































## 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  |
|--|---|---------------------------|-------------------------|--|
|         | <b>5 à 7 – Nouveau calendrier</b><br>Rendez-vous au Bovino-Grill pour fêter le lancement de cette dynamique programmation   | <b>Judi</b><br>2 nov 2023 | 17 h 30                 | Clément Juif<br>418 509-1229   |
| ♥♥   | <b>Randonnée pédestre - 17 km</b><br>De Trois-Pistoles (parc aventure Basque)<br>À Saint-Simon-sur-Mer (par la route Verte)   | 5 nov                     | 8 h 30<br>Heure normale | Jean-Guy DeChamplain<br>418 724-9052   |
| ♥<br> | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)   | <b>Mardi</b><br>7 nov     | 13 h                    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712   |
| ♥  | <b>Randonnée pédestre – 8 km</b><br>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<br>418-750-0807   |
| ♥<br> | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)   | <b>Mardi</b><br>14 nov    | 13 h                    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712   |
| ♥  | <b>Randonnée pédestre – 7 km</b><br>Saint-Anaclet, rang 5 et rang 2 Est de Neigette   | 19 nov                    | 10 h                    | Hélène Gaudreau<br>418 724-9402  |
| ♥<br> | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)   | <b>Mardi</b><br>21 nov    | 13 h                    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712   |
| ♥♥   | <b>Randonnée pédestre – 12 km</b><br>Parc du Bic<br>Sentiers La Citadelle et Le Portage   | \$ 26 nov                 | 9 h 30                  | Ginette Le Breux<br>418 723-2385<br><a href="mailto:ginlebreux@hotmail.com">ginlebreux@hotmail.com</a> |
| ♥<br> | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)   | <b>Mardi</b><br>28 nov    | 13 h                    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712   |
| ♥  | <b>Randonnée pédestre - 8 km</b><br>Secteur du Bic  | 3 déc                     | 9 h 30                  | Lise Vigneau<br>418 736-5622   |

| INDICE  | ACTIVITÉ  |    | DATE                        | DÉPART | RESPONSABLE   |
|---|---|----|-----------------------------|--------|---|
|   | Sentier de l'Ermite   |    |                             |        |   |
|    | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)             |    | <b>Mardi</b><br>5 déc       | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712  |
|    | <b>Randonnée pédestre - 12 km</b><br>Sentier National au Québec (SNQ)<br>Du mont Comi au rang des Écorchis (aller-retour) |    | 10 déc                      | 8 h 30 | Carole Ouellet<br>418-739-4822  |
|    | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)             |    | <b>Mardi</b><br>12 déc      | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712  |
|    | <b>Randonnée pédestre – 7 km</b><br>Saint-Anaclet-de-Lessard<br>Les Jardins du Mondrain                                   |    | 17 déc                      | 10 h   | Normand Doucet<br>418 785-0463  |
|    | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)             |    | <b>Mardi</b><br>19 déc      | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712  |
|    | <b>Joyeux Temps des Fêtes</b>   |    |                             |        |   |
|   | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (par l'avenue Rouleau)             |    | <b>Mardi</b><br>9 janv 2024 | 13 h   | Clément D'Astous<br>418 750-0333  |
|   | <b>Rencontre de la Nouvelle Année 2024</b><br>Centre communautaire Sainte-Odile<br>505 rue des Écartis; Rimouski          | \$ | <b>Samedi</b><br>13 janv    | 18 h   | Hélène Gaudreau<br>418-724-9402<br>Et Comité / C.A.   |
|  | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour                                       |    | <b>Mardi</b><br>16 janv     | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712  |
|  | <b>Ski de fond sur pistes – 10 km</b><br>Parc du Bic<br>Sentier de La Coulée-à-Blanchette                                 | \$ | 21 janv                     | 9 h    | Francis Gagné<br>418 723-0788<br><a href="mailto:francis.gagn@gmail.com">francis.gagn@gmail.com</a> |
|  | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour                                       |    | <b>Mardi</b><br>23 janv     | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712  |
|  | <b>Randonnée pédestre – 10 km</b><br>Rimouski au Clair de Lune<br>Sur le sentier du Littoral vers le Rocher Blanc         |    | <b>Samedi</b><br>27 janv    | 19 h   | Clément Juif<br>418 509-1229  |
|  | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour                                       |    | <b>Mardi</b><br>30 janv     | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712  |
|  | <b>Ski de fond sur pistes – 17 km</b><br>Rimouski, secteur du Bic<br>Club de ski de fond du Bic (La Nôtre)                |    | 4 févr                      | 9 h    | Normand Doucet<br>418 785-0463  |

