



SOMMAIRE

Mot du C.A.	1
Rabais Avalanche Activités événements Marches groupe	2
Bienvenue Mérite IVV Mérite IVV Bénévolat Gâterie hivernale	3
Programmation	4
Anniversaires	8
Formulaire	9

Responsables de la
production :
Lucie Roy
Carole Bruyère

Cueillette des
articles et révision
Louise Michaud
Lorraine Veillette
Marjolaine Talbot
Michel Turcotte

Mise en page :
Thérèse Simard

Photos
Marielle Caissy

Collaborations
spéciales :
Lucie Roy
Carole Bruyère
Céline Lefebvre
Georgette Martel
Louise Michaud
Agathe Préfontaine

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Résultat de l'élection tenue lors de l'assemblée générale annuelle 2018

Voici la composition du nouveau conseil d'administration du Club Volkssport Nord-Sud :

Présidente :	Lucie Roy		
Vice-présidente :	Carole Bruyère	Vice-présidente :	Claudette Labadie
Secrétaire :	Louise Michaud	Trésorière :	Réjeanne Paré
Les Sages :	Hélène Martel	Marc Payeur	Carole Beaulieu

FÉLICITATIONS À NOTRE NOUVELLE PRÉSIDENTE!

ATTENTION IMPORTANT

Afin de ne rien manquer, lisez attentivement les textes à l'intérieur de ce bulletin pour être en mesure de vous inscrire rapidement aux activités.

* Renouvellement de votre carte de membre :

La carte de membre tombe à échéance le 31 décembre. Pour assister au brunch le 6 janvier prochain, vous devez avoir renouvelé votre adhésion.

Voici les dates importantes à retenir :

* Activités spéciales de décembre réservez vos places.

Le samedi 15 décembre : Pour réserver votre place pour le restaurant après la marche, vous devez vous inscrire en donnant un acompte de 5 \$ non remboursable pour les absents. À votre arrivée au restaurant votre 5 \$ vous sera remis.

Le vendredi 28 décembre : Il est important de vous inscrire également et de donner un acompte. Un minimum de 25 personnes est exigé afin que nous puissions bénéficier de notre spécial de groupe. Pour l'occasion, le Club a cotisé un montant \$ pour réduire le coût à 45 \$.



En 2019 nous fêtons les 30 ans d'existence du Volkssport Nord-Sud:

Le brunch aura lieu le 6 janvier. Les cartes sont présentement en vente.

Carole Bruyère, vice-présidente

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

13500, rue du Glorieux tél : 418 622-6527

Courriel : volksnordsud@gmail.com Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

RABAIS AUX MEMBRES DU CLUB

Propositions d'Avalanche

1. Rabais de 35% sur les manteaux et pantalons et 20% sur les accessoires. Le prix se compte à partir du prix indiqué en blanc et les taxes sont en sus. Ce rabais est applicable toute l'année.
2. Offres spéciales valides jusqu'au 30 novembre 2018 sur le **chandail thermal Morning** régulier 79 \$ **spécial 47 \$** et le **coupe-vent de type softshell** régulier 129 \$ **spécial à 79 \$**. Communiquez avec M. Simon Bernier au 581 982-5863.
3. Le spécial s'applique dans toutes les succursales sur présentation de votre carte de membre.

ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

<p>Dimanche 4 novembre Québec / La Cité « L'art public # 2 » Marche guidée culturelle 13 h</p>	<p>Dimanche 11 novembre Québec / Les Rivières « Parc de l'Escarpement » Marche guidée 13 h</p>	<p>Dimanche 18 novembre Québec / Sainte-Foy Base de plein air de Sainte-Foy Marche guidée 13 h</p>
<p>Dimanche 25 novembre Québec / La Cité « Les deux rives de la rivière Saint-Charles » Marche guidée 13 h</p>	<p>Samedi 15 décembre Charlesbourg Trait-Carré (\$) « Marche des crèches » Marche guidée 17 h + Souper 19 h</p>	<p>Vendredi 28 décembre Aquarium de Québec (\$) « Festi Lumières » Marche guidée 17 h Souper 19 h</p>
	<p>Dimanche 6 janvier 2019 Québec / Val-Bélair Brunch annuel du club Volkssport Nord-Sud Accueil 9 h 30 h</p>	

MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES

JOUR	HEURE	ENDROIT	LIEU DE DÉPART
Lundi	13 h	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
Lundi	18 h 45	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, Saint-Émile, 1435, de la Faune
Lundi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI N
Mercredi	18 h 30	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI N



