



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

PROGRAMMATION Printemps / Été 2026

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

Légende des pictogrammes :



= marche urbaine d'une durée de 90 minutes.














= dénivelé supérieur à 200 mètres
 et / ou sentiers aménagés de façon rudimentaire, sur un terrain inégal.











* **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. Votre sécurité est votre responsabilité.**













*** **Enfin, 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
	Lancement de la programmation 5 à 7 au Central Café 31 rue de l'Évêché Ouest; Rimouski Inscription requise avant le 20 avril (possibilité de repas sur place, après le 5 à 7)	Mer 22 avril 2026	17 h	Huguette Vigneau 418-722-4764
♥	Marche caritative – 5 km 19e édition du Marchethon de la Dignité pour la Maison Marie-Élisabeth (soins palliatifs) Départ (à 9 h) du Colisée Financière Sun Life (au 111, 2e rue Ouest; Rimouski) Faire vos dons en ligne au : Marchethon de la Dignité en utilisant l'onglet " ENCOURAGEZ UN AMBASSADEUR " puis l'onglet " Club de marche de Rimouski "	\$ dim 03 mai	8 h 45	Inscription individuelle auprès de l'organisme (contribution volontaire de \$ 20)
♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 05 mai	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Randonnée pédestre - 10 km Saint-Simon-de-Rimouski Sentier du Porc-Pic	dim 10 mai	10 h	Françoise Cadieux 418 723-5253
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 12 mai	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée pédestre – 11 km Matane Parc des Îles et sentier Défi-Santé du Cegep	dim 17 mai	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur	mar 19 mai	13 h 30	Christian Thérien 418-725-3425
	Randonnée pédestre – 15 km Rimouski (secteur Beauséjour) par les chemins St-Léon, Lemieux et Des Pointes	dim 24 mai	9 h	Michel Gagné 418 722-7544
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 26 mai	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Marche caritative L'Arrache-Cœur – 5 / 10 km pour la Fondation Santé Rimouski Montée de l'avenue de la Cathédrale du Nord au Sud. Inscription (\$ 20) en ligne au www.fondationsanterimouski.com/arrachecoeur et aussi sur place. Le départ (à 19 h) est au coin de la rue Sainte- Marie et de l'avenue de la Cathédrale.	\$ Mar 26 mai	18 h 30	Inscription individuelle auprès de l'organisme Portez votre chandail orange du CMR.
	A. G. A. Notre Assemblée Générale Annuelle se tiendra au complexe sportif Desjardins de la 2e Rue Est à Rimouski; salle GL-217 <i>Pas nécessaire de s'inscrire d'avance</i>	mer 27 mai	19 h	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée en montagne – 6 / 8 / 12 km Parc régional de la Seigneurie-du-Lac-Matapédia S.I.A. sentier des Trois-Sœurs	dim 31 mai	8 h	Martin Turbide 418-629-7018 et Claude Tanguay 514-998-5759
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 02 juin	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée pédestre - 10 km Parc national du Bic Le Grand Tour	\$ dim 07 juin	10 h	Lise Brunet 438-887-6304

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 09 juin	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée en montagne – 15 km Causapscal S.I.A. Secteur des Chutes et Marais	dim 14 juin	8 h	Martin Turbide 418-629-7018 et Claude Tanguay 514-998-5759
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur	mar 16 juin	13 h 30	Christian Thérien 418-725-3425
	Randonnée pédestre - 10 / 20 / 30 km Sur l'île Verte Traversier à réserver individuellement avant le 17 juin sur le Web ou au 418-898-2843 Traversier de l'aller, départ à 7 h 30 Traversier du retour à 18 h	sa 20 juin remis au dim 21 juin selon météo	5 h	Lise Pelletier 367-331-0071
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 23 juin	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Randonnée pédestre - 12 Km Parc du Bic Tour de l'Îlet au Flacon (1 km) et Coulée-à-Blanchette (11 km)	\$ dim 28 juin	9 h	Miriam Côté 418-318-6549
	Arrêt estival des marches-santé du mardi	mar 30 juin		
	Randonnée pédestre - 13 km Rimouski / Sainte-Luce Du phare de Pointe-au-Père à la crèmerie Ashini par le bord de mer	dim 05 juil	10 h	Josée Tremblay 418-732-9387
	Randonnée pédestre - 12 km Saint-Denis-de La Bouteillerie (au Kamouraska) Du village à la pointe aux Iroquois par les rangs	dim 12 juil	9 h	Hélène Gaudreau 418-724-9402
	Randonnée pédestre – 12 km Z.E.C. Bas-Saint-Laurent Lac Chic-Chocs, sentier du Matinal et la tour d'observation du Mont Longue-Vue	\$ dim 09 août	9 h	Hélène Gaudreau 418-724-9402
	Randonnée pédestre - 8 km Saint-Léandre Boucle de la Grotte des Fées	dim 16 août	9 h 30	Lise Brunet 438-887-6304

