

**SOMMAIRE**

Mot de la Présidente	1
Programmation	2
Mérites IVV	6
Anniversaires	7

**Cueillette des articles**

Carole Bruyère

**Mise en page**

Françoise Cordeau

**Collaboration spéciale**

Chantale Fournier  
Carole Bruyère  
Lucie Roy  
Carole Beaulieu  
Agathe Préfontaine  
Nicole Lavoie  
Judith Lambert  
Ginette Gignac

**Mot de la présidente****MOT DE LA PRÉSIDENTE****À tous les membres**

Par : Chantale Fournier

Une nouvelle année commence, porteuse d'espoir et de promesses. Nous sommes enfin sortis de la pandémie. Et petit à petit, nous avons repris nos activités. 2023, nous ramènent à un calendrier plus traditionnel. Nous pouvons enfin nous réunir et pratiquer toutes les activités que nous aimons.

Le lancement des activités tenu le 8 janvier 2023 nous a réunis sous le thème du retour vers le futur. Nous avons pu découvrir les activités proposées cette année. En primeur, nous découvrons de nouveaux lieux de randonnées, nous nous réapproprions des lieux que nous affectionnons, mais nous avons aussi de nouvelles activités telles que les marches contemplatives hivernales. Chacune des personnes présentes s'est vu remettre un calendrier. Si vous n'avez pas pu être des nôtres lors du lancement, il sera toujours possible d'obtenir le calendrier lors de vos prochaines activités avec le Club.

Un grand merci tout spécial aux organisateurs du lancement qui ont pris de leur temps pour préparer l'événement.

2023, c'est un retour vers nos activités, alors chaussez vos bottes, sortez vos bâtons, vos raquettes et vos skis et venez avec nous visiter la nature grandiose de notre région et celle aux alentours. Au plaisir de vous y voir...

**Pour le plaisir, la bonne forme physique et l'Amitié!**Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

6751, rue des Sommeliers, Québec G2E 1A3

### Du nouveau pour 2023

#### La marche contemplative au Parc Véga

Tous les vendredis du 13 janvier au 17 mars

Par : Carole Bruyère



Vu la très grande popularité de la marche de groupe contemplative, l'activité s'échelonne sur deux périodes.

Dans un premier temps, du 13 janvier au 17 mars cette marche se tiendra tous les vendredis au parc Véga. Les sentiers que nous emprunterons se trouvent en grande partie dans un secteur boisé entretenu par des bénévoles du quartier, le groupe « Le marcheur des Bois. » Nous pourrions y observer des pistes de chevreuils, faire une petite pause à une des haltes entourées de mangeoires ce qui nous permettra de voir bons nombres de mésanges et autres espèces d'oiseaux.

Le départ de la marche demeure toujours à 13 h 15 et les inscriptions se feront à l'intérieur du Pavillon Louis-Germain-Castonguay du parc Véga au 10855, rue des Lauriers, Québec, G2B 3P3.

Comme il s'agit d'une marche hivernale et que les conditions ne sont pas toujours favorables, vous pouvez me contacter à partir de 11 h 30 pour vous assurer que la marche a bien lieu. Ne prenez pas de chance, gardez vos raquettes, vos crampons et vos bâtons dans votre coffre de voiture afin de pouvoir vous ajuster.

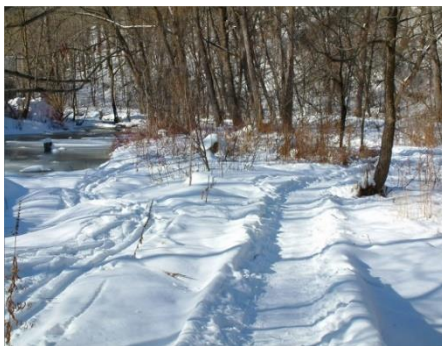
Les marches contemplatives reprendront à la mi-mai sous leur forme originale en alternant les lieux de départ.

**Pour information :** Carole Bruyère 418 843-6916

15 janvier

#### Sentier de la Rivière Beauport

Par : Nicole Lavoie



Plusieurs ont déjà arpenté la portion sud du sentier de la rivière Beauport avec sa cascade spectaculaire, mais aujourd'hui nous vous proposons la section située au nord de l'autoroute Félix-Leclerc. Des efforts considérables ont été faits pour rendre le sentier accessible en hiver. La rivière Beauport, dès le 17<sup>e</sup> siècle servait de frontière entre deux seigneuries et plus tard marqua les limites des municipalités de Beauport et Giffard. La Ville de Québec prévoit un agrandissement et un réaménagement du sentier dans son Plan de mise en valeur des rivières qui s'échelonne sur un horizon de 20 ans et analyse même la possibilité de joindre les deux sections de

ce sentier nature en milieu urbain.

Les bâtons de marche et les crampons sont à conseiller pour assurer votre sécurité.