Bienvenue aux nouveaux membres

Sandra Brassard, André Tremblay, Francine Moreau, Madeleine Barette, Martine Parent, Carole Martel, Martine Tremblay



MÉRITES IVV / FCV



KILOMÉTRAGES		ÉVÉNEMENTS	
Irénée Lessard	55 000	Agathe Bouchard	1 050
Paul-Henri Deblois	20 000	Noël Genest	800
Pauline Dumais	10 000	Louise Michaud	550
Louise Michaud	7 500	Ginette Simard	75
Hélène Martel	7 000	Dominique Lapointe	50
Nathalie Barrette	5 500	VÉLO	
Michel Turcotte	2 500	Monique Lépine	1 000
Ginette Simard	500		

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 ».



MÉRITES IVV / FCV DE BÉNÉVOLAT 2018



BÉNÉVOLES	ANNÉES
Cécile Arbour	15 Marche annuelle de Saint-Émile
Paul-Henri Deblois	15 Marche annuelle de Loretteville
Pauline Dumais	15 Sage, inscription au brunch
Marielle Caissy	10 Photographe du club
Louise Michaud	10 Secrétaire du club
Michel Pellerin	5 Explorateur, encadreur de marches

La présidente, Beverley Cattrall, n'ayant pu remettre les certificats en mains propres aux bénéficiaires, les remercie de toutes ces années dédiées au club Nord-Sud et à la FCV.

Gâteries hivernales

Trois jours de raquette au Mont-Orignal

Par Lucie Roy

Nos gâteries hivernales auront lieu les 13, 14 et 15 février prochain. Les frais d'inscription incluant les frais IVV sont de 35 \$ par personne. Faites vite vos réservations auprès du Manoir du Lac-Etchemin au 1 800 463 8489 pour vos chambres.

Des tarifs spéciaux nous sont accordés incluant six repas, les taxes et le service.

Le ski de fond est aussi accessible pour un supplément de 8 \$ par jour.

Des fiches d'inscription sont disponibles auprès de Lucie Roy à l'adresse courriel suivante : volksnordsud@gmail.com ou pour informations supplémentaires : 418 622-6527.



Le 4 novembre**Marche l'Art public #2**

Par Céline Lefebvre

La Ville de Québec contient beaucoup d'œuvres d'art public. À ce jour, 238 œuvres ont été répertoriées dans différents secteurs de la Ville. « Les monuments et figures historiques côtoient des réalisations contemporaines audacieuses, symboles d'une ville innovante qui respecte son passé. »

Résolument engagée en faveur de la culture, la Ville de Québec fait en sorte que l'art public continue de briller sous toutes ses formes, afin que la capitale soit reconnue comme un espace d'inspiration et de création.

L'an passé, nous avons eu le plaisir de découvrir les œuvres situées dans les secteurs de la Basse-Ville. Cette année, nous continuerons notre découverte dans les secteurs de la Haute-Ville.

Rendez-vous pour ce beau trajet au stationnement du collège Mérici situé au 755, Grande-Allée Ouest, G1Y 3T8 à 12 h 30 pour l'inscription pour un départ à 13 h.

➔ Comment s'y rendre :

Via Autoroute 175 (Autoroute Laurentienne)

Prendre Autoroute Laurentienne sud.

À la lumière, tourner à gauche sur Maurice-Roy. À la hauteur du poste de police, la Rue du Cardinal-Maurice-Roy tourne légèrement à droite et devient Avenue Simon-Napoléon Parent. Tourner légèrement à gauche sur rue Saint-Anselme, puis à droite vers le Boul. Langelier. Prendre le Boul. Langelier à gauche à la lumière. Continuer tout droit sur Salaberry puis tourner à droite sur Grande Allée. Continuer jusqu'au 755 Grande-Allée O.

Via Autoroute 740 (Autoroute Robert-Bourassa)

Emprunter Autoroute Robert-Bourassa, à l'approche du Boul. Laurier, utiliser les 2 voies de gauche pour tourner à gauche sur Boulevard Laurier. Poursuivre sur Laurier puis Grande-Allée jusqu'au 755 Grande-Allée O.

Pour information, Céline Lefebvre 418 704-5886

Le 11 novembre**Parc de l'Escarpement**

Par Georgette Martel

Faisant partie du secteur Neufchâtel-Est / Lebourgneuf, le parc de l'Escarpement est un superbe boisé situé à proximité des Galeries de la Capitale. Pour le découvrir ou le redécouvrir, vous pouvez vous joindre à nous pour faire un 6 ou un 10 km. Les bâtons et bottes de marche ne sont pas requis, mais votre bonne humeur l'est.

