



PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ-2020

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

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥♥	Randonnée pédestre - 12 km Bic - Rang 2 et Pointe aux Anglais.		3 mai	9 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km		Mardi 5 mai	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
♥♥♥	Randonnée pédestre - 11 km Le Grand-Tour du Parc du Bic (plus La Pinède)	\$	10 mai	8 h 30	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre – 15 km Sentier de la Rivière Trois-Pistoles		17 mai	9 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥	“Marche de l’Espoir” pour la Société de la sclérose en plaques – 5 Km Parc Beauséjour	\$	24 mai	À confirmer	Carole Thibaudeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr
♥	Randonnée touristique – 9 km Exploration urbaine de la ville de Rimouski		31 mai	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418 724-9052
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km		Mardi 2 juin	13 h 30	Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
♥	Randonnée pédestre - 8 km Plage de Saint-Fabien et tour de l’Îlet au Flacon		7 juin	9 h 30	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 molloy52@gmail.com
♥♥♥ 	Randonnée en montagne - 16 km Le Tour de la montagne Saint-Pierre (La Rédemption) Dénivelé de 520 mètres		14 juin	8 h 30	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com


♥♥	Randonnée pédestre sur la plage – 11 km Du Phare de Pointe-au-Père à l'Auberge de l'Eider à Ste-Luce	21 juin	9 h 30	Carole Thibaudeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr
♥♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Parc Beauséjour – Boulevard du Sommet – Chemin des Prés – Retour au Parc Beauséjour	28 juin	9 h	Sylvie Gagné 418 721-3501




Programme double!

♥♥	Randonnée pédestre – 110 km en 7 jours St-Godefroi à Carleton sur le bord de mer et parfois sur la route. Marche quotidienne entre 10 et 22 km Hébergement en gîtes et petits motels ; Coût approximatif 700 \$ incluant hébergement, transport et repas. Inscription et dépôt : 100 \$ avant le 1 ^{er} avril 2020 Maximum 8 personnes	\$ 5 au 11 juillet	À déterminer	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Saint-Anaclet Parc de Neigette Secteur de la Chute Neigette	5 juillet	8 h	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
♥♥ 	Randonnée pédestre – 12 km (Annulé) Souper poutine devant le coucher de soleil au Rocher Blanc Sentier du Littoral au Rocher Blanc	\$ 12 juillet	18 h	Clément Juif 418 509-1229 Clement.juif@gmail.com Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca

BONNES VACANCES!

Programme double!

♥♥♥ 	Randonnée pédestre en montagne Les Vallières de Saint-Réal 11.7 km, dénivelé de 530 m Mont Ernest-Laforce et Joseph-Alphonse-Pelletier 7.2 km Hébergement en refuge du camping 2 nuits Inscription avant le 15 mai : 55\$ Estimation du coût total de la sortie 125\$ (incluant les droits d'accès) Maximum 8 personnes	\$ 7- 9 août	À déterminer	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥♥	Randonnée pédestre – 16 km Parc Régional-du-lac-Matapédia Secteur Baie de Charlie	9 août	8 h 30	Yvan Chevalier 418 739-5061 Yvanch52@gmail.com Michel Gagné 418 722-7544 michel_gagne@uqar.ca

