



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

PROGRAMMATION PRINTEMPS - ÉTÉ - 2023

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

* Avant chaque activité, veuillez contacter le/la responsable d'activité pour vous inscrire la veille, avant 18 heures *

Certaines activités ont été compromises dû à une mauvaise estimation de la capacité physique des membres participants. Nous vous demandons de communiquer avec le responsable lors de votre inscription pour faire part de votre forme physique actuelle lorsqu'il est nécessaire.

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
❤	Randonnée pédestre – 8 km Parc du Bic Plage de Saint-Fabien-sur-Mer; Puis rapaces au belvédère Raoul-Roy	\$	7 mai 2023	9 h	Pierre Heppell 418 723-0962 Jean-Claude Molloy 581 246-7247
	A. G. A. L'Assemblé Générale Annuelle se tiendra en présentiel (dans la salle GL-217 du complexe sportif Desjardins de la 2e Rue à Rimouski)		Jeudi 11 mai	19 h	Clément Juif 418 509-1229 clement.juif@gmail.com
❤️	Randonnée pédestre – 12 Km Le Bic 2e Rang et Pointe-aux-Anglais		14 mai	9 h	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
❤	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 16 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
❤️	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Charles-Garnier par les rangs		21 mai	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
❤	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 23 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
❤️	Randonnée pédestre – 12km La rivière Trois-Pistoles jusqu'au barrage (S.N.Q.)		28 mai	9 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
❤	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 30 mai	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<p>Marche caritative – L'Arrache-Cœur <u>Montée de l'avenue de la Cathédrale du Nord au Sud - 5 km (aller) et retour en autobus</u> <u>Le coût d'inscription est de 20 \$. L'inscription peut se faire en ligne, dès maintenant au Fondation CHRR Arrache Coeur ou https://www.fondationchrr.com/pages/arrache-coeur.</u> <u>Elle peut aussi se faire la journée même de l'évènement de 12 h à 18 h 45 au foyer de la Salle Desjardins-TELUS de Rimouski. Les dons à la Fondation du Centre hospitalier régional de Rimouski sont aussi acceptés.</u> <u>Le rendez-vous sera à 18:30 au coin de la rue Sainte-Marie et avenue de la Cathédrale, pour échauffement et animation.</u></p>	\$	Mardi 30 mai	19 h	Linda Saindon 418 721-2757
	<p>Randonnée pédestre – 15 km Esprit-Saint Visite guidée (15 \$) du Centre de mise en valeur des Opérations Dignité; Puis randonnée jusqu'à la ferme Les Broutards des Appalaches et retour jusqu'à l'église d'Esprit-Saint</p>	\$	4 juin	8 h 30	Denise Fournier 418 896-1294 fournierdenise2014@gmail.com
	<p>Marche santé – durée 1h30 <u>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).</u> On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.</p>		Mardi 6 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
	<p>Randonnée pédestre – 11 km De l'église de Pointe-au-Père À la crèmerie de Sainte-Luce-sur-Mer</p>		11 juin	9 h	Pierre Heppell 418 723-0962 Jean-Claude Molloy 581 246-7247
	<p>Marche santé – durée 1h30 <u>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).</u> On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.</p>		Mardi 13 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
	<p>Randonnée pédestre SÉJOUR ANNULÉ</p>		15 au 18 juin		Normand Doucet 418 785-0463
	<p>Randonnée pédestre - 12 km Parc côtier Kiskotuk (Cacouna)</p>		18 juin	8 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
	<p>Marche santé – durée 1h30 <u>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).</u> On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.</p>		Mardi 20 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
	Fête nationale		24 juin		

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	Randonnée pédestre urbaine – 9 Km Visite extérieure du patrimoine bâti de Rimouski (par les rues du secteur Ouest)		25 juin	10 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 27 juin	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