| INDICE  | ACTIVITÉ  |    | DATE                                   | DÉPART         | RESPONSABLE   |
|---|---|----|--|----------------|---|
|    | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour  |    | <b>Mardi</b><br>6 févr                 | 13 h           | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712                    |
|    | <b><u>Randonnée en raquettes – 7 km</u></b><br><b><u>Ski de fond sur pistes – 18 km</u></b><br>Rimouski, secteur de Sainte-Blandine<br>Centre de Plein-Air Mouski     | \$ | 11 févr                                | 9 h 30         | Linda Saindon<br>418 721-2757<br>Gaétane Fournier<br>418 723-0788 |
|    | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour  |    | <b>Mardi</b><br>13 févr                | 13 h           | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712                    |
|    | <b><u>Randonnée en raquettes – 8 km</u></b><br>Saint-Marcellin<br>Lac Noir, montagne à Bruno et étang vernal  |    | 18 févr                                | 9 h 30         | Lise Vigneau<br>418 736-5622                                      |
|    | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour  |    | <b>Mardi</b><br>20 févr                | 13 h           | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712                    |
| <b><u>Programme Double</u></b>  |   |    |  |                |   |
|    | <b><u>Randonnée en raquettes</u></b><br>Parc régional de Val-d'Irène<br>Hébergement en chalet<br>(2 nuitées; 8 pers; 3 randonnées)<br>COMPLET, mais substitut accepté | \$ | <b>Sam 24 au</b><br><b>Lun 26 févr</b> | À<br>confirmer | Huguette Vigneau<br>418 722-4764                                  |
|  | <b><u>Randonnée en raquettes – 8 km</u></b><br>Rimouski, secteur de Sainte-Blandine<br>Crête de Val-Neigette  |    | 25 févr                                | 9 h            | Sylvie Gagné<br>418 721-3501                                      |
|  | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour  |    | <b>Mardi</b><br>27 févr                | 13 h           | <b>Clément D'Astous</b><br><b>418 750-0333</b>                    |
|  | <b><u>Randonnée en raquettes – 9 km</u></b><br>Saint-Simon<br>Sentier du Porc-Pic   |    | 3 mars                                 | 10 h           | Hélène Gaudreau<br>418 724-9402                                   |
|  | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour  |    | <b>Mardi</b><br>5 mars                 | 13 h           | <b>Normand Doucet</b><br><b>418 785-0463</b>                      |
| <b><u>Programme Double</u></b>  |   |    |  |                |   |
|  | <b><u>Randonnée en raquettes</u></b><br>Parc de la Gaspésie<br>Hébergement au chalet no 3<br>(3 nuitées; 8 pers; 4 randonnées)<br>COMPLET, mais substitut accepté     | \$ | <b>Vend 8 au</b><br><b>Lun 11 mars</b> | À<br>confirmer | Linda Saindon<br>418 721-2757                                     |
|  | <b><u>Randonnée en raquettes – 12 km</u></b><br>À la montagne Saint-Pierre (La Rédemption)  |    | 10 mars                                | 9 h            | <b>Normand Doucet</b><br><b>418 785-0463</b>                      |

| INDICE  | ACTIVITÉ   | DATE                       | DÉPART  | RESPONSABLE                                    |
|---|--|----------------------------|---------|--|
|    | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour   | <b>Mardi</b><br>12 mars    | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|    | <b><u>Réunion de programmation</u></b><br>Montage du calendrier Printemps / Été 2024<br>Complexe sportif Desjardins (2e rue)<br>Salle GL-217 | <b>Mercredi</b><br>13 mars | 19 h    | Normand Doucet<br>418 785-0463                 |
|    | <b><u>Randonnée en raquettes – 8 km</u></b><br>Sentiers du Parc du Mont-Comi   | 17 mars                    | 9 h 30  | <b>Normand Doucet</b><br><b>418 785-0463</b>   |
|    | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour   | <b>Mardi</b><br>19 mars    | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|    | <b><u>Cabane à sucre – Raquettes – 5 km</u></b><br>Saint-Eugène-de-Ladrière<br>Dégustation des produits de l'érable                          | \$ 24 mars                 | 12 h 30 | <b>Linda Saindon</b><br><b>418 721-2757</b>    |
|    | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Rendez-vous au stationnement du parc Beauséjour   | <b>Mardi</b><br>26 mars    | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|   | <b>Pâques</b>  | 31 mars                    |         |  |
|  | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice  | <b>Mardi</b><br>2 avril    | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|  | <b><u>Randonnée pédestre – 12 Km</u></b><br>Rimouski (secteur du Bic)<br>2e rang du Bic jusqu'à la pointe aux Anglais                        | 7 avril                    | 9 h 30  | Mérodie Schaeffer<br>418-265-7657              |
|  | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice  | <b>Mardi</b><br>9 avril    | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|  | <b><u>Randonnée en pédestre – 12 km</u></b><br>Saint-Simon-sur-Mer<br>Sur le chemin des Chalets  | 14 avril                   | 9 h     | Sylvie Gagné<br>418 721-3501                   |
|  | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice  | <b>Mardi</b><br>16 avril   | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|  | <b><u>Randonnée pédestre – 12 km</u></b><br>Saint-Fabien-sur-Mer   | 21 avril                   | 9 h     | <b>Linda Saindon</b><br><b>418 721-2757</b>    |
|  | <b><u>Marche santé – durée 1h30</u></b><br>Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice  | <b>Mardi</b><br>23 avril   | 13 h    | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712 |
|  | <b><u>Randonnée pédestre – 10 km</u></b><br>Rimouski (secteur Beauséjour)<br>Par les chemins St-Léon, Lemieux et Des Pointes                 | 28 avril                   | 9 h     | Michel Gagné<br>418 722-7544                   |

