



## SOMMAIRE

La une	1
Mot de la présidente	2
Activités événements	3
Marche groupe	3
Avant de partir	4
Programmation	4
Anniversaires	8

Responsable de la production :  
Lucie Roy

Cueillette des articles et révision :  
Lorraine Veillette  
Marjolaine Talbot

Mise en page :  
André Takoudjou

Collaborations spéciales :  
Lucie Roy  
Réjeanne Paré  
Joanne Blanchard  
Irénee Lessard  
Michel Turcotte  
Denise Baribeau


## La une



*Ce bulletin a été préparé en décembre 2020.*

*Consultez notre site web pour obtenir la plus récente mise à jour de nos activités.*

<http://volkssport-nordsud.qc.ca/>



***Mot de la  
présidente***

## **À TOUS LES MEMBRES**

Focussons tous ensemble sur les bonnes nouvelles.

Au moment d'écrire ces quelques lignes, on parle de vaccination, de celle contre la grippe mais surtout de celle contre la Covid-19. À moyen terme, nous pourrions envisager de respecter notre calendrier d'activités. Ce qui fera le bonheur de nos marcheurs.

D'ici à ce que le cours normal de notre saison reprenne, je vous encourage à respecter les mesures mises en place par la santé publique et à rester actif(ve) pour être en forme afin de profiter des nouveautés mises en place.

Dès que nous reprendrons nos marches évènements, vous pourrez vous procurer une carte à cinq (5) ou à dix (10) activités au coût de 10,00\$ et de 20,00\$. Ceci évitera la manipulation d'argent et le tracas d'avoir toujours sur soi une pièce de 2,00\$; nous les appelons **carte d'évènements**. Vous verrez que nous y référons souvent dans la description de nos activités.

Parlant de manipulation, nous avons remplacé l'étampe et l'encreur par des étiquettes autocollantes pour vos carnets. Vous les trouverez dans chaque boîte de marche dans une enveloppe identifiée à cet effet.

L'autre nouveauté instaurée cette année à compter du 1<sup>er</sup> mai, est une marche itinérante de catégorie 1B de 5km. Chacun des départs a été retenu pour sa facilité à s'y rendre, sa dénivellation légère et son parcours bien entretenu sans trop de difficultés. Vous trouverez la programmation de cette marche dans votre calendrier sous la rubrique : "marches contemplatives".

Votre calendrier vous sera remis lors de votre prochaine présence à une activité. D'ici là vous pouvez consulter notre calendrier virtuel au <http://volkssport-nordsud.qc.ca/> pour vous garder informé(ée).

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de passer une année 2021 en santé, pleine de joyeuses rencontres familiales et amicales, agrémentée de marches en notre compagnie.

*Lucie Roy, présidente*

**Pour le plaisir, la bonne forme physique et l'Amitié!**

13500, rue du Glorieux, Québec G2A 3V2 Tél. : 418 622-6527  
Courriel : [volksnordsud@gmail.com](mailto:volksnordsud@gmail.com) Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

## ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

Dimanche <b>10 janvier</b> <b>Assemblée générale et élections, lancement 2021</b> Plateforme Zoom <b>10 h</b>	Dimanche <b>17 janvier</b> <b>Centre Castor (\$)</b> Base militaire de Valcartier Raquette, ski, marche <b>10 h</b>	Dimanche <b>24 janvier</b> <b>Les Sentiers La Ballade (\$)</b> Lévis Raquette, ski, marche <b>10 h</b>
Dimanche <b>31 janvier</b> <b>Camp Mercier (\$)</b> Raquette, ski, marche <b>10 h</b>	Dimanche <b>7 février</b> <b>Ski de fond Charlesbourg Gratuit</b> Raquette, ski, marche <b>10 h</b>	Dimanche <b>14 février</b> <b>Base de plein air la Découverte</b> Val-Bélair Raquette, marche
Dimanche <b>21 février</b> <b>Mont Saint-Sacrement</b> Saint-Gabriel de Valcartier Raquette, ski, marche <b>10 h</b>	Mardi <b>23 février</b> <b>Informations voyages et autres activités</b> <b>19 h 30</b>	Dimanche 28 février <b>Centre plein air Dansereau (\$)</b> Pont-Rouge Raquette, ski, marche <b>10 h</b>

## MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES DES MOIS DE SEPTEMBRE ET D'OCTOBRE

JOUR	HEURE	ENDROIT	LIEU DE DÉPART
Lundi	13 h	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants G2A 1N5
Lundi	18 h 45	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, Saint-Émile, 1435, de la Faune G3E 1L3
Lundi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8
Mercredi	18 h 30	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants, G2A 1N5
Jeudi	18 h 30	Sillery	Stationnement du Parc de la Jetée, Côte de Sillery
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8

## AVANT DE PARTIR



### IMPORTANT

### RÈGLES À APPLIQUER DUES À LA COVID-19

- À votre arrivée au point de rassemblement, le masque est obligatoire.
- Se présenter une demi-heure avant le départ.
- Restez à l'extérieur, en respectant la distance de 2 mètres entre vous.
- Un responsable prendra votre présence pour éviter tout contact avec le crayon.
- Être autonome en ayant le nécessaire (équipement, premiers soins, etc.).

