



SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Ça marche Doc Cyclistes du club	2
Activités	3
Marches saisonnières Mérite IVV Information FCV Bienvenue	4
Programmation	5
Convention 2020	8
Petit geste Anniversaires	9

Responsable de la production :

Lucie Roy
Carole Bruyère

Cueillette des articles et révision

Louise Michaud
Lorraine Veillette
Marjolaine Talbot

Mise en page :

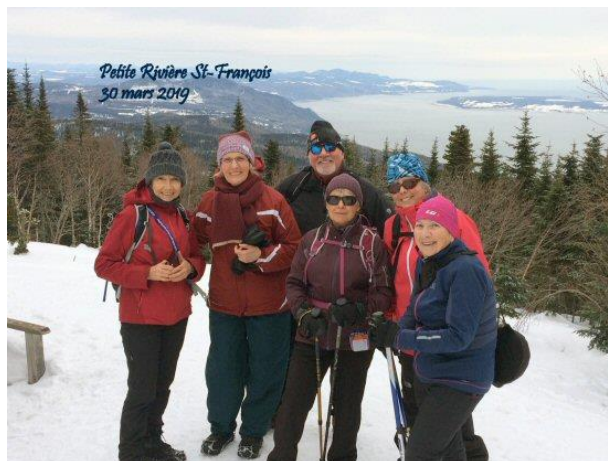
Thérèse Simard

Photo

Marielle Caissy

Collaborations spéciales :

Lucie Roy
Carole Bruyère
Lucie Lambert
Réjeanne Paré
Diane Simard



Mot de la présidente

Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes le 8 avril, il neige à plein ciel. Je me dis que le printemps va finir par arriver pour de bon, mais en y pensant bien le temps passe tellement vite, que même l'hiver, on ne l'a pas vu; nous avons commencé notre année avec le Brunch, ensuite le Clair de Lune, puis l'escapade hivernale au Lac Etchemin agrémentée d'une tempête, et enfin toutes les belles sorties hebdomadaires que nous avons eues depuis janvier.

Et ce n'est pas fini, nous sommes sur notre lancée pour mai et juin.

Le temps de quelques marches culturelles, il faut bien que la neige fonde et ce sera la Fête des mères; à peu près en même temps, nous commencerons notre saison de vélo. Viendra ensuite le trentième anniversaire de notre club, la Fêtes des pères, la St-Jean-Baptiste, le coucou estival, quelques semaines de vacances et nous serons repartis à la conquête des sentiers.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter un beau printemps et un bel été. J'espère que vous en profiterez pour vous joindre à nous le plus souvent possible, puisque le froid ne pourra pas être une excuse. À ceux et celles qui ont participé tout l'hiver, bravo.

Nous nous sommes donné des outils pour garder la forme : marches événements, marches de groupe, continues, saisonnières, le vélo du jeudi et ses sorties mensuelles, Ça marche Doc! Il y en a toujours pour tous les niveaux. Consultons notre bulletin souvent, il n'en tient qu'à nous de participer et de traverser cette prochaine étape pour « Le Plaisir, La Bonne Forme Physique et L'Amitié! ».

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



Voilà une chance pour nous de marcher de plus courtes distances (+-3 kilomètres) sur des surfaces plutôt faciles et de découvrir des endroits que le Club ne fréquente généralement pas.

La programmation est mise en ligne très peu de temps avant les marches et cela ne nous permet pas de les publiciser dans tous nos bulletins.

Grâce à notre relation privilégiée avec l'organisation de « Ça marche Doc! » voici un avant-goût de la programmation pour le reste de la saison 2019 :

- 20 avril, réserve Léon-Provencher
- 27 avril, parc de l'anse à Limoilou
- 4 mai, parc du Bois-de-Coulonge
- 11 mai, parc de la rivière Etchemin, Saint-Romuald
- 18 mai, Jardin Van den Hende
- 25 mai, Domaine de la Pointe-Saint-Vallier
- 1^{er} juin, Baie-Saint-Paul

Le lien suivant de Ça marche Doc ! vous permettra de connaître le lieu et l'heure exacts des départs :

<https://camarchedoc.org/marches-urbaines-2018-2019/>

Mettez toutes les chances de votre côté et venez marcher avec nous.

CYCLISTES DU CLUB VOLKSSPORT NOR-SUD

Un rappel



Nous sortons lentement de nos bancs de neige (ouf!) et nous pensons à notre bonne forme physique. Nous vous offrons un moyen idéal pour maintenir la forme, le plaisir et l'amitié: c'est le « vélo du jeudi ».

