



Club de marche de
Rimouski



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

PROGRAMMATION Printemps / Été 2024

Indice de difficulté du trajet : ❤ = facile ; ❤️ = intermédiaire ; ❤️❤️ = difficile ; ❤️❤️❤️ = expert

*** 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
❤	Randonnée caritative – 5 km 17e Marchethon de la Dignité pour la Maison Marie-Élisabeth (soins palliatifs) Inscription pour la marche auprès de Linda Et don monétaire par ce lien : Marchethon	\$ 5 mai 2024	9 h	Linda Saindon 418 721-2757
❤️	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	Mardi 7 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
	A. G. A. L'Assemblé Générale Annuelle se tiendra au complexe sportif Desjardins de la 2e Rue à Rimouski; salle GL-217 <i>Pas nécessaire de s'inscrire d'avance</i>	Jeudi 9 mai	19 h	Clément Juif 418 509-1229
❤️❤️	Randonnée pédestre – 8 km Saint-Fabien Sentier des Coulombe	12 mai	9 h	Ginette Le Breux 418 723-2385
❤️	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	Mardi 14 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
	Date disponible pour votre proposition d'activité.	19 mai		LIBRE
❤️❤️❤️	Randonnée pédestre – 108 km en 6 jours St-Alexis-de-Matapédia à Sayabec par les rangs Hébergement en motel et gîte Coût approximatif 500\$ + repas; max 8 pers Inscription et dépôt de 100\$ avant le 2 mai	20 au 25 mai	À confirmer	Huguette Vigneau 418 722-4764
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	Mardi 21 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	Randonnée pédestre – 8 km Parc du Bic Ferme Rioux, Chemin du Nord et Contrebandier	\$	26 mai	9 h	Lise Skelling 418 722-4604
Programme double					
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 28 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥	Randonnée caritative – 5 km ou 10 km (al-ret) Rimouski (avenue de la Cathédrale) L'Arrache-Cœur (20e édition) Pour la Fondation Santé Rimouski du Centre hospitalier régional de Rimouski	\$	Mardi 28 mai	18 h 30	Via ce site Web L'Arrache-Cœur
♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Rimouski (parc Beauséjour) Sentiers vers le barrage Boralex (La Pulpe); aller par rive Ouest ; retour par rive Est		2 juin	10 h	Normand Doucet 418 785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 4 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥ ♥	Randonnée pédestre – 11 km De l'église de Pointe-au-Père à la crèmerie Ashini		9 juin	9 h	Carole Ouellet 418 739-4822
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 11 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km De Sainte-Luce-sur-Mer vers Ste-Flavie par la plage		16 juin	9 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 18 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥	Marche santé, souper et rencontre sociale – 5 km Rimouski (Sentier du Littoral) Souper au brise-lames de la rivière Rimouski (apportez votre lunch); Puis veillée au feu de camp chez Thérèse dans St-Pie-X (apportez vos consommations)		Vendredi 21 juin	16 h 30	Thérèse Gagnon 418 722-3811 Hélène Gaudreau 418 724-9402
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 25 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥ ♥	Randonnée pédestre – 12 km Métis-sur-Mer D'Ouest en Est		30 juin	9 h	Marcel Turcotte 418 562-2553
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 2 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
Programme double					
♥ ♥ ♥	Randonnée pédestre – 12 km/jour Parc de la Gaspésie (Secteur du lac Cascapédia) 3 nuitées en chalet rustique (158\$); max 6 pers Inscription et dépôt (47\$) avant le 1er mai	\$	5 au 8 juillet	13 h	Lise Brunet 438 887-6304 Hélène Gaudreau 418 724-9402
♥ ♥	Randonnée pédestre – 14 km Saint-Mathieu-de-Rioux Tour du Grand lac Saint-Mathieu		7 juillet	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30		Mardi 9 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥ ♥	Randonnée pédestre – 13 km Cacouna Parc côtier Kiskotuk Nouveau belvédère d'observation des bélugas		14 juillet	8 h 30	Hélène Gaudreau 418 724-9402
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30		Mardi 16 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30		Mardi 23 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30		Mardi 30 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥ ♥	Randonnée pédestre – 12 km Île Saint-Barnabé (Rimouski) Coût du traversier : 30\$; max 12 pers Inscription avant le 31 juillet	\$	4 août	8 h 30 À la marina	Denise Fournier 418 896-1294
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30		Mardi 6 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥ ♥	Randonnée pédestre - 14 km De Trois-Pistoles (parc aventure Basque) À Rivière-Trois-Pistoles (al-ret)		11 août	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥ ♥ ♥	Annulé - Randonnée en montagne Charlevoix et Saguenay Les Palissades; sentier Eucher à La Baie; parc de la Rivière-du-Moulin et ZEC Buteux au Bas-Saguenay	\$	12 au 15 août	--	Carole Ouellet 418 739-4822
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30		Mardi 13 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
♥ ♥	Randonnée pédestre – 15 km Saint-Narcisse-de-Rimouski Secteur Canyon des Portes de l'Enfer (T.E.R.F.A.)	\$	18 août	8 h 30	Mélodie Schaeffer 418-265-7657
♥	Annulé - Marche santé – durée 1h30		Mardi 20 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811
Programme double					
♥ ♥ ♥	Randonnée en montagne – 12 km/jour Parc provincial du Mont-Carleton (N.-B.) 3 nuitées en chalet rustique avec eau et électricité Max 8 pers; inscription avant le 20 juin	\$	22 au 25 août	À confirmer	Hélène Gaudreau 418 724-9402

