

**SOMMAIRE**

Mot de la Présidente	1
Programmation	2
Anniversaires	7

Cueillette des articles

Carole Bruyère

Mise en page

Françoise Cordeau

Collaboration

Chantale Fournier
Carole Bruyère
Michel Turcotte
Carole Beaulieu
Agathe Préfontaine
Denise Rondeau-Robitaille
Anne-Hélène Dussault
Claudette Labadie
Denise Baribeau

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

Par : Chantale Fournier

L'hiver tire sa révérence. Mars et avril nous permettront de terminer la saison hivernale en beauté et de profiter au maximum des belles conditions de neige. C'est encore le temps de sortir nos bottes d'hiver, nos raquettes et nos skis. Venez profiter des incontournables que sont le Centre de plein air Dansereau et le Camp Mercier. Mais également des nouveautés : Le Parc régional de la Pointe-de-la-Martinière et le Parc Naturel de la Rivière-du-Berger.

L'activité de la cabane à sucre est retour cette année. Ce sera le temps de se régaler. Sans oublier le rallye à la Haute-Ville. Quelle équipe sera la plus rapide? Pour le découvrir, il suffira de participer à cette marche coopérative.

Avec un choix aussi varié, il y en a pour tous les goûts. Alors, nous vous attendons en grand nombre. Avec la température plus clémente, c'est aussi le temps de revenir aux marches de groupe de jour et de soir.

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

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



Le départ de la marche contemplative a lieu tous les vendredis jusqu'au 17 mars à 13 h 15.

Les inscriptions se font 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 aura bien lieu. Ne prenez pas de chance, gardez vos raquettes, vos crampons et vos bâtons dans votre coffre de voiture et nous pourrons nous ajuster.

Pour information : Carole Bruyère 418 843-6916

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. Ne pas oublier bottes et bâtons.

Ils seront utiles. Nous vous attendons dès 9 h 30 pour l'inscription au chalet d'accueil, situé au 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.

7 mars

Soirée d'informations voyages et autres activités

C'est ce soir que nous connaissons les destinations qui ont été retenues pour les voyages à venir.

N'oubliez pas d'apporter vos formules de chèques ou de l'argent pour réserver vos places. Des documents seront disponibles comme aide-mémoire et pour vous aider à faire vos réservations.

L'activité aura lieu à **19 h 30** au **Centre Michel-Labadie**, 3705, avenue Chauveau (SS 103-104), Québec G2A 1A3.

Pour information : 418-520-0114

12 mars

Camp Mercier

Par : Carole Beaulieu



Situé dans la réserve faunique des Laurentides, à moins d'une heure de Québec, la renommée du Camp Mercier n'est plus à faire. C'est un rendez-vous à ne pas manquer afin de profiter de la beauté des lieux et de la qualité des pistes.

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 \$ (IVV), les frais sont de 8,05 \$ pour raquette/marche (achat sur place). Pour le ski de fond (achat en ligne), les frais sont de 13,27 \$ (60 ans et plus) ou de 16,57 \$ (moins de 60 ans). À noter que les taxes sont en sus.

À noter que le droit d'accès pour le ski de fond est disponible 4 jours avant l'arrivée dès 20 h et doit être acheté en ligne à l'adresse suivante : <https://www.sepaq.com/fr/reservation/ski-fond/billet>

Pour s'y rendre : Prendre la route 175 Nord et tourner à droite au kilomètre 94. Nous vous attendons au pavillon d'accueil.

Pour renseignements : Carole Beaulieu au 418-529-7643

19 mars

Parc régional de la Pointe-de-la-Martinière

Par : Denise Baribeau



Venez communiquer avec la nature en découvrant un magnifique parc situé à l'est de la ville de Lévis. En empruntant de nombreux sentiers classés faciles, on découvre des panoramas exceptionnels sur l'estuaire du Saint-Laurent. Le parc constitue un massif naturel et culturel en bordure du littoral du fleuve Saint-Laurent. L'accès au parc est gratuit mais prévoyez 2 \$ ou la carte d'activités pour les crédits IVV.

Rendez-vous le dimanche 19 mars 2023 à **9 h 30**. Le **départ** à **10 h** à partir du bâtiment situé au 855, rue Saint-Joseph, Lévis G6V 1J7.

Pour s'y rendre : Autoroute 20 Est. Sortie 330 (route Lallemand). À droite pour rejoindre la route 132. Traversez la route 132. À gauche sur la rue Saint-Joseph.

Le stationnement se trouve à votre droite.

Pour information : Denise Baribeau 418-837-3384

2 avril

Parc naturel de la Rivière-Du-Berger

Par : Agathe Préfontaine



Dans la belle ville de Québec, nous avons la chance d'avoir plusieurs sentiers boisés en milieu urbain. Venez en profiter ! Nous connaissons bien le parc de l'Escarpement. Cette fois, nous irons marcher dans une autre direction du parc, qui nous amènera dans le parc naturel de la Rivière-Du-Berger. Ce milieu forestier est à haute valeur écologique car il sert de zone tampon entre la rivière et le milieu urbain environnant.

Inscription : 12 h 30 et départ de la marche 13 h, pour 5 ou 10 km.

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

Accueil : Stationnement du Walmart, 1700 boul. Lebourgneuf.

Renseignements : Agathe Préfontaine 418 861-9026

15 avril

C'est le temps des sucres

Par : Claudette Labadie



Venez célébrer le retour du printemps à la Cabane à sucre **La Sucrerie Blouin** située au 4315, Chemin Royal, St-Jean-de-l'Île-d'Orléans, G0A 3W0.