Plusieurs destinations sont proposées à l'horaire inscrit au calendrier.

Cette année nous avons un nouveau parcours qui nous a été proposé par notre ami Armand : une randonnée et dîner à Cap-Rouge.

Et pour récompenser nos efforts; crèmeries et succulents casse-croûte nous attendent!

« Toutes vos propositions de parcours sont très appréciées. »

Nous vous attendons le 9 mai prochain avec un banc de neige d'amour...

Nous partons toujours à 10 h du Colisée de Loretteville, 86, boulevard des Étudiants, Loretteville, G2A 1N5.


Toutes nos destinations sont inscrites au calendrier du club (recto de la dernière page jaune).

Au plaisir,

Agathe 418 845-4156 et Suzanne 418 915-5392☺



ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

Dimanche 5 mai Le Loiret Québec / Charlesbourg Marche 13 h	Dimanche 19 mai Les Œuvres d'Art / Rivière St-Charles Québec / La Cité-Limoilou Marche culturelle 13 h	Samedi 25 mai Parc linéaire de Lotbinière Saint-Rédempteur / Saint- Agapit / Dosquet Vélo 10 h
Dimanche 2 juin Le Parc du mont Wright Stoneham Marche 10 h	Samedi 8 juin 30^e anniversaire Volkssport (\\$) Québec / Loretteville Marche culturelle 15 h 30 Cocktail 17 h	Samedi 15 juin La Liseuse Sainte-Catherine-de-la- Jacques-Cartier Vélo 10 h
Mardi 25 juin Coucou estival « À pied ou à vélo » (\$) Kamouraska Marche / vélo 10 h	Mercredi 26 juin Coucou estival « À pied ou à vélo » (\$) Kamouraska Marche / vélo 10 h	Jeudi 27 juin Coucou estival « À pied ou à vélo » (\$) Kamouraska Marche / vélo 10 h
Dimanche 30 juin Baie St-Paul Marche du directeur du Québec 10 h	 Le club fait relâche en juillet sauf le 27 et le 28	Samedi, dimanche 27 et 28 juillet Les Jarrets Noirs (\$) Saint-Georges et Sainte- Marie Marche culturelle et en forêt 10 h

MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES À COMPTER DU MOIS DE MAI À OCTOBRE

JOUR	HEURE	ENDROIT	LIEU DE DÉPART
Lundi	13 h	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants, G2A 1N5 (Relâche en juillet et août reprise en septembre)
Lundi	18 h 45	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, St-Émile, 1435, de la Faune G3E 1L3 (Relâche en juillet reprise en août)
Lundi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie XI, G3K 2S8 (Relâche en juillet reprise en août)
*Mercredi	18 h 30	Loretteville	Voir marches saisonnières page (Reprise en octobre)
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie XI, G3K 2S8 (Relâche en juillet reprise en août)

Le club Volkssport Nord-Sud fait relâche en juillet. Il n'y a pas de marche de groupe en juillet, ni les jours fériés.

*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 jaunes), la **marche de Loretteville** est déplacée selon l'horaire suivant :

*MARCHES CONTINUELLES SAISONNIÈRES DE MAI ET JUIN 2019

Date	Endroit	Point de départ
1 ^{er} mai	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest, G1S 1C1
8 mai	Québec Basse-Ville	La Bise Glacée, 444, boul. Champlain, G1K 8B8
15 mai	Val-Bélair	Restaurant Patate Plus, 1111, boulevard Pie XI, G3K 2S8
22 mai	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, 1435, rue de la Faune, G3E 1L3
29 mai	Cap-Rouge	Stationnement municipal, entre les 1419 et 1427 de la rue Provencher, G1Y 1R9
5 juin	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest, G1S 1C1
12 juin	Québec Basse-Ville	La Bise Glacée, 444, boul. Champlain, G1K 8B8
19 juin	Val-Bélair	Restaurant Patate Plus, 1111, boulevard Pie XI, G3K 2S8
26 juin	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, 1435, rue de la Faune, G3E 1L3

Devant le succès remporté l'an passé, la **marche de Val-Bélair** du 6 juin, 4 juillet et 1^{er} août partiront du parc de la Découverte

MÉRITES IVV

KILOMÉTRAGES 		ÉVÉNEMENTS 	
Lucie Roy	2 000 km	Carmen Lacoste	450
Michel Turcotte	3 000 km	Serge Lacoste	450
		Marielle Caissy	850



Félicitations à nos membres qui ont atteint une autre étape du Mérite IVV et qui ont marché pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.

