



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

PROGRAMMATION Printemps - Été 2025

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
	5 à 7 – Lancement de la programmation Rendez-vous à la Brasserie La Baraque au 106 rue Saint-Germain Est; Rimouski Inscription requise avant le 28 avril (avec possibilité de repas sur place par après)		Jeudi 1er mai	17 h	Linda Saindon 418-721-2757
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Trois-Pistoles Du parc de la Grève-Morency au Sault McKenzie		4 mai 2025	9 h	Normand Doucet 418-785-0463
♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		Mardi 6 mai	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
♥	Marche caritative – 5 km 18e Marchethon de la Dignité pour la Maison Marie-Élisabeth (en soins palliatifs) Faire vos dons au : Marchethon de la Dignité	\$	Samedi 10 mai	8 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 13 mai	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
Programme Double					
♥♥♥♥	Randonnée pédestre – 65 km en 3 jours De Sayabec au Petit-Saint-Marcellin par les rangs de La Rédemption et de St-Charles-Garnier Hébergement en gîte; max 8 pers		17 au 19 mai	À confirmer	Huguette Vigneau 418-722-4764
♥♥	Randonnée pédestre - 10 km Saint-Simon Sentier du Porc-Pic		18 mai	9 h	Lise Skelling 418-722-4604

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 20 mai	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
♥♥	Marche caritative – 5 km L'Arrache-Cœur : Montée de l'avenue de la Cathédrale du Nord au Sud. L'inscription (\$20) peut se faire en ligne au https://www.fondationsanterimouski.com/pages/arrache-coeur et aussi sur place. Le rendez-vous est au coin de la rue Sainte-Marie et ave de la Cathédrale.	\$	Mardi 20 mai	18 h	Inscription individuelle auprès de l'organisme
♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Du Petit-Saint-Marcellin à Saint-Anaclet-de-Lessard par la route du Fourneau-à-Chaux Inscription au plus tard le jeudi 22 mai		25 mai	8 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 27 mai	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
♥♥	Randonnée Pédestre - 8 km Saint-Fabien Sentier des Coulombe		1er juin	9 h	Miriam Côté 418-318-6549
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		Mardi 3 juin	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Saint-Anaclet-de-Lessard Parc de Neigette : rivière, chute et belvédères		8 juin	9 h	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 10 juin	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
♥♥♥	Randonnée pédestre – 17 km De Trois-Pistoles (parc de l'Aventure Basque) à Saint-Simon-sur-Mer (par la route Verte)		15 juin	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 17 juin	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Virée dans La Mitis (Price, Mont-Joli et Ste-Flavie)		22 juin	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
	Arrêt estival des marches-santé		Mardi 24 juin		
♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Métis-sur-Mer (Aller : de l'église de Les Boules à l'école anglophone par le bord de mer; Retour : par les rues du village)		29 juin	9 h	Lise Brunet 438-887-6304
♥♥♥ et ♥♥	Randonnée pédestre - 11 Km Parc du Bic Tour de l'Îlet au Flacon (1 km)	\$	6 juil	9 h	Miriam Côté 418-318-6549

