



PROGRAMMATION Automne / Hiver 2024 - 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
♥	Randonnée pédestre – 10 km (boucle) Rimouski (secteur Beauséjour) par les chemins St-Léon, Lemieux et Des Pointes	3 nov 2024 Heure Normale de l'EST	9 h H.N.E.	Hélène Gaudreau 418-724-9402
♥♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 5 nov	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
♥♥♥	Randonnée pédestre – 10 km Saint-Simon Sentier du Porc-Pic	10 nov	9 h 30	Françoise Cadieux 418-723-5253
♥♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 12 nov	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
♥♥♥	Randonnée pédestre – 16 km (aller) De la Pointe-à-Pouliot à Sainte-Luce-sur-Mer (sur la route Verte)	17 nov	9 h	Jean-Guy DeChamplain 418-724-9052
♥♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 19 nov	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
♥♥♥	Randonnée pédestre – 12 km (aller-retour) Rimouski; Sentier du Littoral du parc Beauséjour au Rocher-Blanc	24 nov	10 h	Annik Ladouceur 418-750-7808
♥♥ 	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 26 nov	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
♥♥♥	Randonnée pédestre – 9 km De Rivière-Hâtée (Pointe-à-Santerre) à la Pointe-aux-Anglais	1er déc	9 h 30	Miriam Côté 418-318-6549

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 3 déc	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée pédestre – 10 km Parc du Bic Sentier à confirmer	\$	8 déc	9 h 30	Lise Vigneau 418-736-5622
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 10 déc	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée pédestre – 5 km Tournée des décorations lumineuses des Fêtes Secteurs à confirmer		Samedi 14 déc	15 h	Miriam Côté 418-318-6549
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 17 déc	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Joyeux Temps des Fêtes		22 déc		
	Joyeux Temps des Fêtes		29 déc		
	Joyeux Temps des Fêtes		5 janv 2025		
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 7 janv	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée en raquettes – 10 km ZEC Bas-Saint-Laurent Sentier du lac Chic-Chocs	\$	12 janv	9 h	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 14 janv	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée en raquettes – 9 km/jour Sentier des Caps (Charlevoix) 4 nuitées en refuge; max 8 personnes Inscription et dépôt non remboursable (185\$)	\$	14 au 18 janv	À confirmer	Georges Morin 418-750-1594 Andrée Le Breux 418-732-2985
	Randonnée en ski de fond sur pistes – 10 km Randonnée en raquettes – 8 km Pépinière de Sainte-Luce (2e rang)	\$	19 janv	9 h 30	Annik Ladouceur 418-750-7808
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 21 janv	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Rencontre de la Nouvelle Année 2025 Centre communautaire Sainte-Odile (505 rue des Écart; Rimouski)	\$	Samedi 25 janv	14 h	Lise Vigneau et Comité 418-736-5622

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Randonnée en ski de fond sur pistes – 10 km Baie-des-Sables (3e rang) Club de ski de fond (entrée A)	\$	26 janv	9 h 30	Lise Brunet 438-887-6304 Miriamé Côté 418-318-6549
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 28 janv	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée en ski de fond sur pistes – 15 km Randonnée en raquettes – 8 km Sainte-Blandine Centre de plein-air Mouski	\$	2 févr	9 h 30 (ski) 10 h (raquette)	Venise Bujold (ski) 418-724-2746 L. Saindon (raquette) 418-721-2757
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 4 févr	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée en raquettes – 9 km Parc Beauséjour Secteur des coulées à l'ouest de la rivière		9 févr	10 h	Sylvie Gagné 418-721-3501
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 11 févr	13 h 30	Miriamé Côté 418-318-6549
	Randonnée en raquettes Parc de la Gaspésie 3 nuitées au chalet no 3; max 8 personnes Inscription et dépôt non remboursable (180\$)	\$	14 au 17 févr	À confirmer	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée en raquettes – 10 km Saint-Fabien Sentier des Coulombe		16 févr	9 h 30	Hélène Gaudreau 418-724-9402
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 18 févr	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée ski de fond sur pistes – 10 à 22 km Randonnée en raquettes – 11 km Saint-Antonin (au Sud de Rivière-du-Loup) Club Amiski	\$	23 févr	8 h 30	Venise Bujold (ski) 418-724-2746 N. Doucet (raquette) 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 25 févr	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée en raquettes et ski de fond sur pistes Parc provincial Sugarloaf (Atholville; N.-B.) et Pointe-à-la-Croix (QC) Hébergement en gîte; max 10 personnes Inscription et dépôt non remboursable (195\$) avant le 15 novembre 2024	\$	27 févr au 2 mars	À confirmer	Lise Vigneau 418-736-5622
	Randonnée en ski de fond sur pistes – 10 km Parc du Bic Sentier de La Coulée-à-Blanchette	\$	2 mars	9 h	Gaétane Fournier 418-723-0788