INFORMATION FCV



Il me fait plaisir de vous informer que Michel Turcotte sera le nouveau directeur provincial. À la suite de l'appui des deux clubs du Québec, La Foulée et Nord-Sud, Michel sera notre représentant auprès de la Fédération canadienne Volkssport. Merci Michel!

Marjolaine Talbot



BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Doris Girard, Jacqueline Thibeault

Le 5 mai**Le Loiret***Par Lucie Roy*

Les rues de ce secteur de Charlesbourg portent des noms de départements ou de personnages de la France: Périgord, Moselle, Pas de Calais, Pompadour, Bigot, etc., car le Château Bigot était à quelques coins de rues plus loin. Mais rassurez-vous, nous irons bel et bien marcher en montagne; en effet, ce boulevard se transforme en chemin forestier, bien caché à la vue de tous, fermé aux véhicules automobiles. Il s'étire sur une route qui monte au sommet du mont Reine Malouin d'une altitude de 1099 pieds.



Nous longerons une érablière jusqu'au Lac des Roches, l'une des principales sources d'eau de la ville de Québec.

Équipement suggéré: bâtons, bons souliers de marche, eau et collation. Nous vous attendons à l'**aréna Réjean-Lemelin**, 1300, rue Pompadour, Québec, Qc, G2L 2A9, à 12 h 30 pour l'inscription, **départ à 13 h.**

Pour information : Lucie Roy (418) 622-6527

Le 19 mai**LES ŒUVRES D'ART DE LA RIVIÈRE SAINT-CHARLES***Par Carole Bruyère*

Tout le monde connaît le parc linéaire de la Rivière Saint-Charles, il compte 32 km de sentier pédestre allant du Vieux-Port de Québec jusqu'au Lac-Saint-Charles.

Aujourd'hui, pour notre marche culturelle, nous allons nous attarder aux œuvres d'art situées sur les deux rives de la rivière entre le pont Scott et le pont Samson.

Prévoyez des vêtements multicouches afin de vous ajuster au besoin, un breuvage et quelques grignotines et pour ceux qui feront le 10 km, nous ferons une halte de 15-20 minutes au marché du Vieux-Port.

Attention : Le départ de la marche est à 13 heures, contrairement à ce qui avait été mentionné dans le calendrier.

Utilisez le stationnement de la Pointe-aux-Lièvres sur la rue de la Pointe-aux-Lièvres ou les rues environnantes en prenant bien soin de vérifier les heures permises de stationnement.

Pour information : Carole Bruyère 418 843-6916 et Louise Michaud au 418 847-3036. *Rendez-vous* à la Maison Dorion-Coulombe 332, rue Domagaya, Québec, G1K 5B1.



Le 25 mai



Parc linéaire de Lotbinière

Par Lucie Lambert

Pour la première sortie *Volksvélo*, nous vous invitons sur la piste cyclable **le Grand Tronc** : depuis Saint-Rédempteur jusqu'à Saint-Agapit (\pm 40 km) ou jusqu'à Dosquet (\pm 60 km) selon votre choix. La piste est asphaltée et sur poussière de pierre. Aucune dénivellation importante, juste le plaisir de pédaler dans un environnement sécuritaire et bucolique!

Apportez votre pique-nique

Danielle et Jean Bédard, Carole Bruyère et Lucie Lambert vous attendront à la halte de Saint-Rédempteur (19^e rue / rue du Grand Tronc) à **9 h 30** pour l'inscription.

Pour informations, communiquez avec Lucie Lambert 418-828-0083.

Le 2 juin



Mont Wright

Par Réjeanne Paré

La forêt du mont Wright est un patrimoine écologique exceptionnel conservé par la famille Wright. Certaines zones de cette forêt logent des arbres de plus de trois cents ans.

Le 2 juin, prenez l'autoroute Laurentienne (175 nord) en direction de Stoneham et venez apprécier la beauté de ce site.

Chaussez vos bottes, prenez vos bâtons sans oublier votre lunch et boisson rafraichissante.

Inscription : 9 h 30 Départ 10 h

Pour information : Réjeanne Paré 842 7547 et Carole Bruyère 418 843-6916

Le 8 juin



CÉLÉBRONS LE 30^E ANNIVERSAIRE VOLKSSPORT NORD-SUD

Par Carole Bruyère

Venez vous joindre à nous le 8 juin 2019



Marche historique de 7 km à 15 h 30

☪ Cocktail dinatoire de 17 h à 19 h

Dans le cadre des festivités reliées au 30^e anniversaire de fondation du Club Volkssport Nord-Sud, nous vous proposons une marche historique dans Loretteville suivie d'un cocktail dinatoire.