**Inscription** : À 9 h 30 et départ de la marche à 10 h.  
**Coût** : 2 \$ ou carte d'activités pour crédits IVV.  
**Accueil** : 3515, rue Clémenceau Québec, Qc G1C 7R5  
**Renseignements** : Nicole Lavoie (581) 994-2227

22 janvier

## Les sentiers du Boisé de Boischatel

Par : Carole Bruyère



Le Domaine du Boisé est le rendez-vous hivernal par excellence avec ses sentiers de ski de fond et de raquette et ses trois aires de glace. Les sentiers du Boisé, ce sont 17,5 km de pistes de ski de fond classique et 13 km de sentiers de raquette et de marche.

Apportez vos raquettes, vos crampons, vos bâtons et votre lunch ou une collation. Bienvenue aux amateurs de ski de randonnée.

**Coût** : 2 \$ ou carte d'activités pour crédits IVV.

**Il est important de noter que l'inscription se fera à compter de 10 h et le départ se fera à 10 h 30 car le pavillon d'accueil ouvre seulement à 10 h.**

Nous vous donnons rendez-vous à partir de 10 h dans le pavillon d'accueil du Domaine du Boisée au 120, rue des Saphirs, Boischatel, G0A 1H0.

**Pour information** : Carole Bruyère 418 843-6916

29 janvier

## Centre Castor

Par : Carole Beaulieu



Nous vous proposons un sentier de 6 km facile en forêt ainsi qu'un parcours de 11 km un peu plus costaud qui inclut la montée du Mont Brillant.

Apportez lunch, raquettes ou crampons selon ce que Dame Nature nous offrira comme conditions. Nous vous attendons pour l'inscription à partir de 9 h 15 et le départ de la marche est à 10 h.

**En plus du 2,00\$ (IVV), les frais sont de 5,00\$ (65 ans et plus) ou 7,00 \$ (moins de 65 ans) pour raquette/marche.**

**Pour le ski de fond, les frais sont de 22,25 \$ (65 ans et plus) ou de 25,25 \$ (moins de 65 ans).**

**Pour s'y rendre** : Autoroute Henri IV Nord. Tournez à droite sur rue de Montolieu, ensuite à gauche sur boulevard Valcartier et, finalement, à gauche à la guérite (**pièce d'identité requise**) et continuez tout droit à l'accueil (premier bâtiment à gauche).

**Accueil** : 658, Base Valcartier, Courcelette Québec G0A 4Z0

**Pour renseignements** : Carole Beaulieu au 418-529-7643

5 février

## Sortie au Clair de Lune

Par : Judith Lambert



Ce 5 février ce sera la pleine lune. Avec un peu de chance, nous peut-être un ciel dégagé et nous marcherons avec cette belle lumière bleue de la lune.

Venez nous rejoindre à la base de plein air La Découverte que nous connaissons bien. Le départ de la marche se fera à 19 h. Apportez vos bâtons de marche, vos crampons, votre lampe frontale et sait-on jamais, vos raquettes.

**Coût** : 2 \$ ou carte d'activités pour crédits IVV.

**Base de plein air La Découverte**, 10 rue de la Découverte, Québec, G3K 1W6.

**Pour information** : Judith Lambert 581 982-4760

12 février

## Les Sentiers La Balade

Par : Carole Beaulieu



Des paysages uniques à découvrir, c'est ce qui nous attend dans les sentiers de raquette et de ski de fond. La Balade nous offre des sentiers de différents degrés de difficulté et de dénivelés afin d'accommoder autant les contemplatifs que les infatigables.

Apportez lunch, raquettes ou crampons selon ce que Dame Nature nous apportera comme conditions. Nous vous attendons pour l'inscription à partir de 9 h 15 et le départ de la marche est à 10 h.

**Les frais** sont de 2\$ ou carte d'activités pour crédits IVV. Une nouveauté cette année, l'accès est maintenant gratuit dans les sentiers de raquette/marche. Pour le ski de fond, les frais sont de 11\$ (65 ans et plus) ou de 13\$ (moins e 65 ans).

**À noter que le droit d'accès pour le ski de fond doit être acheté en ligne à l'adresse suivante :**  
[Billetterie | LogikPOS](#)

**Pour s'y rendre** : Autoroute 20 Est, sortie 318 Sud pour Qc 275S, roulez 1,3 km puis tournez à gauche sur la rue Saint-Jean-Chrysostome, à gauche sur chemin Vanier et à gauche sur la rue du Moulin-Larochelle.

**Accueil** : 705, du Moulin-Larochelle, Lévis (secteur Saint-Jean-Chrysostome) G6Z 1X6

**Pour renseignements** : Carole Beaulieu au 418 529-7643

19-20 et 21 février

## Les gâteries hivernales

Par : Lucie Roy



Que vous ayez choisi de loger à l'Auberge Duchesnay ou de vous joindre à nous pour une ou plusieurs activités, nous serons heureux de vous accueillir. À chaque jour, nous offrirons des activités guidées en raquettes ou en skis de fond.

