des Fêtes | | vend 12 déc | 16 h | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur | | mar 16 déc | 13 h 30 | Clément D'Astous 418-750-0333 |
| | Joyeux Temps des Fêtes | | | | |
| | Rencontre de la Nouvelle Année 2026 Centre communautaire Sainte-Odile 505 rue des Écarts; Rimouski | \$ | sam 10 janv | 16 h | Comité Lise Brunet lisebrunet@hotmail.com 438-887-6304 |

| INDICE | ACTIVITÉ | DATE | DÉPART | RESPONSABLE |
|---|---|-------------------|-------------|---|
|  | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 13 janv | 13 h 30 | Miriame Côté 418-318-6549 |
|  | Raquette - 10 km Saint-Simon Sentier du Porc-Pic | dim 18 janv | 9 h 30 | Hélène Gaudreau 418-724-9402 |
|  | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 20 janv | 13 h 30 | Linda Saindon 418-721-2757 |
|  | Ski de fond sur pistes – 10 km Parc du Bic Sentier de La Coulée-à-Blanchette | \$ dim 25 janv | 9 h | Francis Gagné 418-723-0788 |
|  | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 27 janv | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
|  | Raquette – 8 km Trois-Pistoles Propriété privée (2e rang Est) | dim 01 févr | 9 h | Lise Pelletier 367-331-0071 |
|  | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur | mar 03 févr | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| Programme Double | | | | |
|  | Randonnées hivernales dans le Kamouraska En crampons ou en raquette – 6 à 15 km / jour Sentiers : à Rivière-du-Loup; de la montagne à Cotton; du Cabouron; de l'Amphithéâtre de Saint-André; et les Sept-Chutes. Hébergement en gîte, 2 nuitées, max 6 pers. Inscription et dépôt de 125 \$ non remboursable avant le 30 novembre | \$ 6 au 8 février | À confirmer | Hélène Gaudreau 418-724-9402 |
|  | Ski de fond sur pistes – 15 km Rimouski, secteur du Bic Club de ski de fond du Bic (La Nôtre) | dim 08 févr | 9 h 30 | Normand Doucet 418-785-0463 |
|  | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 10 févr | 13 h 30 | Linda Saindon 418-721-2757 |
|  | Ski de fond sur pistes – 15 km Raquette – 8 km Rimouski; secteur de Sainte-Blandine Centre de Plein-Air Mouski | \$ dim 15 févr | 9 h 30 | Hélène Gaudreau (ski) 418-724-9402 Normand Doucet (raq) 418-785-0463 |

| INDICE | ACTIVITÉ | DATE | DÉPART | RESPONSABLE |
|--------|---|---------------------------------------|---------------|---|
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 17 févr | 13 h 30 | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | <u>Programme Double</u> | | | |
| | Raquette – 9 km Parc du Bic Vers Pic Champlain à partir de l'entrée du secteur du Cap-à-l'Original (entrée Ouest sur la route 132) | \$ dim 22 févr | 9 h | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Ski de fond sur pistes – 8 km Rimouski; parc Beauséjour Sentiers Le Draveur et L'Éboulis Selon les conditions des pistes | dim 22 févr | 10 h | Gaétane Fournier 418-723-0788 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 24 févr | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Ski de fond sur pistes –10 km Raquette – 6 km Pépinière de Sainte-Luce (au 240, 2e rang Ouest) | dim 01 mars | 10 h | Carole Thibaudeau 418-750-9634 Clément D'Astous 418-750-0333 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur | mar 03 mars | 13 h 30 | Normand Doucet 418-785-0463 |
| | Raquette - 10 km Saint-Fabien Sentier des Coulombe | dim 08 mars Heure Avancée de l'EST | 9 h H.A.E. | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 10 mars | 13 h 30 | Linda Saindon 418-721-2757 |
| | Raquette – 8 km Saint-Donat-de-Rimouski Sentiers du mont Comi | dim 15 mars | 9 h | Josée Tremblay 418-732-9387 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 17 mars | 13 h 30 | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | Réunion de programmation Montage calendrier Printemps / Été 2026 Complexe sportif Desjardins (2e rue Est) Salle FA-203 | mer 18 mars | 19 h | C.A. : Normand Doucet 418-785-0463 |
| | Raquette – 8 km Saint-Mathieu-de-Rioux Sentiers du Parc du Mont-Saint-Mathieu | dim 22 mars | 9 h | Normand Doucet 418-785-0463 |