Les inscriptions débuteront dès 15 heures à l'Édifice Denis Giguère au 305, rue Racine, Québec, G2B 1E7.

Lors du « 5 à 7 », vous pourrez faire le tour de notre exposition de photos pour tenter de reconnaître des anciens et déguster un assortiment de bouchées chaudes et froides qui vous seront servies. Vous pouvez apporter vos boissons, bière et vin, car nous détiendrons un permis de consommation à l'intérieur de la salle RC04. Il y aura plusieurs prix de présence pour l'occasion.

Les cartes sont en vente au coût de 10 \$ lors des activités régulières ou auprès de Carole Bruyère 418 843-6916, Pauline Dumais 418 683-5523 et

Lucie Roy au 418 622-6567. Les participants en auront pour leur argent, car le coût réel de cette activité est évalué au double, c'est le club qui assumera la différence.

Participez en grand nombre pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.

Le 15 juin



La Liseuse

Par Diane Simard

Bonjour les amis(es)

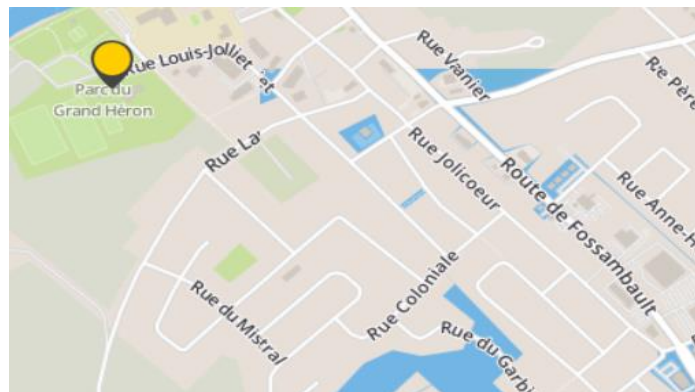
C'est avec plaisir que nous vous invitons à la 2^e randonnée de vélo pour faire La Liseuse (Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Cette piste cyclable est magnifique. On longe la rivière Jacques-Cartier sous un couvert d'arbres matures, bercés par le ronronnement de la rivière. Sur le parcours, nous nous arrêterons sur un beau site naturel (une avancée de grosses roches plates sur la rivière).

Point d'intérêt : Moulin à eau Marcoux de Pont-Rouge. C'est un des derniers moulins à eau du Québec dont les murs sont faits de calcaire extrait des bords de la rivière, reconnu monument historique en 1978.

Veillez vous présenter au parc du Grand Héron au 4, rue Louis-Joliette, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, G3N 2N6 le 15 juin 2019 à 9 h 30 pour enregistrement. Apportez de l'eau, votre lunch et votre jovialité.

Pour informations : Diane Simard 418-843-0828

Bibiane Pelletier 418-845-0366



Les 25, 26 et 27 juin



Kamouraska

Par Réjeanne Paré

C'est enfin l'été.

Profitons-en pour nous évader les 25, 26 et 27 juin à Kamouraska et contempler ce magnifique coin du Québec le long du majestueux fleuve Saint-Laurent. Que vous soyez à pied ou à vélo les dernières informations pour les lieux de rencontre vous seront transmises au milieu de juin.

Au plaisir de vous accueillir pour cette escapade! **Pour information** : Carole Beaulieu, Lucie Lambert, Michel Pellerin et Réjeanne

Le 30 juin

Marche de Baie-Saint-Paul

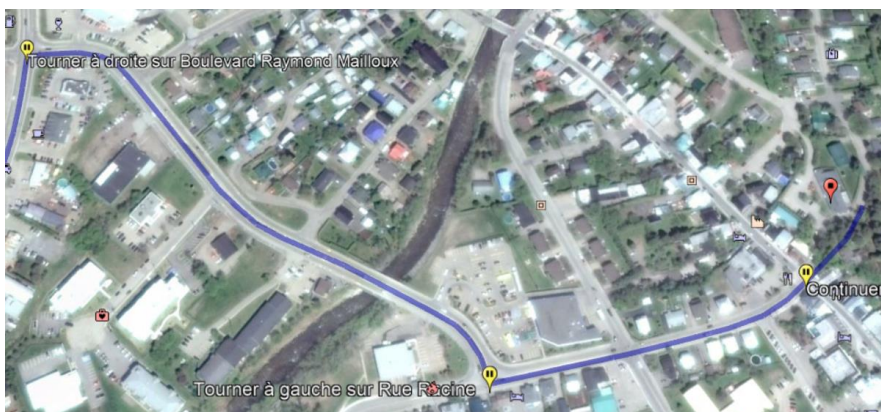
Par Lucie Roy

Juste avant de partir en vacances, vous êtes attendus à notre marche touristique de Baie-Saint-Paul. Le plus beau village de Charlevoix, surnommé ville d'arts et de patrimoine. Gâchez-vous les yeux et le cœur, venez marcher avec nous.