Pour ceux qui aiment les oiseaux, pensez aux petites graines, car plusieurs aimeront manger dans vos mains.

Pour informations supplémentaires, veuillez contacter Georgette Martel au 418 570-2450 ou contacter les autres personnes responsables mentionnées au calendrier.

➡ **Point de rencontre** : Stationnement du **WALMART** (près du boisé), 1700, boul. Lebourgneuf, où nous vous attendons à compter de **12 h 30** pour l'inscription et le départ se fera à 13 h.

Le 18 novembre



Base de plein air de Sainte-Foy

Par Agathe Préfontaine

Parc nature situé au cœur de la ville de Québec, nous vous invitons à venir partager cette marche. Vous découvrirez l'allée aux oiseaux, les lacs Laberge et des sentiers faciles à marcher. En toutes saisons c'est un endroit apaisant dans la nature pour y marcher. Deux circuits totalisant 5 et 10 km vous sont proposés. Nous vous attendons au stationnement pour l'enregistrement à compter de 12 h 30 et le départ de la marche est à 13 h.

Bottes souhaitables en raison des précipitations.

➡ Comment s'y rendre : Prendre la 40 Ouest jusqu'à la sortie **306, avenue Blaise-Pascal**. Tournez à gauche sur la rue Einstein et peu après, à droite sur la rue Laberge. Rendez-vous au stationnement de la base de plein air.

Pour information : Agathe Préfontaine 418 861-9026

Le 25 novembre



Les deux rives de la rivière Saint-Charles

Par Francine Paré

Venez découvrir ou redécouvrir le secteur le plus urbain du magnifique sentier pédestre de la rivière Saint-Charles, de la maison Dorion-Coulombe en passant par le marché Saint-Roch jusqu'au pont Scott, selon la distance choisie, 6 ou 12 km. Ce magnifique sentier est aménagé le long de la rivière Saint-Charles et nous fait découvrir les divers paysages de cette rivière qui a vu naître Québec.

Rendez-vous à la maison Dorion-Coulombe à 12 h 30 pour l'inscription. Cette marche débutera à 13 h. Un stationnement est disponible rue Pointe-aux-Lièvres près du pont Lavigreur. Nous vous conseillons d'apporter une collation. Pour plus d'informations, communiquez avec Francine Paré au 418 527-6152.

➡ Pour s'y rendre : Empruntez le boulevard Hamel direction est et tournez à droite sur la rue Pointe-aux-Lièvres. Allez jusqu'au stationnement situé après le pont Lavigreur.

Le 15 décembre



Trait-Carré de Charlesbourg

Par Carole Bruyère

Venez sillonner le Trait-Carré avec nous et y admirer les magnifiques maisons ancestrales qui font la fierté des résidents du secteur. Sur votre parcours, vous pourrez y admirer de jolies crèches illuminées en vous plongeant dans l'univers des habitants lors de la période des Fêtes.

Le départ de la marche se fera à 17 h du stationnement de la bibliothèque Paul-Aimé Paiement de Charlesbourg au 7950, 1^{re} Avenue, à l'angle Louis XIV, à côté de l'église.

Un souper suivra à 19 h au restaurant Paya Thai, 6655, Pierre-Bertrand, G2K 1M1. Spécialités Thaïlandais et Asiatique. Nous pouvons apporter notre vin.

Un dépôt de 5 \$ non remboursable en cas d'absence sera exigé lors de l'inscription. Pour les personnes présentes, votre dépôt vous sera remis au début du repas.

Vous pourrez réserver votre place pour le souper lors d'une prochaine activité ou communiquer avec Georgette Martel 418 915-7804 Rosa Lavoie 418 877-6171 et Carole Bruyère au 418 843-6916.

➔ Comment se rendre de la Bibliothèque au restaurant Paya Tai : Prendre à gauche à la lumière de Louis XIV jusqu'au boul. Pierre-Bertrand.

Le 28 décembre



LE FESTI LUMIÈRE, C'EST BRILLANT! – AQUARIUM DU QUÉBEC

Par Louise Michaud

L'activité se tiendra le 28 décembre prochain.

L'Aquarium du Québec propose en soirée un parcours à l'extérieur où la lumière jaillit de toutes les couleurs. Elle anime les arbres et les structures en forme d'animaux. Sur votre chemin, les bassins extérieurs des phoques, des morses ainsi que des ours blancs vous y attendent. Les projections lumineuses vous transporteront dans une atmosphère féérique.