**Ces règles s'appliquent pour chacune de nos sorties.**

### DATE

### PROGRAMMATION — ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

#### Le 10 janvier



#### **AGA et lancement de la programmation**

*Par Lucie Roy*

L'année 2020 nous ayant réservé son lot de surprises, il nous a été impossible d'organiser notre brunch annuel pour lancer la programmation 2021. Comme nous n'avions pas pu tenir notre Assemblée Générale Annuelle en octobre, les deux activités ont été tenues en même temps.

Si vous n'avez pu assister via Zoom à cette rencontre, sachez que vous recevrez votre calendrier 2021 lors de la prochaine activité à laquelle vous participerez. D'ici là, rappelez-vous que notre calendrier est disponible sur notre site internet :

<http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

Je tiens à remercier l'équipe qui a participé à l'organisation de l'activité :

Carole Beaulieu, Anne-Hélène Dussault, Jacqueline Laliberté, Céline Lefebvre, Francine Paré et Aline Roy.

#### Le 17 janvier



#### **Centre de plein air Castor**

*Par Réjeanne Paré*

Nous sommes heureux de vous accueillir pour cette première activité de l'an 2021. Nous vous donnons rendez-vous à 9 h 30 sur le stationnement du centre Castor à Valcartier GOA 4Z0.

Ce sera un plaisir et une joie de vous revoir après tant de mois. Impossible de réserver par internet, pas de rassemblement intérieur, pas de restauration, accès aux toilettes. Apportez votre lunch.

 **Départ de la marche : 10 h.**

Frais d'entrée achat sur place : 8\$ pour marches et raquettes si plus de 20 personnes 6\$. Prévoyez le montant exact. Possibilité de faire du ski de fond 24\$. Plus 2\$ pour le crédit IVV ou utilisez **votre carte d'évènements**.

Pour information : Réjeanne Paré 418 842-7547

## Le 24 janvier

---



### Les sentiers La Balade de Lévis (secteur St-Jean-Chrysostome)

*Par Joanne Blanchard*

Points de vue sur le fleuve, grands conifères ou encore pistes d'animaux sur la neige; c'est ce qui nous attend dans les beaux sentiers de raquette et de ski de fond de cette forêt où coule la rivière Etchemin. Un décor assurément enchanteur! Apportez votre lunch.

Billet journalier: raquette/marche: 4\$, ski de fond: 65 ans et plus 7\$, moins de 65 ans 8\$. Achat sur place, argent comptant ou carte de débit seulement.

2\$ pour le crédit IVV ou utilisez **votre carte d'évènements**.

Lieu de rencontre: 705, du Moulin-Larochelle, Lévis G6Z 1X6 où nous vous attendons à compter de 9h30 pour l'inscription et le départ se fera à 10h00.

Pour information : Joanne Blanchard 418 833-4940, Réjeanne Paré 418 842-7547.

## Le 31 janvier

---



### Randonnée au camp mercier « l'évasion »

*Par Irénée Lessard*

Le Camp Mercier vous offre, 60 km linéaires de pistes de ski. Pour la raquette, 33 km linéaires de sentiers forment un réseau de plus de 40 km.

Il est situé au kilomètre 94 de la route 175, à 55 kilomètres au nord de Québec, il offre une grande variété de sentiers, les meilleures conditions d'enneigement, une saison extrêmement longue, des paysages grandioses et des points de vue sans égal.

Rassemblement devant les roulottes à 09h30. 2\$ pour le crédit IVV ou utilisez votre carte d'évènements, plus l'accès quotidien à acheter ici quatre (4) jours à l'avance

<https://www.sepaq.com/fr/reservation/ski-fond/billet>

Raquette : Adulte 15.87\$ Aîné 11.96\$

Ski de fond : Adulte 21.74\$ Ainé 18.48\$  
Apportez votre lunch, il n'y a pas de restauration.

Pour information : Irénée Lessard 450-292-0973, Clémence Sheinck 418-842-0424

## Le 7 février

---



### Centre de ski de fond Charlesbourg

*Par Réjeanne Paré*

Durant plusieurs années nous avons parcouru et admiré les sentiers sous les étoiles, la neige et même sous la pluie lors de nos Clair de lune. Le 7 février nous les admirerons sous les rayons du soleil peut-être. Rendez-vous à 9 h 30 sur le stationnement du centre au 375, rue de l'Aventure G2M 1N3. Pas de rassemblement intérieur, les toilettes sont accessibles

Coût : 2\$ pour le crédit IVV ou utilisez **vo***tre carte d'évènements*

L'accès est gratuit pour toutes les activités, contrairement à ce qui est mentionné dans le calendrier.

