



C.P. 444, Succ. A, Rimouski (QC)
G5L 7C3


clubmarcherimouski1994@outlook.com
www.cdmrimouski.org

PROGRAMMATION AUTOMNE - HIVER – 2022 - 2023




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

***** Avant chaque activité veuillez contacter le responsable d'activité pour vous inscrire la veille *****

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 - 10 km (MODIFICATION) Saint-Marcellin Tour du Lac Noir et le sentier Vernal	6 novembre 2022	9 h 30	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥	Randonnée pédestre - 8 km Rangs à Esprit-Saint Et visite du Centre de Mise en Valeur Des Opérations Dignité	\$ 13 novembre	8 h 30	Denise Fournier 418 896-1294
♥♥	Randonnée raquette - 8 km (MODIFICATION) Sentier du littoral	20 novembre	9 h	Colombe Michaud 418 722-8952 colombe15@telus.net
♥♥	Randonnée pédestre - 10 km Saint-Fabien Sentier des Coulombe	27 novembre	9 h	Venise Bujold 418 724-2746 venisebujold@hotmail.com
♥♥	Randonnée pédestre - 10 km Secteur du Bic De la Pointe-à-Santerre à la Pointe-aux-Anglais	4 décembre	10 h	Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥	Randonnée pédestre - 12 km (MODIFICATION) Saint-Anaclet-de-Lessard Parc de Neigette	11 décembre	9 h	Normand Doucet 418 785-0463
♥	Randonnée pédestre - 7 km Saint-Anaclet-de-Lessard De l'ancien barrage au parc municipal	18 décembre	9 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥♥ 	Randonnée Pleine Lune - 6 km (MODIFICATION) Le Bic	Samedi 7 janvier 2023	18 h	Normand Doucet 418 785-0463
2023	Souper de la Nouvelle Année Déplacé au 11 février Détails: voir le courriel du 21 décembre	\$ DÉPLACÉ Samedi 14 janvier		Jean-Claude Molloy 581 246-7247 molloy52@gmail.com

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
♥	Randonnée raquettes - 6 km Pépinière de Sainte-Luce	\$	15 janvier	12 h	Hélène Gaudreau 418 724-9402 helene.gaudreau@zoho.com
♥♥	Randonnée raquettes - 7 à 9 km Randonnée skis de fond – 12 à 18 km Club Mouski	\$	22 janvier	9 h	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr
♥♥	Randonnée raquettes - 12 km Parc du Bic Du stationnement P3 à la Pinède en passant dans le sens de l'aller par le camping Tombolo et au retour par la baie du Ha! Ha!	\$	29 janvier	8 h 30	Clément Juif 418 509-1229
Programme double					
♥♥	Randonnée raquettes - 10 km Randonnée skis de fond - 6 km Parc régional de Val-d'Irène Hébergement en chalet, maximum 8 personnes. Réservation et dépôt de 100\$ Avant le 1er novembre 2022	\$	5 au 7 février	À déterminer	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥	Randonnée skis de fond - 12 km Secteur du Bic Sentier La Nôtre		5 février	9 h	Venise Bujold 418 724-2746 venisebujold@hotmail.com
2023	Party de la Rentrée Détail à venir	\$	Samedi 11 février	18 h	Jean-Claude Molloy 581 246-7247 molloy52@gmail.com
♥♥	Randonnée raquettes - 5 à 8 km Déplacé au 5 mars Parc du Mont-Comi		DÉPLACÉ 12 février	9 h 30	Carole Thibodeau Clément D'Astous
♥♥	Randonnée raquettes - 12 km Secteur de Pointe-au-Père Sentier à Marie		19 février	10 h	Marie Arsenault 418-724-9271
♥♥	Randonnée raquettes - 10 km Parc du Bic Sentiers La Citadelle, La Colonie et Le portage	\$	26 février	9 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca
♥♥	Randonnée raquettes - 8 km Parc du Mont-Comi		5 mars	9 h 30	Normand Doucet 418 785-0463
♥♥♥	Randonnée raquettes Parc de la Gaspésie Hébergement en chalet 8 pers. Réservation et dépôt de 200 \$ Avant le 30 septembre	\$	6 au 9 mars		Lise Vigneau 418 736-5622 l.vigneau@cgocable.ca
♥	Randonnée raquettes - 7 km Sainte-Blandine Village des Sources		12 mars	10:30 Heure Avancée	Françoise Cadieux 418 723-5253 Marie-Luce Carrier
♥♥	Randonnée raquettes - 9 km Parc du Bic	\$	19 mars	9 h 30	Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Pic Champlain en partant du stationnement à l'entrée secteur Cap-à-l'Original			
	Réunion de programmation Montage du calendrier Printemps / Été 2023 Complexe Sportif Desjardins – GL217	Mercredi 22 mars	19 h	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
♥	Randonnée raquettes – 10 km Secteur du Bic De la Pointe-à-Santerre à la Pointe-aux-Anglais	26 mars	10 h	Maurice Bujold 418 736-5156
♥♥	Randonnée raquette - 10 km La montagne Sainte-Pierre (La Rédemption) jusqu'au refuge situé à la base de la montagne (un dénivelé de 150 m)	2 avril	8 h 30	Normand Doucet 418 785-0463 ndoucet88@hotmail.com
	JOYEUSES PÂQUES	9 avril		
♥	Randonnée raquettes - 5 km Érablière de Saint-Eugène-de-Ladrière Dégustation des produits de l'érable. Tous les participants devront payer. Apporter votre repas (sans le dessert) et des chaussures d'intérieur.	\$ 16 avril 	9 h 30	Ghislaine Gallant 418-721-0333 gthisgall@hotmail.com Clément D'Astous 418 750-0333 dastousclement47@hotmail.com Carole Thibodeau 418 750-9634 caropad@hotmail.fr
♥♥	Randonnée pédestre - 12 km Saint-Fabien-sur-Mer	23 avril	9 h 30	Linda Saindon 418 721-2757 lsaindon@hotmail.fr
♥ ou ♥♥	Randonnée pédestre - 7 km Saint-Mathieu-de-Rioux Tour du Petit lac St-Mathieu OU tour du Grand lac St-Mathieu (14 km)	30 avril	9 h	Michel Gagné 418 722-7544 michel_gagne@uqar.ca
PROJETS À LONG TERME				
	Randonnée pédestre - 70 km en 5 jours De Saint-Omer à Matapédia (sur routes principales et secondaires) Hébergement en gîte pour 8 pers. Coût total approximatif de \$500 Réservation et dépôt de 100 \$ Avant le 15 mars 2023	\$ 18 au 22 septembre 2023		Huguette Vigneau 418 722-4764 hvigneau@cgocable.ca

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. 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 le coût. Avec l'augmentation du coût du carburant dernièrement, une mise à jour des taux a été faite pour porter la dépense à 0,38 \$ du kilomètre pour un véhicule compact et de 0,49 \$ 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 !