Tarif de groupe : Les frais sont de 47 \$ par personne (pour un groupe de 20 personnes) ou de 52 \$ (pour moins de 20); incluant repas, taxes, pourboire. Un accordéoniste se promènera dans la salle durant le repas. Nous aurons droit à la promenade en carriole, à la tire sur la neige et à la visite d'une mini-ferme. Si la marée est basse et qu'il ne pleut pas, nous marcherons sur la grève.

Pour s'y rendre : Autoroute 40 est / prendre l'embranchement QC-368 Île d'Orléans / continuer tout droit Rte Prévost / continuer sur Chemin Royal/Qc-368 O / une enseigne indique **La Sucrerie Blouin** et le chemin

à suivre vers le fleuve. On stationne et on descend à pied vers la cabane en bas de la côte; s'il pleut un tracteur nous emmène à la cabane.

Inscription : À 9 h 30 à la Cabane à sucre, suivi de la marche, si les conditions sont favorables.

Le dîner est à 11 h 30 (**arrivez 30 minutes avant le repas**).

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

Pour information et pour réserver votre place, communiquez avec Claudette Labadie 418 843-3403.

Date limite pour réserver : 25 mars 2023.

23 avril

Les curiosités de Lévis

Par : Michel Turcotte



Le Vieux Lévis recèle des trésors intéressants que notre promenade nous fera découvrir comme des bâtiments historiques, des personnages illustres et mal connus, des maisons ayant une architecture unique et plus.

Le **rassemblement** se fait à **12 h 30** dans le stationnement du couvent des sœurs de la Charité, 6670, rue Saint-Louis-de-France, Lévis, G6V 1P3 pour un **départ** à **13 h**.

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

Pour information, Michel Turcotte 418-843-9825

30 avril

Marche : Rallye Haute-Ville

Par : Denise Rondeau-Robitaille



Une marche-rallye, vous aimez? Vous pouvez socialiser, comme d'habitude, mais vous devez le faire tout en scrutant les alentours. C'est un rallye sur fond d'histoire, mais pas besoin d'avoir de grandes connaissances, le but étant justement de vous faire découvrir plein de choses en cours de marche.

Dès l'arrivée, 2 à 4 personnes forment de petites équipes sur les lieux et s'inscrivent pour le **5 km ou le 10 km**. L'inscription terminée, la documentation vous sera remise : trajet, questionnaire et feuillet-réponse.

Tous les feuillets-réponses devront être retournés **au plus tard à 15 h 45** au Collège Mérici.

Les organisatrices se rendront pour **16 heures** à un restaurant sur la rue Cartier pour les corrections (endroit à déterminer, consultez le site internet). Joignez-vous à nous pour connaître les réponses, les noms des gagnants et peut-être recevoir votre prix. Volkssport Nord-Sud offrira 2 prix de participation. (Les gagnants qui ne seraient pas sur les lieux seront contactés dans les jours suivants). Les intéressés(es) pourront souper avec nous et chacun est responsable de sa réservation.

Départ : Collège Mérici, 755 Grande-Allée Ouest, Québec

Arrivée 12 h 30, départs en alternance, derniers départs à 13 h

Pour informations :

Denise Rondeau Robitaille, 418 652-8642, denise2r@videotron.ca

Françoise Cordeau, 418 843-2042, fcordeau004@videotron.ca

7 mai

Marche du Capitaine

Par : Anne-Hélène Dussault



Venez découvrir ou revisiter le Vieux-Port de Québec et les berges du Saint-Laurent avec un regard nouveau où l'accent sera mis sur les aspects maritimes. Ce parcours est inspiré des marches qu'Anne-Hélène faisait accompagnée de son père, capitaine au long cours et pilote maritime. Un 5 km et un 10 km seront proposés.

Apportez lunch ou collation, ainsi que les vêtements appropriés selon la température.

Départ du stationnement en face du casse-croûte Snack et Délices du Cap-Blanc (anciennement la Bise glacée), 444 Boul. Champlain, Québec G1K 8B8.

Stationnement gratuit pendant 4 heures.

Nous vous attendrons dans ce stationnement pour l'**inscription à partir de 12 h 15.**

Départ de la marche à **13 h**

Renseignements : Anne-Hélène Dussault 581-748-6913

BON ANNIVERSAIRE

NOM	FÊTE	NOM	FÊTE
Paquet Michel	01 mars	Lapointe Dominique	01 avril
Martel-Bédard Danielle	03 mars	Veillette Lorraine	06 avril
Richard Ghislaine	03 mars	Payeur Marc	13 avril
Jolicœur Roger	04 mars	Bairati Isabelle	14 avril
Boisvert Marie-Claire	05 mars	Rajotte Micheline	21 avril
Cantin Johane	06 mars	Martel Hélène	22 avril
Collister Edward	07 mars	Richard Suzanne	22 avril
Simard Diane	09 mars	Lépine Monique	23 avril
Beaulieu Carole	14 mars	Poitras Louise	23 avril
Savard Roger	15 mars	Bellavance Diane	27 avril
Michaud Louise	15 mars		
Deblois Paul-Henri	17 mars		
Boudreau Anne	18 mars		
Goulet André	20 mars		
Simard Thérèse	25 mars		
Fournier Chantale	28 mars		
Fournier Nancy	28 mars		
Pineau Gilbert	30 mars		