



Club de marche de  
**Rimouski**



C.P. 444, Succ. A, Rimouski (QC) G5L 7C3  
[clubmarcherimouski1994@outlook.com](mailto:clubmarcherimouski1994@outlook.com)  
[www.cdmrimouski.org](http://www.cdmrimouski.org)

## PROGRAMMATION Automne / Hiver 2025 - 2026

Indice de difficulté du trajet : **1 cœur = facile ; 2 coeurs = intermédiaire ; 3 coeurs = difficile ; 4 coeurs = 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.*

\* \* \* *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
	<b>5 à 7 – Lancement de la programmation</b> Sainte-Flavie Micro-brasserie Le Ketch	jeu 30 oct	16 h 30	Carole Ouellet 418-739-4822
	<b>Randonnée pédestre – 10 km</b> Matane Parc des îles et sentier Défi-Santé du Cegep	dim 02 nov 2025 Heure Normale de l'EST	9 h H.N.E.	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 04 nov	13 h 30	Miriame Côté 418-318-6549
	<b>Randonnée pédestre – 15 km</b> Cacouna Parc côtier Kiskotuk : 4 sentiers	dim 09 nov	8 h 30	Lise Pelletier 367-331-0071

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 11 nov	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Randonnée pédestre – 8 km</b> Parc du Bic Sentiers de La Colonie et du Pic-Champlain	\$	dim 16 nov	9 h	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		mar 18 nov	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Randonnée pédestre – 9 km</b> Rimouski De Rivière-Hâtée (Pointe-à-Santerre) à la Pointe-aux-Anglais		dim 23 nov	9 h 30	Josée Tremblay 418-732-9387
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 25 nov	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	<b>Randonnée pédestre – 10 km</b> Saint-Fabien-sur-Mer Sur le chemin de la Mer, d'Ouest en Est		dim 30 nov	9 h	Lise Brunet 438-887-6304
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 02 déc	13 h 30	Miriame Côté 418-318-6549
	<b>Randonnée pédestre – 12 km</b> Parc du Bic Sentiers La Citadelle, La Colonie et Le Portage	\$	dim 07 déc	9 h 30	Hélène Gaudreau 418-724-9402
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 09 déc	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Randonnée pédestre – 5 km</b> Rimouski; secteur du Bic Tournée des décorations lumineuses des Fêtes		vend 12 déc	16 h	Miriame Côté 418-318-6549
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		mar 16 déc	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Joyeux Temps des Fêtes</b>				
	<b>Rencontre de la Nouvelle Année 2026</b> Centre communautaire Sainte-Odile 505 rue des Écarts; Rimouski	\$	sam 10 janv	16 h	Comité Lise Brunet <a href="mailto:lisebrunet@hotmail.com">lisebrunet@hotmail.com</a> 438-887-6304

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 13 janv	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	<b>Raquette - 10 km</b> Saint-Simon Sentier du Porc-Pic		dim 18 janv	9 h 30	Hélène Gaudreau 418-724-9402
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 20 janv	13 h 30	Miriame Côté 418-318-6549
	<b>Ski de fond sur pistes – 10 km</b> Parc du Bic Sentier de La Coulée-à-Blanchette	\$	dim 25 janv	9 h	Francis Gagné 418-723-0788
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 27 janv	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Raquette – 8 km</b> Trois-Pistoles Propriété privée (2e rang Est)		dim 01 févr	9 h	Lise Pelletier 367-331-0071
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		mar 03 févr	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Programme Double</b>				
	<b>Randonnées hivernales dans le Kamouraska</b> <b>En crampons ou en raquette – 6 à 15 km / jour</b> Sentiers : à Rivière-du-Loup; de la montagne à Cotton; du Cabouron; de l'Amphithéâtre de Saint-André; et les Sept-Chutes. Hébergement en gîte, 2 nuitées, max 6 pers. Inscription et dépôt de 125 \$ non remboursable avant le 30 novembre	\$	6 au 8 février	À confirmer	Hélène Gaudreau 418-724-9402
	<b>Ski de fond sur pistes – 10 km</b> Baie-des-Sables (3e rang) Club de ski de fond (entrée A)	\$	dim 08 févr	9 h 30	Lise Brunet 438-887-6304
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 10 févr	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	<b>Ski de fond sur pistes – 18 km</b> <b>Raquette – 8 km</b> Rimouski; secteur de Sainte-Blandine Centre de Plein-Air Mouski	\$	dim 15 févr	9 h 30	Lise Brunet (ski) 438-887-6304 Normand Doucet (raq) 418-785-0463