| INDICE | ACTIVITÉ | DATE | DÉPART | RESPONSABLE |
|-----------------------------|--|--------------------|-------------|---|
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 24 mars | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | LIBRE pour votre offre d'activité | dim 29 mars | | DISPONIBLE |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur | mar 31 mars | 13 h 30 | Linda Saindon 418-721-2757 |
| | Congé de Pâques | dim 05 avr | | |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 07 avr | 13 h 30 | Linda Saindon 418-721-2757 |
| | Cabane à sucre – Raquette – 5 km Lieu à confirmer Dégustation des produits de l'érable | \$ dim 12 avr | À confirmer | Clément D'Astous 418-750-0333 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 14 avr | 13 h 30 | Miriame Côté 418-318-6549 |
| | LIBRE pour votre offre d'activité | dim 19 avr | | DISPONIBLE |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice | mar 21 avr | 13 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Randonnée pédestre – 12 Km Rimouski; secteur du Bic 2e rang du Bic jusqu'à la pointe aux Anglais | dim 26 avr | 9 h 30 | Huguette Vigneau 418-722-4764 |
| | Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur | mar 28 avr | 13 h 30 | Diane Denis 514-963-7097 |
| PROJETS À LONG TERME | | | | |
| | Randonnée pédestre – 12 km Sur l'île Verte, via le traversier Inscription (date à préciser) Réservation individuelle pour le traversier. | Juillet 2026 | | Lise Pelletier 367-331-0071 |
| | Randonnées journalières dans le Kamouraska et spectacle du Cirque de la Pointe-Sèche Sentiers : du Cabouron; Grève de St-Denis; du Mont-Carmel; de la Croix de St-Pacôme; de l'Aboiteau de St-André. Spectacle (\$) à St-Germain. | 20 au 23 août 2026 | | Denise Fournier 418-896-1294 Lise Pelletier 367-331-0071 |

| INDICE | ACTIVITÉ | DATE | DÉPART | RESPONSABLE |
|---|---|-------------------|--------|---------------------------------|
| | Hébergement en gîte, 3 nuitées, max 8 pers. Inscription et dépôt de 130 \$ non remboursable avant le 1er mars 2026. | | | |
| | Activité de financement pour le CMR Animation à une table de ravitaillement durant la 22e édition du Marathon de Rimouski | dim 13 sept 2026 | | C. A. |
|  | Randonnées journalières dans Charlevoix Appel d'intérêt aux personnes intéressées. Hébergement en chalet pour 5 nuitées. Sentiers à déterminer selon le groupe. Me contacter aussitôt intéressé, mais avant le 1 ^{er} avril 2026 pour les détails. | \$ Septembre 2026 | | Hélène Gaudreau 418-724-9402 |

Pour plus d'informations sur une randonnée et pour vous y inscrire, veuillez vous adresser à la personne-responsable de l'activité, la veille avant 18 heures.

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

Les activités du CMR sont ouvertes aux non-membres, moyennant un coût de 2 \$ pour une activité d'une journée. La limite est fixée à 1 participation d'un jour par année pour un non-membre, afin de satisfaire aux conditions de l'assurance. Les participant.e.s aux sorties de plus d'une journée doivent donc obligatoirement être membre en règle.

Le transport privilégié se fait par covoiturage. Le partage des coûts de déplacement offert par covoiturage est calculé en fonction de la politique établie par le Club de marche de Rimouski lors de l'assemblée générale annuelle. Les membres du C.A. peuvent ajuster ce tarif en cours d'année lorsqu'il y a une fluctuation significative du coût du carburant. Les membres en seront alors informés. La mise à jour des taux porte l'indemnité à 0,38 \$ du kilomètre pour un véhicule occupé par 3, 4 ou 5 personnes; et à 0,52 \$ du kilomètre pour un véhicule ayant plus de 5 personnes.

Le CMR est affilié à Rando Québec qui possède une assurance protégeant ses administrateurs, dirigeants, responsables de randonnées, membres de comité et bénévoles. Depuis décembre 2020, tous les membres du Club de marche de Rimouski sont aussi couverts par une assurance *Accident et Sauvetage* proposée par Rando Québec. L'assurance couvre les activités de marche, de randonnée pédestre, de raquette, de ski de fond sur piste (sentiers balisés et tracés seulement) et d'entretien de sentiers. Pour la liste des activités autorisées et autres détails, veuillez consulter le site Web de Rando Québec.

Ce calendrier d'activités a été préparé par Normand Doucet, responsable de la programmation. Vous pouvez le joindre par courriel à cette adresse : ndoucet88@hotmail.com

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 (Club de marche de Rimouski).

**” Si tu n’arrives pas à penser : marche.
Si tu penses trop : marche.
Si tu penses mal : marche encore. (dixit Jean Giono) ”**

BONNE RANDONNÉE