
































PROGRAMMATION Automne / Hiver – 2023-2024














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






** Avant chaque activité, veuillez contacter le/la responsable de cette sortie pour obtenir les derniers détails et vous y inscrire, et ce la veille avant 18 heures. De plus, vous pourrez valider que le type de randonnée proposée convient à votre capacité physique. Finalement, au début de chaque activité, vous devez présenter à la personne-responsable, votre carte annuelle de membre en règle, sous format numérique ou papier. **

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	5 à 7 – Nouveau calendrier Rendez-vous au Bovino-Grill pour fêter le lancement de cette dynamique programmation	Judi 2 nov 2023	17 h 30	Clément Juif 418 509-1229
♥♥	Randonnée pédestre - 17 km De Trois-Pistoles (parc aventure Basque) À Saint-Simon-sur-Mer (par la route Verte)	5 nov	8 h 30 Heure normale	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥ 	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 7 nov	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
♥	Randonnée pédestre – 8 km Parc du Bic / tout en douceur, à un rythme lent. Sentiers des Anses, Cap Caribou et de la Pointe-aux-Épinettes (Apportez vos bâtons de marche pour une séance de réchauffement avec bâtons)	\$ 12 nov	9 h 30	Chantal Gagnon 418-750-0807
♥ 	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 14 nov	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
♥	Randonnée pédestre – 7 km Saint-Anaclet, rang 5 et rang 2 Est de Neigette	19 nov	10 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402
♥ 	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 21 nov	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Parc du Bic Sentiers La Citadelle et Le Portage	\$ 26 nov	9 h 30	Ginette Le Breux 418 723-2385 ginlebreux@hotmail.com
♥ 	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 28 nov	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
♥	Randonnée pédestre - 8 km Secteur du Bic	3 déc	9 h 30	Lise Vigneau 418 736-5622

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Sentier de l'Ermite				
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 5 déc	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée pédestre - 12 km Sentier National au Québec (SNQ) Du mont Comi au rang des Écorchis (al-ret)		10 déc	8 h 30	Carole Ouellet 418-739-4822
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 12 déc	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée pédestre – 7 km Saint-Anaclet-de-Lessard Les Jardins du Mondrain		17 déc	10 h	Normand Doucet 418 785-0463
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 19 déc	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Temps des Fêtes		24 déc		
	Temps des Fêtes		31 déc		
	Temps des Fêtes		7 janv 2024		
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 9 janv 2024	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Rencontre de la Nouvelle Année 2024	\$	Samedi 13 janv	À venir	Comité / C.A.
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 16 janv	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Ski de fond sur pistes – 10 km Parc du Bic Sentier de La Coulée-à-Blanchette	\$	21 janv	9 h	Francis Gagné 418 723-0788 francis.gagn@gmail.com
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 23 janv	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée pédestre – 10 km Rimouski au Clair de Lune		Samedi 27 janv	19 h	Clément Juif 418 509-1229

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Sur le sentier du Littoral vers le Rocher Blanc				
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 30 janv	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Ski de fond sur pistes – 17 km Rimouski, secteur du Bic Club de ski de fond du Bic (La Nôtre)		4 févr	9 h	Normand Doucet 418 785-0463
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 6 févr	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée en raquettes – 7 km Ski de fond sur pistes – 18 km Rimouski, secteur de Sainte-Blandine Centre de Plein-Air Mouski	\$	11 févr	9 h 30	Linda Saindon 418 721-2757 Gaétane Fournier 418 723-0788
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 13 févr	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée en raquettes – 8 km Saint-Marcellin Lac Noir, montagne à Bruno et étang vernal		18 févr	9 h 30	Lise Vigneau 418 736-5622
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 20 févr	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
<u>Programme Double</u>					
	Randonnée en raquettes Parc régional de Val-d'Irène Hébergement en chalet (2 nuitées; 8 pers; 3 randonnées) COMPLET, mais substitut accepté	\$	Sam 24 au Lun 26 févr	À confirmer	Huguette Vigneau 418 722-4764
	Randonnée en raquettes – 13 km Sentier National au Québec (SNQ) De la Chute Neigette au rang des Écorchis (al-ret)		25 févr	9 h	Sylvie Gagné 418 721-3501
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 27 févr	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée en raquettes – 9 km Saint-Simon Sentier du Porc-Pic		3 mars	10 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 5 mars	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
<u>Programme Double</u>					

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Randonnée en raquettes Parc de la Gaspésie Hébergement au chalet no 3 (3 nuitées; 8 pers; 4 randonnées) COMPLET, mais substitut accepté	\$	Vend 8 au Lun 11 mars	À confirmer	Linda Saindon 418 721-2757
	Ski de fond sur pistes – 15 km Parc du Bic Sentiers du Portage et de La Grève	\$	10 mars	10 h Heure avancée	Hélène Gaudreau 418 724-9402
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 12 mars	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Réunion de programmation Montage du calendrier Printemps / Été 2024 Salle à déterminer		Mercredi 13 mars	19 h	Normand Doucet 418 785-0463
	Randonnée en raquettes – 5 à 8 km Sentiers du Parc du Mont-Comi Trajet selon conditions de neige et météo		17 mars	9 h 30	Clément D'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 19 mars	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée en raquettes – 12 km À la montagne Saint-Pierre (La Rédemption)		24 mars	8 h	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 26 mars	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Pâques		31 mars		
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 2 avril	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée pédestre – 12 Km Rimouski (secteur du Bic) 2e rang du Bic jusqu'à la pointe aux Anglais		7 avril	9 h 30	Mélo die Schaeffer 418-265-7657
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)		Mardi 9 avril	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée en raquettes – 9 km Parc du Bic Sentier du Pic-Champlain	\$	14 avril	10 h	Sylvie Gagné 418 721-3501

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 16 avril	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Cabane à sucre – Randonnée raquettes – 5 km Saint-Eugène-de-Ladrière Dégustation des produits de l'érable. Tous les participants devront payer. Apportez repas (sans le dessert) et chaussures d'intérieur	\$ 21 avril	9 h 30	Clément D'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com Linda Saindon 418 721-2757
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 23 avril	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
	Randonnée pédestre – 10 km Rimouski (secteur Beauséjour) Par les chemins St-Léon, Lemieux et Des Pointes	28 avril	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)	Mardi 30 avril	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 418 731-1712
<u>PROJETS À LONG TERME</u>				
	Fête du 30e anniversaire du Club de Marche de Rimouski (CMR)	Sept 2024		Comité à former

Pour plus d'informations sur une randonnée et pour vous y inscrire, veuillez vous adresser au 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 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 ce coût. Avec l'augmentation du coût du carburant dernièrement, une mise à jour des taux a été faite pour porter la dépense à 0,44 \$ du kilomètre pour un véhicule compact et à 0,60 \$ du kilomètre pour un véhicule ayant plus de 5 personnes. Pour plus de précisions, vous pouvez vous reporter au tableau explicatif des frais de kilométrage. (<https://www.cdmrimouski.org/rapport-d-activite>).

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 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.

“ Moi, mes souliers, ont beaucoup voyagé ... ”

Félix Leclerc

**MERCI DE FAIRE ROUTE AVEC NOUS !
BONNES RANDONNÉES !**