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 17 févr	13 h 30	Miriame Côté 418-318-6549
	<b><u>Programme Double</u></b>				
	<b>Raquette – 9 km</b> Parc du Bic Vers Pic Champlain à partir de l'entrée du secteur du Cap-à-l'Original (entrée Ouest sur la route 132)	\$	dim 22 févr	9 h	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Ski de fond sur pistes – 8 km</b> Rimouski; parc Beauséjour Sentiers Le Draveur et L'Éboulis Selon les conditions des pistes		dim 22 févr	10 h	Gaétane Fournier 418-723-0788
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 24 févr	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Ski de fond sur pistes –10 km</b> <b>Raquette – 6 km</b> Pépinière de Sainte-Luce (au 240, 2e rang Ouest)		dim 01 mars	10 h	Carole Thibaudeau 418-750-9634 Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur		mar 03 mars	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Raquette - 10 km</b> Saint-Fabien Sentier des Coulombe		dim 08 mars Heure Avancée de l'EST	9 h H.A.E.	Miriame Côté 418-318-6549
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 10 mars	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	<b>Raquette – 8 km</b> Saint-Donat-de-Rimouski Sentiers du mont Comi		dim 15 mars	9 h	Josée Tremblay 418-732-9387
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice		mar 17 mars	13 h 30	Miriame Côté 418-318-6549
	<b>Réunion de programmation</b> Montage calendrier Printemps / Été 2026 Complexe sportif Desjardins (2e rue Est) Salle FA-203		mer 18 mars	19 h	C.A. : Normand Doucet 418-785-0463
	<b>Raquette – 8 km</b> Saint-Mathieu-de-Rioux Sentiers du Parc du Mont-Saint-Mathieu		dim 22 mars	9 h	Normand Doucet 418-785-0463

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 24 mars	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	LIBRE pour votre offre d'activité	dim 29 mars		DISPONIBLE
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur	mar 31 mars	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Congé de Pâques</b>	dim 05 avr		
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 07 avr	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	<b>Cabane à sucre – Raquette – 5 km</b> Lieu à confirmer Dégustation des produits de l'érable	\$ dim 12 avr	À confirmer	Clément D'Astous 418-750-0333
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 14 avr	13 h 30	Miriame Côté 418-318-6549
	LIBRE pour votre offre d'activité	dim 19 avr		DISPONIBLE
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisatrice	mar 21 avr	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Randonnée pédestre – 12 Km</b> Rimouski; secteur du Bic 2e rang du Bic jusqu'à la pointe aux Anglais	dim 26 avr	9 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	<b>Marche santé – durée 1 h 30</b> Lieu du rendez-vous à déterminer par l'organisateur	mar 28 avr	13 h 30	Clément D'Astous 418-750-0333
<b>PROJETS À LONG TERME</b>				
	<b>Randonnée pédestre – 12 km</b> Sur l'île Verte, via le traversier Inscription (date à préciser) Réservation individuelle pour le traversier.	Juillet 2026		Lise Pelletier 367-331-0071
	<b>Randonnées journalières dans le Kamouraska et spectacle du Cirque de la Pointe-Sèche</b> 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.	20 au 23 août 2026		Denise Fournier 418-896-1294 Lise Pelletier 367-331-0071

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Hébergement en gîte, 3 nuitées, max 8 pers. Inscription et dépôt de 130 \$ non remboursable avant le 1er mars 2026.				
	<b>Activité de financement pour le CMR</b> Animation à une table de ravitaillement durant la 22e édition du Marathon de Rimouski		dim 13 sept 2026		C. A.
	<b>Randonnées journalières dans Charlevoix</b> <b>Appel d'intérêt aux personnes intéressées.</b> Hébergement en chalet pour 5 nuitées. Sentiers à déterminer selon le groupe. Me contacter aussitôt intéressé, mais avant le 1 <sup>er</sup> avril 2026 pour les détails.	\$	Septembre 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 0,38 \$ du kilomètre pour un véhicule occupé par 3, 4 ou 5 personnes; et à 0,52 \$ 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](mailto:ndoucet88@hotmail.com)

Pour plus d'information au sujet du Club de marche de Rimouski, visitez notre site Web au : [www.cdmrimouski.org](http://www.cdmrimouski.org)

Nous vous invitons également à joindre notre Groupe Facebook (Club de marche de Rimouski).

**” Si tu n’arrives pas à penser : marche.  
Si tu penses trop : marche.  
Si tu penses mal : marche encore. (*dixit Jean Giono*) ”**

**BONNE RANDONNÉE**