Nous savons tous que les sentiers sont très bien entretenus à la SEPAQ. Il n'en tient qu'à vous d'en profiter. Le premier départ aura lieu au Pavillon Horizon, 140, Montée de l'Auberge, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, le 19 février à 10 h, **inscription à 9 h 30**.

Apportez votre lunch, vos raquettes, vos bâtons, vos crampons, vos skis de fond. Soyez prêts pour n'importe quelle condition de pistes.

Les personnes qui logent à l'Auberge n'auront pas à payer pour l'accès aux pistes. Celles qui nous rejoignent pour les activités seulement, doivent acheter leur laissez-passer en ligne ici :

<https://www.sepaq.com/fr/reservation/achat/acces-quotidien>

**2\$ de frais IVV à chaque jour, payable pour tous.**

**Pour information ou feuille d'inscription :** Lucie Roy 418 622-6527, Carole Bruyère 418 843-6916

26 février

## Parc Naturel Régional Portneuf — Sentier Ti Mé

Par : Ginette Gignac



Le Parc (Secteur des Gorges) est situé au 423, rue Principale, St-Alban.

Il y a deux options : pour le sentier à Ti Mé soit un 10 km de raquette ou pour le 5 km de marche ou raquette jusqu'à la plage de galets plus le sentier de marche en bordure de la rivière Ste-Anne ou les crampons sont exigés.

**Les frais** sont de 2\$ ou carte d'activités pour crédits IVV pour tous **en plus de 10 \$ par véhicule que vous devrez réserver en ligne** à <https://parcportneuf.com/raquette/>

**Pour s'y rendre :** Par l'autoroute 40, prendre la sortie 254 et suivre la 363 Nord jusqu'à St-Marc des Carrières, tourner à droite sur la rue du Collège et à gauche sur la rue Principale qui devient le rang de l'Église Sud. Continuer jusqu'à l'accueil de St-Alban. **Départ** à 10 h.

**Pour information:** Ginette Gignac 418-930-8768

5 mars

## Centre de plein air Dansereau à Pont-Rouge

Par : Agathe Préfontaine



Venez admirer le spectacle sans cesse renouvelé de la rivière Jacques-Cartier. Vous découvrirez les ruines d'un vieux moulin à scie du début du siècle. Vous pourrez également admirer des rapides féériques, le Barrage-du-Grand-Remous ainsi que d'autres points de vue enchanteurs. Le tout dans une nature apaisante.

Nous aurons accès au chalet d'accueil et au refuge. Nous vous suggérons d'apporter un lunch et ne pas oublier bottes et bâtons. Ils seront utiles.

Nous vous attendons dès 9 h 30 pour l'inscription au chalet d'accueil, 50, rue Dansereau, Pont-Rouge, G3H 3G6.

Le **coût** pour le ski de fond est de 9 \$ et 4 \$ pour la marche ou la raquette.

**Tarif de groupe** si nous sommes un groupe de 10 (8 \$ et 3,25 \$) ou 20 (7 \$ et 3 \$).

Ajoutez 2 \$ ou la carte d'activités pour crédits IVV.

**Pour vous y rendre** : Prenez l'autoroute Félix Leclerc (40 O) puis la sortie 281 N en direction de Pont-Rouge et Saint-Raymond. Suivez la route 365 N jusqu'à Pont-Rouge puis tournez à droite en face de l'église sur la rue Charles-Julien. Tournez ensuite à gauche sur la rue Dansereau jusqu'au stationnement du Centre de plein air Dansereau.



**Mérites IVV**



	Kilométrages	Événements
Agathe Bouchard	45000	
Anne-Hélène Dussault	5000	
Carole Bruyère		550
Edward Collister	4500 (vélo) 15000	250
Irénée Lessard	60000	650
Louise Michaud		651
Lucie Roy	7500	
Michel Turcotte	8500	300



FÊTE	NOM	FÊTE	NOM
03 janvier	Grangeon Marc	01 février	Saindon-Renaud Joane
04 janvier	Baribeau Denise	04 février	Vaillancourt Kathleen
05 janvier	Aubut Lise	05 février	Gévry Marielle
05 janvier	Boudreau Marc	05 février	Tremblay Lily
06 janvier	Tessier Michel	06 février	Giroux Hélène
09 janvier	Mooney Cynthia	07 février	Levesque Alice
11 janvier	Meyer François	07 février	Martineau Jeannin
17 janvier	Leblanc Armand	08 février	Labadie Claudette
27 janvier	Barbeau Lise	09 février	Grenier Roger
27 janvier	Pageau Louise	10 février	Meyer Arthur
29 janvier	Pouliot Yvon	11 février	Soucy Mireille
		13 février	Rondeau Robitaille Denise
		17 février	Chouinard Danielle
		19 février	Boisvert Hélène
		19 février	Turcotte Michel
		21 février	Sheinck Clémence
		23 février	Bédard Jean
		25 février	Landry Lise
		26 février	Paré Réjeanne
		27 février	Roux Line