| INDICE  | ACTIVITÉ   |    | DATE                         | DÉPART | RESPONSABLE   |
|---|--|----|------------------------------|--------|---|
|    | <b>Marche santé – durée 1h30</b><br>Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice   |    | <b>Mardi</b><br>30 avril     | 13 h   | Thérèse Gagnon<br>418 722-3811<br>418 731-1712                    |
| <b><u>PROJETS À LONG TERME</u></b>  |  |    |                              |        |   |
|   |  |    |                              |        |   |
|    | <b>Randonnée caritative – 5 km</b><br>17e Marchethon de la Dignité pour la Maison Marie-Élisabeth (soins palliatifs)<br>Inscription pour la marche auprès de Linda Et don monétaire dès maintenant et directement sur le Web de l'organisme, sous l'onglet AMBASSADEUR CMR au <a href="http://www.jedonneenligne.org">www.jedonneenligne.org</a> | \$ | 5 mai 2024                   | 9 h    | Linda Saindon<br>418 721-2757                                     |
|    | <b>Randonnée pédestre – 108 km en 6 jours</b><br>St-Alexis-de-Matapédia à Sayabec par les rangs<br>Hébergement en petit motel et gîte<br>Coût approximatif 500\$ + repas; max 8 personnes<br>Inscription et dépôt de 100\$ avant le 2 mai  |    | 20 au 25<br>mai              |        | Huguette Vigneau<br>418 722-4764                                  |
|    | <b>Randonnée en montagne</b><br>Saguenay (secteur Chicoutimi)<br>Parc de la Rivière-des-Moulins<br>3 nuitées; max 8 personnes<br>Inscription <b>avant le 10 avril</b>  |    | 12 au 15<br>Août             |        | Carole Ouellet<br>418 739-4822                                    |
|  | <b>Randonnée en montagne</b><br>Réserve faunique de Matane (S.I.A.)<br>Mont Nicol-Albert: 12 km (dénivelé de 747 m)<br>Chute Hélène: 8 km<br>2 nuitées au Chalets Valmont (Cap-Chat)<br>95\$ par personne; maximum 5 personnes<br>Inscription et dépôt (50\$) avant le 15 mai  |    | 30 août<br>au 1er sept       | 17 h   | Francis Gagné<br>418 723-0788<br>418 509-2965                     |
|   | Fête du 30e anniversaire du Club de Marche de Rimouski (CMR)   | \$ | <b>Samedi</b><br>14 sept2024 |        | Comité  |
|  | <b>Randonnée en montagne</b><br>Parc régional du Massif du Sud<br>Hébergement en condo (250\$)<br>3 nuitées; max 8 personnes<br>Inscription et dépôt (126\$) avant le 2 mai  | \$ | 11 au 14<br>oct              |        | Linda Saindon<br>418 721-2757<br>Huguette Vigneau<br>418-722-4764 |
|  | <b>Randonnée en raquettes</b><br>Parc de la Gaspésie<br>Hébergement au chalet no 3<br>3 nuitées; max 8 personnes<br>Inscription et dépôt (180\$) avant le 15 mai   | \$ | 14 au 17<br>février 2025     |        | Linda Saindon<br>418 721-2757                                     |
|   |  |    |                              |        |   |

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](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.

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

Félix Leclerc

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