Le lieu de rencontre est au centre communautaire Pro-Santé au 3, rue Clarence-Gagnon, G3Z 1K5, à 10 h.

Pour information : Agathe Bouchard 418-845-4156.

Vue de l'accès rendu à Baie-Saint-Paul via boulevard Mailloux, coin McDonald.



CONVENTION 2020 FÉDÉRATION CANADIENNE VOLKSSPORT



Ouest.

Située sur la côte nord du Grand Lac des Esclaves, Yellowknife est la capitale des Territoires du Nord-Ouest, au Canada. Fondée en 1934, la ville est située sur le territoire traditionnel de la Première nation des Dénés Yellowknives, qui a fondé la communauté voisine de Dettah au début des années 1930.

La Fédération canadienne Volkssport est ravie d'accueillir la Convention 2020 et son AGA à Yellowknife, dans les Territoires du Nord-

Profitez de promenades spectaculaires - 6 de 5/6 km et 6 de 10/11 km offrant une vue panoramique sur Yellowknife et des sentiers de la nature. Joignez-vous à nous et à 250 Volkssporteurs qui se sont déjà inscrits à la convention par le

biais des circuits en bus, pour une expérience véritablement canadienne au nord du 60^e parallèle. Une centaine de Volkssporteurs supplémentaire ont la possibilité d'assister à cette aventure passionnante dans la belle ville de Yellowknife. Inscrivez-vous tôt pour assurer votre présence.

Pour plus d'informations sur Yellowknife, consultez notre site internet ou l'un de ces sites:

<https://spectacularnwt.com/destinations/yellowknife>

<https://ykonline.ca/yellowknife-in-june>

Ou écrivez-nous à : volksnordsud@gmail.com

CHAQUE PETIT GESTE EST IMPORTANT

Récupération pour des bonnes causes

Par Carole Bruyère

La Maison communautaire Henri-Bergeron nous a demandé de récupérer les batteries en fin vie, des cartouches d'encre et des vieux stylos. De son côté, Lise Barbeau qui fait partie de notre club ramasse des bouchons de pintes de lait, de bouteilles d'eau et de boisson gazeuse, des attaches de pain et des languettes de métal des canettes.

Pour nous, ces items sont inutiles : Ce sont des « sert plus à rien ». Mettons-nous ensemble pour les

récupérer. C'est un bon geste pour l'environnement, car tous ses rebus auront une seconde vie. Par exemple, les cartouches d'encre seront remises à la fondation Mira et d'autres items seront remis à des groupes d'aides pour personnes à mobilité réduite afin d'acquérir des fauteuils roulants. Ces gestes seront grandement appréciés.

Vous pouvez remettre les articles énumérés lors des activités du club, ils seront triés et redirigés aux bonnes personnes pour en assurer le suivi. Merci de votre généreuse collaboration.

Pour information : Carole Bruyère 418 843-6916



MAI		JUIN	
01 mai	Giroux Micheline	02 juin	Harvey Madeleine
02 mai	Fortin Roger	06 juin	Gignac Ginette
03 mai	Guay Yolande	08 juin	Durnin Ronny
03 mai	Lacoste Serge	10 juin	Garneau Lucie
08 mai	Blais Michel	12 juin	Boivin Carole
09 mai	Lessard Irenée	12 juin	Gagné Suzanne
11 mai	Comtois Richard	21 juin	Cantin Pierre
13 mai	Samson Dominique	21 juin	Doyon Lise
16 mai	Garneau Line	23 juin	Forgues Jean-Claude
22 mai	Paré Francine	29 juin	Blanchard Joanne
25 mai	Talbot Marjolaine		
26 mai	Lavoie Gérald		
27 mai	Paquet Colette		
31 mai	Roberge Pauline		

POUR VOUS



<http://www.cybercartes.com/apercu/28051/cc/anniversaire-pour-tous>

UN PEU D'HISTOIRE

Le nom des mois de l'année : entre dieux et conquérants

Mai : du latin *Maius* (mensis) « le mois de mai », provient de la déesse **Maïa**, l'une des Pléiades et mère de **Mercure**.

Juin : vient du latin *junius*. Ce nom fut probablement donné en l'honneur de la déesse romaine **Junon**. Autres origines possibles, selon certains auteurs, mai est le mois des anciens et juin le mois de la jeunesse!