INDICE	ACTIVITÉ		DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 4 mars	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Randonnée en raquettes – 9 km Parc du Bic Sentier du Pic Champlain à partir de l'entrée du secteur du Cap-à-l'Original (à la route 132)	\$	9 mars Heure Avancée de l'EST	9 h 30 H.A.E.	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 11 mars	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée en ski fond sur pistes – 15 km Rimouski, secteur du Bic Club de ski de fond du Bic (La Nôtre)		16 mars	9 h	Francis Gagné 418-723-0788
	Randonnée en raquettes – 9 km Parc du Bic Sentier La Citadelle	\$	16 mars	9 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 18 mars	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Réunion de programmation Montage du calendrier Printemps / Été 2025 Complexe sportif Desjardins (2e rue) Salle GL-217		Mercredi 19 mars	19 h	Normand Doucet 418-785-0463
	Randonnée en raquettes – 10 km Sainte-Blandine, secteur Val-Neigette Sentier sur la crête		23 mars	10 h	Sylvie Gagné 418-721-3501
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 25 mars	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	Randonnée en raquettes – 12 km La Rédemption Sur la montagne Saint-Pierre	\$	30 mars	8 h	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 1er avril	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	Randonnée en raquettes – 8 km Grand-Métis Sentiers dans les Jardins de Métis		6 avril	9 h 30	Normand Doucet 418-785-0463
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).		Mardi 8 avril	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Cabane à sucre – Raquettes – 5 km Saint-Eugène-de-Ladrière Dégustation des produits de l'érable	\$	13 avril	À confirmer	Clément D'Astous 418-750-0333 Linda Saindon 418-721-2757

INDICE	ACTIVITÉ	DATE	DÉPART	RESPONSABLE
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 15 avril	13 h 30	Miriam Côté 418-318-6549
	CONGÉ de PÂQUES	20 avril		
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 22 avril	13 h 30	Linda Saindon 418-721-2757
	A. G. A. L'Assemblée Générale Annuelle se tiendra en présentiel (dans la salle GL-217 du complexe sportif Desjardins de la 2e Rue à Rimouski)	Judi 24 avril	19 h	Clément Juif 418-509-1229
	Randonnée pédestre – 9 km (aller) Rimouski; Sentier du Littoral du parc Beauséjour à la rue de la Gare (du Rocher-Blanc); et retour par autobus de Citébus	27 avril	10 h 30	Marie-Luce Carrier 581-397-8400
	Marche santé – durée 1 h 30 Rendez-vous au stationnement du parc Ernest-Lepage (accès par l'avenue Rouleau).	Mardi 29 avril 2025	13 h 30	Huguette Vigneau 418-722-4764
PROJETS À LONG TERME				
	Randonnée caritative – 5 km 18e Marchethon de la Dignité pour la Maison Marie-Élisabeth (en soins palliatifs)	\$ À confirmer en mai 2025	À confirmer	Comité à former
	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 Inscription et dépôt non remboursable (110\$) avant le 31 janvier 2025	\$ 17 au 19 mai 2025	À confirmer	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Randonnée pédestre Du Petit-Saint-Marcellin à Saint-Anaclet-de-Lessard par la route du Fourneau-à-Chaux	25 mai 2025	À confirmer	Huguette Vigneau 418-722-4764
	Activité de financement pour le CMR Animation à une table de ravitaillement durant la 21e édition du Marathon de Rimouski	7 sept 2025	8 h	Comité à former
	Randonnée pédestre (Le Grand Retour) De Saint-Anaclet-de-Lessard au parc Beauséjour par les routes	14 sept 2025	À confirmer	Huguette Vigneau 418-722-4764

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 **0,42 \$** du kilomètre pour un **véhicule occupé par 3, 4 ou 5 personnes**; et à **0,57 \$** 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).

“ Se préparer et prévoir ”

BONNE RANDONNÉE