



SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Programmation	2
Tirage hebdomadaire	7
Des nouvelles au sujet des marches continues 2022	7
Boîtes de marche du directeur 2022	7
Randonnées vélo du jeudi	8
Marches de groupe hebdomadaires	8
Marches continues saisonnières	9
Marches contemplatives	9
Anniversaires	10

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



Mot de la présidente

À TOUS LES MEMBRES

Mot de la présidente, par Lucie Roy

Les années se suivent et heureusement, cette année-ci se démarque des deux dernières. Nous avons pu reprendre le cours de nos activités et votre présence aux événements d'avril nous montre bien votre enthousiasme à participer. Nous espérons que vous continuerez ainsi pour le reste de l'année.

Ce bulletin vous apporte les dernières nouveautés de votre Club pour mai et juin. Je vous laisse le plaisir de les découvrir.

Nous serons en relâche pour la plupart en juillet, mais certaines marches de groupe seront toujours au rendez-vous, parlez-en à votre responsable.

J'en profite pour vous souhaiter un bel été.

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

PROGRAMMATION — ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Dimanche 01^{er} mai

Marche culturelle : Le quartier Maizerets, par : Céline Lefebvre



Le quartier Maizerets s'est développé principalement au cours du dernier siècle. Toutefois, certains indices nous rappellent les premiers temps de la colonie, au moment où ces lieux n'étaient que champs et pâturages.

Pour le plus court parcours, nous découvrirons à travers les rues de ce quartier une histoire marquée des grands épisodes de l'évolution de la ville de Québec. Un retour dans le temps de près de 400 ans. Pour le parcours le plus long, en plus de sillonner les rues du quartier, nous compléterons notre marche en empruntant les divers

sentiers du Domaine de Maizerets.

Nous vous attendons en grand nombre au stationnement du Domaine de Maizerets, 2000 Boulevard Montmorency, Québec, G1J 5E7, inscription : 12h30 départ: 13h. 2\$ de frais IVV ou carte d'activités.

Pour information : Céline Lefebvre 418 704-5886

Dimanche 15 mai

Rivière Etchemin par Céline Fortin



Arrivée en 1902 de France, malgré des débuts difficiles et un climat exigeant, une communauté cloîtrée fonde l'Abbaye Cistercienne Notre-Dame-du-Bon-Conseil de St-Romuald et y habite jusqu'en 2000. Malgré un bâtiment incendié, le milieu a été préservé. Un beau sentier nous permet de longer la rivière Etchemin. Un peu plus loin nous découvrirons son embouchure et une superbe vue sur Québec.

Deux trajets vous attendent, venez donc nous rejoindre dans le stationnement rue de l'Abbaye pour 12 h 30 et le départ de la marche est à 13 h. Les frais sont de 2,00\$ (IVV) ou carte d'activités.

Pour s'y rendre : Autoroute 20 Est, prendre la sortie 318 nord (Taniata Nord) jusqu'à Guillaume-Couture. Tournez à droite sur celui-ci et faire environ 1 km. À la lumière avant le pont, tournez à droite sur la rue des Trappistes puis à gauche rue de l'Abbaye.

Pour renseignements : Céline Fortin au 418-387-7749

Dimanche 21 mai

Nettoyage des berges de la rivière St-Charles par Agathe Préfontaine



Redonnons à la nature ses élans de beauté en faisant le nettoyage des berges de la rivière St-Charles dans le secteur du parc des Saules, aux alentours de la Maison O'Neill.

Nous vous attendons vers 12:30 pour l'inscription et le départ est prévu à 13h.

Apportez une paire de gants de jardinages, mettez des bottes pour marcher dans des endroits humides à l'occasion et votre entrain pour cette activité printanière.

Coût des crédits IVV, \$2 ou carte d'activités.

Toilette et eau disponibles au départ. Départ: Maison O'Neill

3160 Boul Hamel Ouest.

Pour renseignements: Agathe Préfontaine 418 861-902

Mardi 24 mai

Marche du directeur (Lévis) par Michel Turcotte



Venez découvrir le Vieux-Lévis et avoir un regard majestueux sur Québec à partir de la Terrasse du Chevalier de Lévis. Le point de ralliement est dans le stationnement des Sœurs de la Charité de Saint-Louis-de-France, 6670 Saint-Louis-de-France, Lévis, G6V 1P3.