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Coût approx : 240\$; dépôt 90\$ non remboursable			
♥	Randonnée pédestre – 10 km Sainte-Blandine Secteur Val-Neigette	25 août	10 h	Sylvie Gagné 418 721-3501
♥	Annulé - Marche santé – durée 1 h 30	Mardi 27 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811

Programme double

♥♥	Randonnée en montagne Réserve faunique de Matane (S.I.A.) Mont Nicol-Albert: 12 km (dénivelé de 747 m) Chute Hélène: 8 km 2 nuitées au Chalets Valmont (Cap-Chat) 95\$ par personne; maximum 5 personnes Inscription et dépôt (50\$) avant le 15 mai	\$	30 août au 1er sept	17 h	Francis Gagné 418 723-0788 418 509-2965
♥♥	Randonnée pédestre - 16 km De St-Simon (stationnement au km 24 du S.N.Q.) au village de Saint-Fabien (par les rangs)		1er sept	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer		Mardi 3 sept	13 h	Normand Doucet 418 785-0463
♥♥	Randonnée pédestre – 6 km Parc du Bic Pic Champlain; souper au coucher de soleil	\$	Vendredi 6 sept	16 h	Carole Thibaudeau 418 750-9634 Annik Ladouceur 418 750-7808
	Activité de financement pour le CMR Animation à une table de ravitaillement durant la 20e édition du Marathon de Rimouski		8 sept	8 h	Votre Conseil d'Administration
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer		Mardi 10 sept	13 h	Normand Doucet 418 785-0463
30 th	Randonnée, souper et rencontre sociale Fête du 30e anniversaire (1994-2024) du Club de Marche de Rimouski (C.M.R.)	\$	Samedi 14 sept	15 h	Votre Conseil D'Administration et son Comité
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer		Mardi 17 sept	13 h	Normand Doucet 418 785-0463
	Réunion de programmation Montage calendrier Automne / Hiver 2024-2025 Complexe sportif Desjardins (2e rue) Salle GL-217		Mercredi 18 sept	19 h	Normand Doucet 418 785-0463
♥	Randonnée pédestre – 7 km Parc du Bic	\$	22 sept	6 h	Yvon Beaulieu 418 750-1515

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE	
	Observations au lever du jour				
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer	Mardi 24 sept	13 h	Normand Doucet 418 785-0463	
	Randonnée pédestre – 12 km Mont-Comi Les couleurs automnales	29 sept	9 h	Normand Doucet 418 785-0463 Annik Ladouceur 418 750-7808	
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer	Mardi 1 oct	13 h	Normand Doucet 418 785-0463	
	Randonnée pédestre – 17 km Parc du Bic Sentiers du Pic Champlain, Les Murailles Puis retour par La Coulée-Blanchette (dénivelé total de 340 m)	\$	6 oct	8 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer	Mardi 8 oct	13 h	Normand Doucet 418 785-0463	
Programme double					
	Randonnée en montagne Saint-Philémon (Parc du Massif du Sud) 3 nuitées en condo; max 8 personnes Inscription et dépôt (126\$) avant le 2 mai	\$	11 au 14 oct	À confirmer	Linda Saindon 418 721-2757 Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée pédestre – 9 km Saint-Joseph-de-Lepage Visite du vignoble Terre-Eau et d'un jardin secret		13 oct	9 h 30	Guy Cimon 418 775-8772
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer	Mardi 15 oct	13 h	Normand Doucet 418 785-0463	
	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Marcellin Tour du lac Noir, l'étang vernal et la montée au nouveau belvédère		20 oct	9 h 30	Lise Vigneau 418 736-5622
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer	Mardi 22 oct	13 h	Normand Doucet 418 785-0463	
	Randonnée pédestre – 12 km La rivière Trois-Pistoles jusqu'au barrage (S.N.Q.)		27 oct	9 h	Josée Tremblay 418 732-9387
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer	Mardi 29 oct	13 h	Normand Doucet 418 785-0463	
PROJETS À LONG TERME					

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥♥♥	Randonnée en raquettes – 9 km / jour Sentier des Caps (Charlevoix) 4 nuitées en refuge; max 8 personnes Inscription et dépôt (185\$) avant le 10 septembre	\$	14 au 18 janvier 2025		Georges Morin 418 750-1594 Andrée Le Breux 418 732-2985
♥♥♥	Randonnée en raquettes Parc de la Gaspésie 3 nuitées au chalet no 3; max 8 personnes Inscription et dépôt (179,60\$) avant le 15 mai	\$	14 au 17 février 2025		Linda Saindon 418 721-2757
♥♥♥	Randonnée en raquettes et skis de fond Parc provincial Sugarloaf (Atholville; N.-B.) et Pointe-à-la-Croix (QC) Hébergement en gîte; max 10 personnes Inscription et dépôt (195\$) avant le 15 nov 2024	\$	27 févr au 2 mars 2025		Lise Vigneau l.vigneau2@gmail.com
♥♥♥	Randonnée pédestre – 65 km en 3 jours Sayabec à Petit-Saint-Marcellin par les rangs Hébergement en gîte; max 8 pers Inscription et dépôt (110\$) avant le 31 janv 2025	\$	17 au 19 mai 2025		Huguette Vigneau 418 722-4764

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 0,44 \$ du kilomètre pour un véhicule occupé par 3, 4 ou 5 personnes; et à 0,60 \$ 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).

“ Lève-toi et marche ! ... le remède miracle ... ”

MERCI DE FAIRE ROUTE AVEC NOUS

BONNES RANDONNÉES