



## SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Programmation	2
Appel de candidatures au Conseil d'administration	6
Randonnées vélo du jeudi	7
Anniversaires	8

Responsable de la production :  
Lucie Roy

Cueillette des articles et révision :  
Carole Bruyère

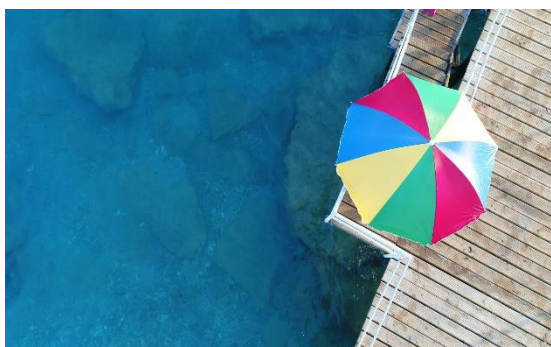
Mise en page :  
André Takoudjou

Collaborations spéciales :  
Céline Fortin  
Ginette Gignac  
Jacqueline Laliberté  
Lucie Lambert  
Céline Lefebvre  
Agathe Préfontaine  
Lucie Roy  
Thérèse Simard  
Michel Turcotte  
Réjeanne Paré  
Marjolaine Talbot



## À TOUS LES MEMBRES

Mot de la présidente, par Lucie Roy



Nous l'attendions depuis longtemps, ce doux temps de l'année, celui des vacances bien méritées, des bains de soleil, des longues promenades à vélo ou à bottines.

Profitez bien de juillet pour vous mettre ou remettre en forme, car les mois qui viennent seront remplis d'activités diverses. Votre bulletin vous en donne un bel avant-goût et nous espérons vous aurez de l'appétit pour augmenter votre participation aux activités.

Plusieurs marches de groupe font relâche en juillet, mais pas toutes : vérifiez avec le responsable avant de vous déplacer.

Bonnes vacances à tous nos membres, au plaisir de vous revoir fin juillet.

Pour le plaisir, la bonne forme physique et l'Amitié!  
13500, rue du Glorieux, Québec G2A 3V2 Tél. : 418 622-6527  
Courriel : [Site : http://volkssport-nordsud.qc.ca/](mailto:Site: http://volkssport-nordsud.qc.ca/)

## PROGRAMMATION — ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

### Le boisé des Châtel : Un boisé à sauvegarder Par : Carole Bruyère



Le boisé des Châtel est situé à deux pas de chez nous sur des terrains privés à l'est de l'autoroute Henri IV entre les boulevards Saint-Claude et de l'Auvergne. Il permet aux citoyens de respirer une bonne bouffée d'air frais tout en pratiquant la randonnée pédestre, l'observation de la faune et de la flore, la photographie, etc. En hiver, plusieurs km de sentiers pédestres sont entretenus par les bénévoles du Marcheur des bois au grand bonheur des marcheurs.

Malheureusement, le boisé des Châtel est menacé de disparaître par le développement du parc industriel Espace d'innovation Chauveau. Il faut agir maintenant. **Les amis du boisé des Châtel ont besoin de l'appui de nous tous** afin de préserver ce petit coin de nature si bénéfique pour notre santé physique et mentale. **Pour la protection du boisé, signez la pétition.**

Page Facebook: <https://www.facebook.com/amisduboisedeschatels/>

Site web: <https://sites.google.com/view/amis-du-boise-des-chatels/>

---

### 30 juillet

#### Volksvélo Québec-Saint-Henri, par : Agathe Préfontaine



Pour se préparer au voyage de vélo à Granby, nous vous invitons à venir pédaler dans un paysage enchanteur le long du fleuve Saint-Laurent. Nous vous attendrons à partir de 9 h 30 au Domaine de Maizerets situé au 2000 boul. Montmorency, Québec, G1J 5E7.

Le départ est prévu à 10:00 pour prendre le traversier de 10:30.

Coût du traversier aller/retour de 16 à 64 ans : 7,70 \$ et 65 ans et plus: 6,50 \$.

Les crédits IVV sont de 2 \$

Apportez votre lunch. Vous pourrez choisir la longueur de circuit qui vous convient, soit 40 ou 50 km.

Agathe Préfontaine 418 861-9026

**31 juillet**

**Station touristique Duchesnay, par : Carole Bruyère**



La station touristique de Duchesnay demeure un endroit bien apprécié des marcheurs. Les sentiers sont relativement faciles et bien balisés. Nous pourrions admirer de beaux points de vue sur le lac Saint-Joseph et le lac Jaune. C'est à proximité de chez nous, à peine 30 minutes de Loretteville.