Vous êtes attendus à partir de 18h30 pour un départ à 19h00. Nous parcourons 5 ou 10 kilomètres. 2\$ frais IVV ou carte d'activités.

Pour informations : Michel Turcotte 418 843-9825

Samedi 28 mai

Vélo Grand Tronc au parc linéaire de Lotbinière par : Lucie Lambert



Pour notre première sortie Volksvélo, nous vous invitons sur la piste « **le Grand Tronc** » : depuis St-Rédempteur jusqu'à St-Agapit (± 40 km) ou jusqu'à Dosquet (± 60 km) selon votre choix. Le parcours est entièrement sur piste cyclable, il n'y a aucune dénivellation importante, juste le plaisir de pédaler dans un environnement sécuritaire & bucolique ! Apportez votre lunch.

Pour vous rendre : Depuis l'autoroute 20 O, prendre la sortie 311 vers 116/route des Rivières, à la lumière tournez à droite sur route des Rivières, puis tournez sur la rue de la Chaudière et à gauche sur la rue du Grand Tronc (19^e rue); le stationnement

de la **halte du Faubourg** est sur votre droite.

Nous vous attendons à 9 h 30 pour l'inscription. 2\$ IVV ou carte d'activités.

Pour informations communiquez avec Lucie Lambert 418-828-0083, Danielle et Jean Bédard 418-558-5105 ou Michel Pellerin 418-843-9791.

Dimanche 29 mai

Parc de la rivière Batiscan par : Lucie Lambert



Situé dans la Mauricie, le parc de la rivière Batiscan séduit autant les marcheurs que les contemplatifs par ses paysages, ses chutes, ses rapides et ses forêts. Des aires de pique-nique sont aménagées le long des sentiers; apportez votre lunch.

Prévoir des frais d'accès: 7,50\$/pers plus 2\$ ou carte d'activités pour les frais IVV

Pour se rendre : Rouler sur l'autoroute 40 Ouest prendre la sortie 229 vers Rang Sud/Québec 361 N, tourner à gauche sur Rang Sud/Québec 361 N, puis tourner à droite rue du Pont (au village de Ste-Geneviève de Batiscan), continuer tout droit sur la rue de l'Église et tout droit sur le chemin de la rivière à Veillet; tourner à gauche sur le rang des Forges et à droite pour continuer sur le rang des Forges jusqu'à l'Accueil Grand-Bassin 522 rang des Forges Sainte-Geneviève-de-Batiscan GOX 2R0 (environ une heure de route)

Nous vous attendons à 9 h 30 pour l'inscription.

Pour informations communiquez avec Lucie Lambert 418-828-0083 Carole Beaulieu 418-529-7643, Réjeanne Paré 418-842-7547 et Lucie Roy 418-622-6527.

Dimanche 5 juin

Promenade Jacques Cartier, Pont-Rouge par : Ginette Gignac



La promenade Jacques Cartier vous propose un parcours de 4.6 km le long de la rivière (aller). Elle réunit 2 principaux sites soit la Maison Déry et le Moulin Marcoux.

Nous vous attendons pour l'inscription à 9h30 et le départ à 10h au stationnement en face du IGA rue du collège.

Apportez votre lunch. Coût de \$2 ou carte d'activités.

Pour s'y rendre; à partir de la 40 sortie 281 (route 365) vers Pont-Rouge tout droit sur la rue du Collège au IGA le stationnement à votre gauche

Pour renseignement : Ginette Gignac 418-930-8768

Dimanche 12 juin

Kinnear's Mills par : Michel Turcotte



Un village à quatre églises et un cimetière perdu. Venez découvrir un magnifique endroit de la région de Thetford-Mines, avec un peu d'histoire naturellement. En partie dans le parc municipal de la rivière Osgood, en partie sur les routes de campagne, vous serez étonné les paysages que nous vous ferons découvrir.

Inscription dès 9h30, départ à 10h00. Frais de 2\$ IVV ou carte d'activités. Apportez votre lunch. Deux trajets proposés,

kilométrage à confirmer.