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	et Coulée-à-Blanchette (10 km)				
♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Simon-sur-Mer De l’Anse-à-Pierre-Jean : sur la plage pour l’aller et retour par la route Verte Inscription au plus tard jeudi 10 juillet		13 juil	9 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Vacances de la construction		20 et 27 juil		Relâche
	LIBRE pour votre offre d’activité		3 août		DISPONIBLE
♥♥	Randonnée pédestre - 10 km Saint-Gabriel-de-Rimouski Grande boucle au Domaine Valga		10 août	9 h 30	Marcel Turcotte 418-562-2553
♥♥♥	Randonnée pédestre - 15 km Rimouski Sentiers de la rivière Rimouski et du Littoral		17 août	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
♥♥	Randonnée pédestre – 14 km Saint-Mathieu-de-Rioux Le tour du lac Saint-Mathieu Suivie d’une baignade à la plage si désirée		24 août	9 h	Carole Ouellet 418-739-4822
♥♥	Randonnée pédestre - 12 km Tour de l’île Saint-Barnabé (Rimouski) Coût du traversier : \$ 26; max 12 pers Inscription avant le 24 août	\$	31 août	9 h	Lise Brunet 438-887-6304
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l’organisateur		Mardi 2 sept	13 h 30	Clément D’Astous 418-750-0333
♥	Activité de financement pour le CMR Animation à une table de ravitaillement durant la 21e édition du Marathon de Rimouski		7 sept	7 h 45	C.A. : Normand Doucet 418-785-0463
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l’organisatrice		Mardi 9 sept	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
♥♥ et ♥	<u>Le Grand Retour du long tour de la Gaspésie</u> Randonnée pédestre – 17 km De Saint-Anaclet-de-Lessard au parc Beauséjour par les chemins Randonnée pédestre – 6 km (al-ret) On va rejoindre (à la rue du Poitou) les personnes parties de St-Anaclet-de-Lessard pour finir toutes et tous ensemble cet ambitieux projet réalisé. Inscription au plus tard jeudi 11 septembre		14 sept	8 h 30 12 h	Huguette Vigneau 418-722-4764 Carole Thibadeau 418-750-9634
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l’organisatrice		Mardi 16 sept	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Réunion de programmation Montage calendrier Automne / Hiver 2025-2026 Centre communautaire Saint-Pie-X 280 Boul. Arthur-Buies Est Rimouski		Mercredi 17 sept	19 h	C.A. : Normand Doucet 418-785-0463
	Randonnée pédestre – 8 / 6 / 14 km Sur le Sentier National au Québec (S.N.Q.) Entre la Chute Neigette et le mont Comi Festival Plein Air BSL (URLS) 4e édition automnale		21 sept	7 h 30	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 23 sept	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée pédestre – 6 km Rimouski Sentier du Littoral; au coucher de soleil Départ au stationnement de la rue des Berges		28 sept	16 h 30	Clément Juif 418-509-1229
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 30 sept	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée pédestre - 12 km Trois-Pistoles S.N.Q. en amont de la passerelle des Basques		5 oct	8 h 30	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		Mardi 7 oct	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
Programme Double					
	Randonnées pédestres Et Festival de musique traditionnelle de Carleton Carleton-sur-Mer Parc régional du Mont-Saint-Joseph; Plage du Phare; Parc national de Miguasha; et Saint-André-de-Restigouche Hébergement en gîte; max 8 pers; 3 nuitées Inscription et dépôt non remboursable (100\$) Inscription individuelle (\$) aux activités du Festival	\$	9 au 12 oct	À confirmer	Lise Skelling 418-722-4604 Denise Fournier 418-896-1294
	Randonnée pédestre – 15 km Saint-Narcisse-de-Rimouski Secteur Canyon des Portes de l'Enfer (T.E.R.F.A.)	\$	12 oct	9 h	Christian Thérien 418-509-2343
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 14 oct	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Randonnée pédestre – 18 km Parc du Bic Boucle La Coulée-à-Blanchette, Le Pic-Champlain, Les Murailles et Saint-Fabien-sur-Mer	\$	Samedi 18 oct	7 h	Clément Juif 418-509-1229
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous		Mardi 21 oct	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	à déterminer par l'organisatrice				
♥ ♥	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Simon Sentier du Porc-Pic		26 oct	9 h 30	Josée Tremblay 418-732-9387
♥	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		Mardi 28 oct 2025	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
<u>PROJETS À LONG TERME</u>					
♥ ♥ ♥ 	<u>Appel d'intérêt</u> aux personnes intéressées. <u>Randonnée journalière dans Charlevoix</u> Durée de 6 jours ; Hébergement en chalet Sentier Mestachibo (secteur du mont Ste-Anne), Sentier du mont des Morios (secteur de St-Urbain), Et autres sentiers à déterminer selon le groupe. Me contacter aussitôt intéressé, mais avant le 1 ^{er} avril 2026 pour des détails.	\$	août ou sept 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 0,39 \$ du kilomètre pour un véhicule occupé par 3, 4 ou 5 personnes; et à 0,54 \$ 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).

“ L'activité physique prévient les maladies ”

BONNE RANDONNÉE