Programme Double

♥♥♥	Randonnée pédestre Réserve faunique de Matane SÉJOUR ANNULÉ		29 juin au 4 juillet		Normand Doucet 418 785-0463
♥	Randonnée pédestre Île aux Lièvres (Rivière-du-Loup) Hébergement en chalet (3 nuitées; 6 pers; 4 randonnées variant de 6 à 14 km/jour) COMPLET: mais substituts acceptés	\$	Sam 1^{er} au Mar 4 juillet	À confirmer	Carole Ouellet 418 739-4822
	Fête du Canada		1 juillet		
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km De Sainte-Luce-sur-Mer vers Sainte-Flavie En marchant sur la plage		2 juillet	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 4 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre – 17 km De Trois-Pistoles (parc aventure Basque) à Saint-Simon-sur-Mer (par la route Verte)		9 juillet	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 11 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Saint-Anaclet-de-Lessard Parc de Neigette et sa chute (dénivelé de 215 m)		16 juillet	9 h	Maurice Bujold 418 736-5156
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 18 juillet	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

Bonnes Vacances Estivales

♥♥	Randonnée pédestre – 17 km Rimouski De Pointe-aux-Anglais jusqu'au quartier Nazareth;	\$	Sam 5 ou Dim 6 août Selon météo	10 h 30	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
----	--	----	---	---------	---

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	suivi à 16:30 d'un souper hot-dog et épuchette de blé d'Inde (on peut aussi s'inscrire seulement pour ce souper) Inscription avant le 2 août				
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 8 aout	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥	Randonnée pédestre – 8 km Du parc du Mont-Comi à Saint-Gabriel-de-Rimouski par les rangs (puis visite au Festival Country)	\$	13 août	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 15 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

Programme double

	Randonnée pédestre sur 4 montagnes Parc de la Gaspésie - Mont Richardson (12 km; dénivelé de 705 m); - Mont Xalibu (11 km; dénivelé de 540 m); - Mont Jacques-Cartier (8 km; dénivelé de 465 m); - Mont Ernest-Laforce (5 km; dénivelé de 155 m); Hébergement en refuge (avec bloc sanitaire) (3 nuitées; 8 pers; 4 randonnées) Inscription et dépôt 122 \$ non remboursable requis rapidement	\$	Ven 18 au Lun 21 août	À confirmer	Lise Skelling 418 722-4604
♥	Randonnée pédestre urbaine – 7 Km Visite extérieure du patrimoine bâti de Rimouski (par les rues du secteur Est)		20 août	10 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 22 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km De Sainte-Blandine jusqu'au Centre de Plein-Air Mouski en passant par les rangs		27 août	9 h	Sylvie Gagné 418 721-3501
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 29 août	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre – 16 km Dans La Mitis : sentier de la rivière Mitis + sentier du ruisseau Lebrun + village de Métis-sur-Mer		3 sept	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Fête du Travail		4 septembre		
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 5 sept	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥ ♥	Randonnée pédestre – 6 km Annulé Parc du Bic Pic Champlain; souper au coucher de soleil (dénivelé de 230 m)	\$	Ven 8 ou Ven 15 sept selon météo	À confirmer	Carole Thibaudeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr
♥ ♥ ♥	Randonnée pédestre – 17 km Saint-Narcisse Canyon des Portes de l'Enfer (TERFA) tarif 16,75\$. Nous verrons la descente aux enfers pour voir la chute, ensuite nous nous rendrons à la Chute Chaud et la Chute Grand Chaud. Nous verrons le marais près du sentier le Marais.	\$	10 sept	9 h	Carole Ouellet 418 739-4822
♥ ♥	Randonnée pédestre – 6 km Parc du Bic Pic Champlain; souper au coucher de soleil (dénivelé de 230 m)	\$	Ven 15 sept selon météo	À confirmer	Carole Thibaudeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 12 sept	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
	Réunion de programmation Montage du prochain calendrier Centre communautaire Ste-Agnès-Nord 129 rue Talbot; Rimouski		Mercredi 13 sept	19 h	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
♥ ♥	Randonnée pédestre – 16 km Du lac Noir (Saint-Marcellin) jusqu'à l'église de Saint-Narcisse Par les rangs		17 sept	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 19 sept	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥ ♥ ♥	Randonnée pédestre - 90 km en 5 jours Gaspésie, le retour : de Saint-Omer à Matapedia (sur les routes principales et secondaires) Hébergement en gîtes et motels (4 nuitées; 8 pers); Coût environ 500 \$ COMPLET: mais substituts acceptés	\$	Lun 18 au Ven 22 sept	À confirmer	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥ ♥	Randonnée pédestre au clair de Lune - 3 km Saint-Anaclet-de-Lessard		Samedi 23 sept	19 h	Pierre Heppell 418 723-0962