Nous vous attendons au Parc Municipal, 120, rue des Églises

Kinnear's Mills Québec, G0N 1K0

Le lien est ci-dessous (ctrl-clic)

[Obtenir l'itinéraire](#)

Pour information, Michel Turcotte 418-622-6527, Irénée Lessard 4718-842-0424, Clémence Sheinck 418-842-0424. Lucie Roy 418-622-6527

Samedi 25 juin

Vélo Cap-Tourmente par : Jacqueline Laliberté



Une belle balade sur la Côte-de-Beaupré vous attend. Nous emprunterons la vélo route Marie-Hélène Prémont à partir de Château-Richer jusqu'à Cap Tourmente.

Inscription à 9h30 au stationnement en face du Moulin du Petit Pré au 2700 avenue Royale Château-Richer GOA 2KO.

Départ à 10h par groupe de 15 maximum à la fois. Deux trajets seront proposés, un plus court jusqu'à St-Joachim et l'autre jusqu'à Cap Tourmente. Selon le trajet choisi, il est possible de faire entre 40 et 55 km. 2\$ frais IVV ou carte d'activités.

Des tables et des toilettes sont disponibles au Parc municipal de St-Joachim. Apportez votre lunch, et bonne nouvelle, le revêtement d'asphalte de St-Joachim a été refait à neuf l'an passé ce qui fait toute la différence!

Pour information : Jacqueline Laliberté (418-649-0169) Lucie Lambert (418-828-0083) Agathe Préfontaine (418-861-9026) Michel Pellerin (418-843-9791)

Lundi 27 et Mardi 28 juin

Coucou lumineux à Coaticook par Lucie Lambert



À ce jour, 39 membres seront du voyage en Estrie. Il est toujours possible de vous inscrire jusqu'au 30 mai prochain pour ce faire, communiquez avec une des responsables ci-dessous et on vous informera de la procédure.

Au programme le premier jour, en après-midi : marche au parc de la Gorge de Coaticook et en soirée : spectacle *Foresta Lumina*. Une randonnée au Mont Pinnacle est prévue la deuxième journée.

Des frais de 70\$/pers. sont exigés et incluent les crédits IVV, l'exploration, l'entrée au parc, le spectacle et l'accès au Mont Pinnacle.

Quelques jours avant l'activité, toutes les informations concernant les trajets, les points de rencontre, etc., seront communiquées par courriel aux personnes inscrites.

Pour informations : Lucie Lambert tél. : 418 828-0083, Carole Beaulieu 418 529-7643, Réjeanne Paré 418 842-7547, Agathe Préfontaine : 418 861-9026.

TIRAGE HEBDOMADAIRE

Par Thérèse Simard

Les membres du conseil d'administration d'un commun accord ont décidé d'organiser un tirage de cartes-cadeaux d'une valeur de 25 \$ aux membres présents lors de marche de fin de semaine dès qu'il aura au moins 30 personnes. Autant que possible nous encourageons nos commanditaires entre autres, la boutique Avalanche, le magasin Atmosphère, le Cinéma Le Clap et la SAQ.



Le 3 avril marche Cap-Rouge, Raymonde Rémillard gagnante, le 10 avril Québec Basse-Ville, Jacqueline Laliberté gagnante, le 24 avril Les Épigraphes, Pauline Dumais gagnante.

Rien à déboursier, rien à gratter, pour être éligible votre seule présence à la marche.

DES NOUVELLES AU SUJET DES MARCHES CONTINUELLES 2022

Les marches de groupe hebdomadaires du mercredi reprennent leur itinérance. Consultez le tableau **MARCHES CONTINUELLES SAISONNIÈRES DE MAI ET JUIN 2022** à la page 9.

Devant le succès remporté en 2019, **les marches de Val-Bélair** du 2 juin, 1^{er} juillet et 4 août partiront du Parc de la Découverte de Val-Bélair; chasse-moustiques fortement suggéré.

La boîte de marche du Couche-Tard rue Racine a été déplacé au Couche-Tard du 11498 boulevard Valcartier, Québec, G2A 2M6; juste au coin du boulevard des Étudiants.

Pour notre plus grande joie, les marches contemplatives du vendredi recommencent. L'horaire est à la page 9.