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<u>Programme Double</u>				
♥♥	<u>Randonnées journalières dans le Kamouraska et spectacle du Cirque de la Pointe-Sèche</u> Sentiers : du Cabouron; Grève de St-Denis; du Mont-Carmel; de la Croix de St-Pacôme; de l'Aboiteau de St-André. Spectacle (\$) à St-Germain. Hébergement en gîte, 3 nuitées, max 8 pers. COMPLET; substituts acceptés.		20 au 23 août	À confirmer	Denise Fournier 418-896-1294 Lise Pelletier 367-331-0071
	<u>Randonnée pédestre - 10 km</u> Parc national du Bic Sentiers des Anses et la Pointe-aux-Épinettes	\$	dim 23 août	9 h 30	Sylvie Gagné 418-721-3501
♥♥	<u>Randonnée pédestre – 10 km</u> 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		dim 30 août	9 h	Miriam Côté 418-318-6549
	<u>Randonnée pédestre – 15 km</u> Saint-Narcisse-de-Rimouski Secteur Canyon des Portes de l'Enfer (T.E.R.F.A.)	\$	dim 06 sept	9 h 30	Sylvie Gagné 418-721-3501
	<u>Marche santé – durée 1 h 30</u> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		mar 08 sept	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	<u>Activité de financement pour le CMR</u> Animation à une table de ravitaillement durant la 22e édition du Marathon de Rimouski		dim 13 sept	7 h	C. A.
	<u>Marche santé – durée 1 h 30</u> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 15 sept	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	<u>Programme Double</u>				
	<u>Randonnées journalières dans Charlevoix</u> Hébergement en chalet pour 7 nuitées. Sentiers à déterminer. COMPLET; substituts acceptés		15 au 22 sept	À confirmer	Hélène Gaudreau 418-724-9402
♥♥	<u>Randonnée pédestre – 6 km</u> Parc du Bic Pic Champlain; souper au coucher de soleil	\$	Ven 18 sept ou sa 19 selon la météo	17 h	Linda Saindon 418-721-2757
♥♥	<u>Randonnée pédestre – 8 km</u> Parc national du Bic Secteur du Cap-à-L'Original (sentiers intérieurs)	\$	dim 20 sept	9 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 22 sept	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Réunion de programmation Montage calendrier Automne–Hiver 2026/2027 Complexe sportif Desjardins (2e rue Est; Rimouski); Salle à confirmer	mer 23 sept	19 h	C. A.
	Randonnée pédestre - 14 km Saint-Mathieu-de-Rioux Tour du Grand lac Saint-Mathieu	dim 27 sept	9 h	Lise Pelletier 367-331-0071
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur	mar 29 sept	13 h 30	Christian Thérien 418-725-3425
	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Marcellin Tour du lac Noir, l'étang vernal, l'érablière et la montée au belvédère (tour d'observation)	dim 04 oct	9 h	Lise Vigneau 418-736-5622
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 06 oct	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)	dim 11 oct	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur	mar 13 oct	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	Marche urbaine – 5 km par jour Rimouski et environs La Grande marche du Grand défi Pierre Lavoie	16-17-18 oct	À confirmer	Diane Denis 514-963-7007
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 20 oct	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée pédestre – 10 km Rimouski; Parc Beauséjour Sentiers de la rivière Rimouski (Le Draveur et L'Éboulis)	dim 25 oct	9 h	Robert Chabot 418-509-8845
	Marche santé – durée 1 h 30 Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 27 oct 2026	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
PROJETS À LONG TERME				
	Rencontre de la Nouvelle Année 2027 Centre communautaire de Sacré-Cœur 148 rue du Rocher-Blanc; Rimouski	Sa 16 janv 2027		Comité à venir
	Activité caritative Raquette ou Ski de fond Centre de pédiatrie sociale de Rimouski-Neigette Le " Défi d'hiver du Petit Repère " Sainte-Blandine; Centre de plein-air Mouski	\$ Mars 2027		Paul Saint-Laurent et une équipe à monter

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 **0,43 \$** du kilomètre pour un **véhicule occupé par 3, 4 ou 5 personnes**; et à **0,59 \$** 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).

" Le pas qui est fait n'est plus à faire. "

BONNE RANDONNÉE