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Montagne du Mondrain				Jean-Claude Molloy 581 246-7247
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 26 sept	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

Programme double

	Randonnée pédestre en montagne Réserve faunique de Matane (S.I.A.) - Mont Nicol-Albert (12 km; dénivelé de 747 m; altitude = 884 m); - Chute Hélène (8 km; dénivelé de 250 m) (2 nuitées; 5 pers; 2 randonnées)	\$	Ven 29 sept au Dim 1er oct	À confirmer	Francis Gagné 418 723-0788
	Randonnée pédestre – 11 km Sentier du Porc-Pic jusqu'à Saint-Simon-sur-Mer Belvédère Beaulieu (par la route Verte)		1er octobre	10 h	Françoise Cadieux 418 723-5253 Marie-Luce Carrier
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 3 octobre	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

Programme double

	Randonnée pédestre Parc régional de la Seigneurie du Lac Matapédia Hébergement en gîte (2 nuitées; 10 pers; 3 journées de randonnées variant de 7 à 13 km/jour) Inscription et dépôt 90 \$ non remboursable avant le 15 mai	\$	Sam 7 au Lun 9 oct inclus	À confirmer	Carole Thibaudeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
	Randonnée pédestre - 9 km Pointe-au-Père Sentier des Panaches		8 octobre	10 h	Pierre Heppell 418 723-0962 Jean-Claude Molloy 581 246-7247
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 10 octobre	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
	Randonnée pédestre – 6 à 8 km Parc du Bic Observations au lever du jour	\$	15 octobre	5 h	Yvon Beaulieu 418 750-1515
	Marche santé – durée 1h30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau). On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 17 octobre	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
	Randonnée pédestre – 17 km Parc du Bic	\$	22 octobre	8 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Sentier Pic-Champlain, Les Murailles Puis retour par La Coulée-Blanchette (dénivelé de 340 m)				hvigneau@cgocable.ca
♥	Marche santé – durée 1h30 <u>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).</u> On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 24 octobre	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com
♥	Randonnée pédestre – 8 km Rimouski Parc Beauséjour		29 octobre	10 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥	Marche santé – durée 1h30 <u>Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).</u> On doit s'inscrire auprès de Thérèse la veille avant 18 h.		Mardi 31 octobre	13 h	Thérèse Gagnon 418 722-3811 theresedanse@hotmail.com

PROJETS À LONG TERME

♥ ♥	Randonnée raquettes Parc régional de Val-d'Irène Hébergement en chalet (2 nuitées; 8 pers; 3 randonnées) Inscription et dépôt 100 \$ non remboursable avant le 1er nov	\$	Sam 24 au Lun 26 févr 2024	À confirmer	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥ ♥	Randonnée raquettes Parc de la Gaspésie Hébergement au chalet no 3 (3 nuitées; 8 pers; 4 randonnées) Inscription et dépôt 184 \$ non remboursable avant le <u>1er août</u>	\$	Ven 8 au Lun 11 mars 2024	À confirmer	Linda Saindon 418 721-2757

Pour plus d'informations sur une randonnée ou 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 (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 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 de 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 de programmation 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.

“ Qui a l'habitude de marcher, se fatigue s'il s'assied ”
[Proverbe africain](#)

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