BOÎTES DE MARCHÉ DU DIRECTEUR 2022

La marche de Lévis rue Saint-Louis est maintenant virtuelle. Les demandes d'étiquettes et les paiements doivent se faire auprès de Michel Turcotte, michelturcotte19@hotmail.com

La boîte de marche de Baie-Saint-Paul a été déplacée aux Moulins Lafayette, 50, de la Ferme suite 101, Baie-St-Paul, G3Z 0G2. Les trajets et les étiquettes seront en place pour le 1^{er} juillet.

**RANDONNÉES VÉLO DU JEUDI
DÈS LE 12 MAI 2022**

Départ à 10h00 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>
12 mai	Shannon (les retrouvailles)	40	Dîner « début de saison » chez Hector
19 mai	Base Valcartier	40	1ère Halte vélo (pas de toilette)
26 mai	Maizerets ou Baie de Beauport	35/45	Lunch à la Baie de Beauport
2 juin	Fossambault	44/48	Lunch au Parc municipal
9 juin	Rivière Saint-Charles / Les Cheminots / quai des Canotiers	45	Lunch au Grand Marché
16 juin	Lévis - Marina Saint-Romuald	45/55	Lunch ou resto au Café du Marché 2213 ch. Du Fleuve
23 juin	En auto à Duchesnay – Saint-Raymond	40	Resto Chez Ti-Oui ou La Pizzeria
30 juin	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 ou consulter notre site : <http://volkssport-nordsud.gc.ca>

MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES DE MAI ET JUIN 2022

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, St-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	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8
Jeudi	18 h 30	Sillery	Stationnement en face du quai des Cajoux

*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. *Tel que mentionné à notre calendrier (section pages vertes), la marche de Loretteville est déplacée selon l'horaire suivant :

Le club fait relâche les jours fériés et en juillet : il n'y a donc pas de marche de groupe.

***MARCHES CONTINUELLES SAISONNIÈRES DE MAI ET JUIN 2022**

Dates	Endroits	Points de départ
4 mai	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest, G1S 1C1
11 mai	Québec Basse-Ville	Stationnement au bout de la rue des Sapeurs
18 mai	Val-Bélair	Restaurant Patate Plus, 1111, boulevard Pie XI, G3K 2S8
25 mai	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, 1435, rue de la Faune, G3E 1L3
1 juin	Cap-Rouge	Dépanneur Pétro-Canada, 1114, boul. de la Chaudière G1Y 3V8
8 juin	Sillery	Stationnement en face du quai des Cageux
15 juin	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest, G1S 1C1
22 juin	Québec Basse-Ville	Stationnement au bout de la rue des Sapeurs
29 juin	Val-Bélair	Restaurant Patate Plus, 1111, boulevard Pie XI, G3K 2S8

MARCHES CONTEMPLATIVES DE 5 KILOMÈTRES LES VENDREDIS DU MOIS : DÉPART À 13 H 15.

ENDROITS	ADRESSE	MAI	JUIN
Parc des Moulins	Stationnement incitatif R.T.C. Terminus de la Faune, G1G 6T8 (belvédère entre les 2 stationnements)	6	3
Parc de l'Escarpement	Stationnement du Walmart 1700, boulevard Lebourgneuf, G2K 2M4	13	10
Base de plein air de Sainte-Foy	Poste d'accueil 3137, rue Laberge, G1X 4B5	20	17
Sentier linéaire de la rivière Saint-Charles	Stationnement du boulevard de la Colline, G3E 1H3	27	24



NOM	ANN.	NOM	ANN.
Fortin Roger	02 mai	Lefebvre Liliane (Lili)	01 juin
Guay Yolande	03 mai	Harvey Madeleine	02 juin
Lacoste Serge	03 mai	Gignac Ginette	06 juin
Blais Michel	08 mai	Morel Mario	06 juin
Lessard Irenée	09 mai	Ronny Durmin	08 juin
Garneau Line	16 mai	Garneau Lucie	10 juin
Langlois Sylvie	19 mai	Boyer Roselyne	15 juin
Takoudjou André-Nicodème	21 mai	Gingras Lucie	18 juin
Paré Francine	22 mai	Roy Aline	18 juin
Talbot Marjolaine	25 mai	Vallée Claudette	19 juin
Roberge Pauline	31 mai	Doyon Lise	21 juin
		Suppiger Sylvie	22 juin
		Forgues Jean-Claude	23 juin
		Thibeault Jacqueline	29 juin
		Simard Ginette	30 juin