Pour information : Réjeanne Paré 418 842-7547

## Le 14 février

---



### Base de plein air La Découverte

#### Parc naturel du Mont Bélair

*Par Lucie Roy*

Cela faisait longtemps que nous n'étions allés au parc du Mont Bélair en plein jour. Vous êtes cordialement invités à venir marcher, faire de la raquette ou du ski de fond en agréable compagnie où le plaisir et le plein air seront au rendez-vous.

Nous vous attendons dès 9h30 pour l'inscription, départ à 10h00. Apportez votre lunch, votre équipement et votre plus beau sourire.

Pour l'inscription qui aura lieu devant le chalet des skieurs de la base de plein air de la Découverte, 10 rue de La Découverte, Québec (Val-Bélair) G3K 2K8, n'oubliez pas votre 2\$ ou votre carte d'évènements.

Responsable Lucie Roy 418-622-6527, Judith Lambert 581-982-4560, Christine Lebrun 418-847-2431, Michel Turcotte 418-843-9825

## Le 21 février

---



### Mont Saint-Sacrement

*Par Michel Turcotte*

Venez marcher avec nous au Mont Saint-Sacrement pour vous dégourdir les jambes après cette période de confinement.

Nous vous attendons en grand nombre à l'école secondaire Mont-Saint-Sacrement de Saint-Gabriel de Valcartier au 200 boul. Saint-Sacrement, GOA 4S0. L'inscription débutera à 9h30 pour un départ à 10h00.

N'oubliez pas vos raquettes, vos crampons, vos bâtons, votre 2\$ ou **vosre carte d'évènements**. Au plaisir de vous revoir.

Michel Turcotte 418-843-9825

## Le 23 février

---



**Cette activité n'est pas sur le calendrier 2021**

### Soirée d'information voyages

*Par Lucie Roy*

Le comité de programmation nous fera part des différents voyages qui pourront être faits cette année sous réserve des restrictions imposées par la santé publique.

Nous vous attendons dès 19h00. Apportez votre crayon et votre chéquier pour vous inscrire sans tarder.

Centre communautaire Michel-Labadie

Salles à confirmer

3705, avenue Chauveau

Québec, G2C 1A3

Responsables Carole Beaulieu 418-529-7643 et Lucie Roy 418-622-6527

## Le 28 février

---



### Centre de plein air Dansereau à Pont Rouge

*Par Denise Baribeau*

Venez communiquer avec la nature et admirer le majestueux paysage de la rivière Jacques-Cartier. Vous découvrirez les ruines d'un moulin à scie, des rapides féériques, le barrage du Grand-Remous et d'autres points de vue enchanteurs. Malgré la pandémie, nous aurons accès à la toilette.

Pour s'y rendre : une fois à Pont-Rouge tournez à droite en face de l'église sur la rue Charles-Julien et à gauche sur la rue Dansereau. On vous attend sur le stationnement du Centre de plein air Dansereau à 9 h 30 pour l'inscription.

Le prix est 8 \$ pour le ski de fond et 3.25 \$ pour la marche ou la raquette, faites l'achat de votre billet d'accès journalier en ligne : <https://centredansereau.com/inscription.html>  
Apportez votre lunch et votre 2\$ ou **vosre carte d'évènements**.

Pour information : Denise Baribeau 418 837-3384, Agathe Bouchard 418 845-4156 ou Réjeanne Paré 418 842 7547.



## Janvier



Fortin Denys	03 janvier
Baribeau Denise	04 janvier
Aubut Lise	05 janvier
Tessier Michel	06 janvier
Toupin Mario	10 janvier
Leblanc Armand	17 janvier
Barbeau Lise	27 janvier
Pouliot Yvon	29 janvier

## Février

Gévry Marielle	05 février
Tremblay Lily	05 février
Giroux Hélène	06 février
Corriveau François	07 février
Levesque Alice	07 février
Labadie Claudette	08 février
Soucy Mireille	11 février
Pelletier Jeannic	14 février
Turcotte Louise	15 février
Brisson Liliane	17 février
Turcotte Michel	19 février
Buteau Gabriel (Gaby)	21 février
Sheinck Clémence	21 février
Bédard Jean	23 février
Garon Hélène	26 février
Paré Réjeanne	26 février
Roux Line	27 février

Vidéo : <https://www.cybercartes.com/apercu/33281/cc/anniversaire>