Apportez vos bottes de marche, vos bâtons, une petite collation que vous pourrez manger le long de votre parcours et votre lunch que vous pourrez laisser dans la voiture, car nous mangerons au retour dans le pavillon. Ce sont deux trajets de 5 km et le départ est à 10 h.

Pour s'y rendre : Prenez l'autoroute Henry IV Nord jusqu'à Shannon, continuez sur la 369 jusqu'à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, tournez à droite, montez la côte sur la route de Fossambault et tournez à gauche sur la Route de Duchesnay la 367. On vous attend au pavillon Horizon.

Pour information : Carole Bruyère au 418 843-6916 ou Judith Lambert au 581 982-4760

**06 août**

**Épluchette de blé d'Inde, par Hélène Martel**

**RETOUR DE L'ÉPLUCHETTE/PARTY HOT-DOG VOLKSSPORT**



Épi... Enfin. Nous sommes de retour pour vous faire revivre notre party plein-air épluchette et hot-dogs. Absent depuis deux ans, cet événement renaîtra de ses grains (cendres) pour le plaisir de nos membres.

Déjà à quelques semaines de ce rassemblement d'une grande popularité, il a été convenu d'offrir la pleine gratuité pour la participation, l'événement de marche (2 \$.-) vous sera cotisé. Ce privilège est offert aux membres seulement. Vous êtes conviés à apporter vos breuvages favoris, bière, vin et liqueurs douces. Animation, musique et danse seront à

la programmation.

Respectant les saines habitudes Volkssport, nos vaillants membres marcheurs parcourront les magnifiques sentiers du Mont-Bélair, guidés par Carole Bruyère et Judith Lambert.

Pour jouir de cet événement-soleil, veuillez vous inscrire d'ici le 24 juillet prochain auprès de Carole Bruyère, soit par courriel [acarolebruyère@outlook.com](mailto:acarolebruyère@outlook.com), ou par téléphone au 418 843-6916.

ÉPI 🌽.. ÉPI 🌽.. Apporte ta chaise, ta bonne humeur et surtout ton sourire! 😊

Pour information : Hélène Martel 418 843-5882 ou Claudette Labadie 418 843-3403

**9-10 et 11 août**

**Voyage de vélo, Granby, par Agathe Préfontaine**



La région de Granby est reconnue pour la qualité de ses pistes cyclables et de ses paysages bucoliques. Les 28 personnes inscrites recevront par courriel les dernières informations lors de la semaine précédant le voyage.

N'oubliez pas de participer à la sortie préparatoire du 30 juillet de Québec vers Saint-Henri de Lévis.

Agathe Préfontaine au 418 861-9026

**14 août**

**Sentier de la rivière du Chêne, secteur des Trois-Fourches,  
par Céline Fortin**



Pour les participants de l'an passé, je vous invite à venir finir ce qui a été commencé. Pour les autres, apportez eau, bottes, bâtons, lunch et venez nous rejoindre pour cette belle découverte. Le sentier est situé au cœur de la forêt de la Seigneurie de Lotbinière. Tout en longeant la rivière du Chêne, on traversera érablières, prucheraies et vieille forêt. Un parcours facile à modéré vous permettant de voir falaises, plage et histoire.

Pour s'y rendre : Par l'autoroute 20, sortie Laurier-Station (278). Prendre la route 271

direction nord sur 9 km. Rendu à la route 226, tournez à gauche (ouest) pour environ 15 km (vous traverserez St-Édouard), surveillez à votre gauche le rang des Richard et tournez-y. Après 2 km, prendre le rang du Castor à gauche.

Accueil : On se rencontre au stationnement P2 à 9 h pour le transfert des voitures et l'inscription. Le départ à 10 h. Les frais sont de 2,00\$ (IVV).

Pour renseignements : Céline Fortin au 418-387-7749

**21 août**

### **La Montagne à Tremblay, Par Céline Lefebvre**



Pour les amateurs de montagne, voici une montagne peu connue qui saura vous satisfaire. La montagne à Tremblay à Ste-Brigitte-de-Laval considérée de niveau facile à intermédiaire comporte aussi quelques difficultés surtout pour les deux derniers kilomètres selon le parcours emprunté. Cette montagne vaut le détour et les efforts pour ses points de vue sublimes sur les Laurentides, le terrain de golf de Ste-Brigitte et la vallée de la rivière Montmorency.