♥♥	Randonnée pédestre – 12 km Belvédère du Lac du Dépôt. ZEC Bas-Saint-Laurent	\$	16 août	9 h	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com Yvan Chevalier 418 739-5061 Yvanch52@gmail.com
♥♥	Marche Touristique – 8 km Traversée à pied (aller-retour dans la boue) vers le rivage de l'île Saint-Barnabé (très basse marée)		Samedi 22 août	9 h	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre – 12 km (Annulé) Du Parc Beauséjour au 253 Chemin Beauséjour par le bord de la rivière Rimouski.		23 août	10 h	Lise Skelling Renaud Beaudin 418 722-4604 Ren3640@globetrotter.net
	Randonnée pédestre – 7 km Souper poutine Sentier du Littoral vers le Rocher Blanc Prévenir avant le jeudi 27 août	\$	28 Aout	17 h	Clément Juif 418 509-1229 Clement.juif@gmail.com Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥♥	Randonnée pédestre - 12 km Parc du Bic Cap-à-l'Original Le Chemin-du-Nord, Le Contrebandier, Le Scoggan	\$	30 août	8 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
	RÉUNION DE PROGRAMMATION Calendrier automne/hiver 2020-2021 (1 novembre 2020 au 25 avril 2021) Endroit à déterminer		Mercredi 2 septembre	19 h	Responsable de la programmation
Programme double!					
♥♥♥♥ 	Randonnée pédestre (annulé) Mont Washington – 11 km Mont Lafayette – 14 km Dépôt de 300 \$ avant le 30 avril Coucher en chalet Coût total approximativement 350 \$	\$	4 – 7 septembre	8 h	Jacques Dumont 418 723-8997 jacquesdumont10@outlook.fr
♥♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Parc du Bic, tour du Cap-à-L'Original	\$	6 septembre	9 h	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 molloy52@gmail.com
♥♥	Marche " La marche de chez toi de l'Est-du-Québec" pour la Fondation québécoise du cancer et l'Association du cancer de l'Est – Randonnée urbaine secteur Bic, montée Armand-Brillant, chemin des Chenard, ave St- Valérien (9km) Parking coté Est église du Bic Retour pour l'heure du dîner, apportez collation seulement ou dîner cantine St-Pierre face à l'église, Si possible, portez votre chandail du club de marche	\$	13 septembre	09h30	Clément d'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com

♥♥	Randonnée pédestre – 11km Sentier national du Québec – Section Mont-Comi		20 septembre	9 h Chantal Rioux 418 725-0094 chantalrioux@cgocable.ca
♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Narcisse; Porte de l'enfer Frais d'accès à déterminer	\$	27 septembre	9 h Denise Fournier 418 896-1294 fournierdenise2014@gmail.com
♥♥	Randonnée pédestre - 11 km (Annulé) Sentier panoramique Porc-Pic à St-Simon		4 octobre	9 h Carole Thibaudeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr
♥	Randonnée pédestre - 6 à 10 km (Annulé)		Mardi 6 octobre	13 h 30 Léonise Petitpas 418 740-2709 leonisepetitpas@hotmail.com
♥	Randonnée pédestre – 8 km (Annulé) Parc Beauséjour Sentier de la rivière (Draveur-Éboulis)		11 octobre	9 h 30 Linda Saindon 418-721-2757 lsaindon@hotmail.fr
♥♥	Randonnée pédestre – 12,5 km (Annulé) Parc du Bic La Citadelle – La Colonie – Relais Le Pékan (aller-retour)	\$	18 octobre	9 h 30 Chantal Rioux 418 725-0094 chantalrioux@cgocable.ca
♥♥♥	Randonnée pédestre – 10 à 12 km (Annulé) Parc du Mont-Comi		25 octobre	9 h 30 Clément d'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com
PROJETS À LONG TERME				
	Randonnée pédestre en Martinique – 10 jours Sortie à confirmer. Dates et information à venir			
	Semaine d'activités hivernales au Parc régional des Appalaches. Hébergement en chalet (12 personnes) au Appalaches Lodge de Saint-Paul-de-Montminy 7 nuitées ; possibilité d'écourter votre séjour Réservation avant le 15 octobre 2020	\$	10 – 17 février 2021	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com

INDICE DE DIFFICULTÉ : ♥ = facile, ♥♥ = intermédiaire, ♥♥♥ = difficile, ♥♥♥♥ = expert

Pour plus d'informations sur une randonnée ou pour vous y inscrire, veuillez-vous adresser au responsable de l'activité.

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 et 5 \$ par jour pour une activité de plus d'une journée. Lors d'une randonnée, les membres qui ne peuvent présenter leur carte de membre, un tarif de 2\$ leur sera demandé par le responsable.

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. Présentement, le coût pour une voiture compacte est de 0,28 \$ du km et le coût pour une voiture de six passagers et plus est de 0,36 \$ du km.

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. De plus, toute personne qui devient membre de Rando Québec détient implicitement la couverture d'assurance Accident et Sauvetage. Le club invite ses membres à adhérer à Rando Québec. Pour plus d'informations

<https://www.randoquebec.ca/avantages-et-adhesion/>

Ce calendrier de programmation a été préparé par Michel Roy, responsable de la programmation. Vous pouvez le joindre par courriel à cette adresse : micheletmarie-claude@globetrotter.net

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.

“Quand on marche seul on va vite, mais quand on marche en groupe, on va plus loin”
Proverbe africain

MERCI DE FAIRE ROUTE AVEC NOUS !
BONNES RANDONNÉES !