Vous pourrez également y observer la croix à Tremblay, une croix en fer trônant au sommet pour souligner l'arrivée du premier Tremblay dans le secteur, en 1950. Des bancs sont aménagés pour y prendre une pause. Les sentiers sont étroits, aménagés sans excès ce qui permet de

conserver un aspect sauvage par la présence de roches à franchir et racines.

Les bâtons et les bottes de marche sont fortement recommandés.

Apportez votre lunch.

L'inscription se fera au parc Richelieu à 9 h30 pour un départ à 10 heures.

Prendre l'avenue Sainte-Brigitte, tourner à droite sur la rue Boudreault, stationnement au parc Richelieu au 386, avenue Sainte-Brigitte de Laval.

Des places de stationnement supplémentaires sont accessibles à la bibliothèque située au 3 rue du Couvent.

Pour information Céline Lefebvre 418-704-5886

**28 août**

### **Saint-Tite des Caps, par Réjeanne Paré**



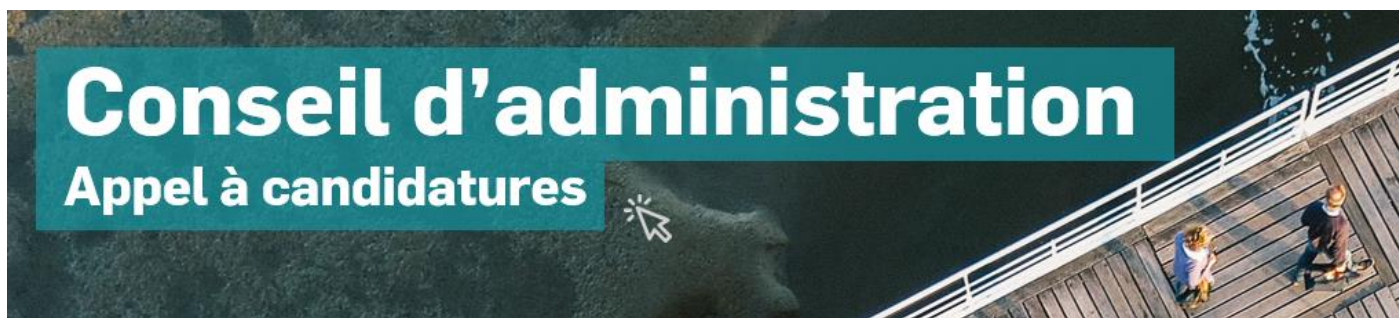
De retour aux sentiers des Caps, mais cette fois nous irons dans le secteur du lac St-Tite. Venez admirer la forêt ancienne et les magnifiques points de vue sur le fleuve Saint-Laurent. Apportez vos bottes, vos bâtons et votre lunch.

Coût : Accès aux sentiers 11 \$, IVV 2 \$.

Rendez-vous à 9 h 30 à l'Accueil 2 rue Leclerc St-Tite pour payer votre droit d'accès et votre inscription.

Pour information : Michel Pellerin 418 843-9791

## Appel de candidatures au Conseil d'administration



Vous avez le goût de vous impliquer, le Club a besoin de vous.

Comme à tous les automnes, des postes au Conseil d'administration seront disponibles. Cette année, trois personnes ont mentionné leur désir de passer le flambeau à quelqu'un d'autre.

Nous vous informons donc que nous recrutons des membres désireux de s'impliquer à titre de :

- ✚ Directeur(trice) : Registrariat (Thérèse Simard)
- ✚ Directeur(trice) : Communications (Marjolaine Talbot)
- ✚ Président(e) : Présidente (Lucie Roy)

Durée du mandat : chaque mandat est d'une durée de 2 ans renouvelable.

Nous avons tous commencé ces fonctions un jour, sans expérience, mais avec beaucoup de bonne volonté et le désir de redonner au suivant. Profitez de l'occasion pour vous impliquer. Soyez assurés que les membres demeurant et les membres quittant le Conseil vous soutiendront.

Envoyez-nous simplement un courriel à [volksnordsud@gmail.com](mailto:volksnordsud@gmail.com) ou téléphonez-nous au 418 622-6527.

## MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES DE JUILLET ET AOÛT 2022

Le club fait relâche les jours fériés et en juillet

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, 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	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8

\*L'astérisque signifie que les marches de groupe à Loretteville sont retirées de l'horaire pour faire place aux marches saisonnières. Voir tableau ci-dessous.

### \*MARCHES CONTINUELLES SAISONNIÈRES D'AOÛT 2022 (RELÂCHE EN JUILLET)

Dates	Endroits	Points de départ
03 août	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, 1435, rue de la Faune, G3E 1L3
10 août	Cap-Rouge	Dépanneur Pétro-Canada, 1114, boul. de la Chaudière G1Y 3V8
17 août	Sillery	Stationnement en face du quai des Cageux, 2795, boul. Champlain, G1T 1X9
24 août	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest, G1S 1C1
31 août	Québec Basse-Ville	Stationnement au bout de la rue des Sapeurs

### MARCHES CONTEMPLATIVES DE 5 KILOMÈTRES LES VENDREDIS DU MOIS D'AOÛT (RELÂCHE EN JUILLET) DÉPART À 13 H 15.

ENDROITS	ADRESSE	AOÛT
Parc des Moulins	Stationnement incitatif R.T.C. Terminus de la Faune, G1G 6T8 (belvédère entre les 2 stationnements)	5
Parc de l'Escarpement	Stationnement du Walmart 1700, boulevard Lebourgneuf, G2K 2M4	12
Base de plein air de Sainte-Foy	Poste d'accueil 3137, rue Laberge, G1X 4B5	19
Sentier linéaire de la rivière Saint-Charles	Stationnement du boulevard de la Colline, G3E 1H3	26

## RANDONNÉES VÉLO DU JEUDI DU 7 JUILLET AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2022

Départ à 9 h30 du Colisée de Loretteville – 86, boulevard des Étudiants, Québec, G1A 1N5

Les randonnées se font principalement sur des pistes et voies cyclables.

En cas de pluie, elles seront remises au samedi suivant, s'il n'y a pas aucune activité du club.

<u>DATES</u>	<u>ENDROITS</u>	<u>KM</u>	<u>DÎNER</u>
	Départs à 9h30 du Colisée de Loretteville		
7 juillet	Cap-Rouge – lac Saint-Augustin	45	Lunch ou resto MacDonald
14 juillet	Loretteville - Duchesnay, Station Touristique	48	Lunch
21 juillet	Loretteville - Camping de Beauport	35/40	Lunch parc Étienne-Parent ou resto MacDonald
28 juillet	Quai des Cageux, boul. Champlain	42/50	Lunch ou resto N-D-de-la-Garde ou quai des Cajoux
4 août	Lévis - Parcours des anses, direction Saint-Henri	45	Lunch au parc de la Pointe-de-la-Martinière
9, 10, 11 août	Voyage vélo		
18 août	Loretteville – lac Saint-Augustin	45	Lunch
25 août	En auto : départ de Valcartier / Sainte-Catherine / La Liseuse	45/40	Resto Marcotte
1 <sup>er</sup> septembre	Loretteville - Chutes Montmorency Loretteville - Parc de l'anse de Boischatel 25 km	48/50/54	Lunch au parc Montmorency -parc Riverain Espace Fillion Ange-Gardien 27 km

**Pour informations : contacter Agathe Bouchard: 418-845-4156, Monique Lépine : 418 527-1068, Danielle et Jean Bédard : 418 842-9028.**

En cas de température incertaine, veuillez contacter les organisateurs des randonnées vélo du club : <http://volkssport-nordsud.qc.ca>

### MÉRITES IVV

KILOMÉTRAGE		ÉVÉNEMENTS
Solange Cyr	2 500	
Anne-Hélène Dussault		225
Ginette Gignac		30
Carmen Lacoste	11 000	
Serge Lacoste	11 000	
Christine Lebrun	7 500	
Michel Pellerin	8 500	400
Lucie Roy	6 500	
Michel Turcotte	7,500	275





JUILLET		AOÛT	
NOM	DATE	NOM	DATE
02 juillet	Caron Yvette	01 août	Deblois Madeleine
	Chenard Johanne	05 août	Lantagne France
03 juillet	Landry Martine		Pelletier Bibianne
08 juillet	Fournier Serge	10 août	Caissy Marielle
09 juillet	Paquet Mario	11 août	Lepage France
15 juillet	Dussault Yves	12 août	Briand Gérard
	Lebrun Christine	14 août	Boivin Louise
17 juillet	Desrosiers Gilles	15 août	Dubé Céline
19 juillet	Fillion Gontran	21 août	Dussault Anne-Hélène
24 juillet	Gauthier Lise		Roy Lucie
26 juillet	April Anne	24 août	Arbour Cécile
29 juillet	Latulippe Francine	25 août	Dickner Danielle
		27 août	Boivin Michelle
			Lemelin Francine
		31 août	Gignac Sylvie
			Plante Pierre

<https://youtu.be/Qk9f0tOg2dk>