À votre arrivée, utilisez la porte d'entrée (VIP) de la boutique à votre gauche en mentionnant que vous faites partie du groupe Volkssport Nord-Sud. Les préposés vous indiqueront où vous diriger.

- **Heure d'arrivée à l'Aquarium : 17 h**
- **Heure du souper : 17 h 30**

Au menu :

- Soupe de la marmite du chef servie avec petits pains frais et beurre
- Osso bucco de porc Du Breton au porto et canneberges
- Dessert- Le Red Velvet aux fruits exotiques
- Café, thé, tisane

Repas 3 services, visite du Festi Lumière, taxes et service compris pour 45 \$ par personne. Après le repas, vous pourrez visiter librement le Festi lumière. Fermeture à 22 h 00.

➔ Adresse de l'Aquarium du Québec : 1675, avenue des Hôtels, Québec, QC G1W 4S3 Pour renseignements : Louise Michaud 418 847-3036 ou Réjeanne Paré 418 842-7547.

Date limite pour réserver auprès de Louise Michaud, le 21 décembre 2018

Le 6 janvier 2019



BRUNCH ANNUEL 2019 Québec, secteur Val-Bélair

Par Céline Lefebvre

Notre traditionnel brunch annuel se tiendra dimanche le 6 janvier 2019 à la salle Georges-D'Or, 3490, route de l'Aéroport, secteur Val-Bélair, G3K 1X5. Fait important à souligner, cette année le club fêtera son **30^e anniversaire**.

Pour participer au brunch, il faut avoir renouvelé votre adhésion, car le brunch s'adresse aux membres seulement et que la carte de membre est valide jusqu'au 31 décembre 2018. Vous trouverez votre formulaire dans le bulletin.

L'accueil de l'activité se fera à compter de 9 h 30 dans le hall d'entrée où vous pourrez identifier votre place. Le brunch débutera à 10 h.

Lors de cette activité, un savoureux repas « brunch » sera servi vers 11 h 30. Vous aurez aussi l'occasion de recevoir votre calendrier de l'année 2019, afin de prendre connaissance de la programmation, de visiter nos kiosques d'information, de réserver des activités telles que le Clair de Lune et plus encore. Vous pouvez vous procurer dès maintenant votre billet au coût de 20 \$ lors d'une activité régulière du Club auprès de notre équipe de vente Pauline Dumais (418 683-5523) et Lucie Roy (418 622-6527) ou en nous faisant parvenir un chèque fait au nom du Club Volkssport Nord-Sud au 11547, Ravel, Québec, Qc, G2B 5L7 D'autres informations vous seront transmises à la mi-décembre.

C'est un rendez-vous avec le plaisir et l'amitié.

➔ Comment s'y rendre : Emprunter l'autoroute Henri-IV, prendre la sortie avenue Industrielle. Tourner à gauche sur l'avenue Industrielle. Continuer sur l'avenue Industrielle qui devient la rue Etna après l'intersection du Boulevard Pie-XI continuer sur la rue Etna et tourner à gauche sur la Route de l'Aéroport.

Pour information : Céline Lefebvre 418 704-5886



ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ

Par Carole Bruyère

Les prévisions de la météo ne sont pas toujours exactes. Les responsables des activités prennent la décision le matin même et m'en informent dès **7 heures** pour que je puisse communiquer avec Marjolaine, c'est elle qui s'occupe du site internet. Si une activité doit-être retirée de l'horaire, elle fera paraître l'information sur le site le plus rapidement possible. C'est à vous de vérifier. Si vous n'avez pas accès à l'internet, vous pouvez toujours rejoindre un des responsables inscrits au calendrier ou avec Lucie Roy au 418 622-6527

UNE NUIT AU COUVENT
27 et 28 septembre



BON ANNIVERSAIRE

Le Topaze jaune possède une couleur chaude, comme le soleil. Cette pierre favorise l'équilibre mental et la loyauté. La Citrine est également considérée comme une pierre de naissance du mois de novembre. On lui attribue les vertus de succès, de l'écoute et de la clarté



de novembre. On lui attribue les vertus de succès, de l'écoute et de l'esprit.

Le Zircon bleu est la pierre de naissance traditionnelle du mois de décembre. Elle favorise la prospérité et le



développement intellectuel. La Turquoise est également associée au mois de décembre. On dit qu'elle éloigne les maladies et permet le retour à l'équilibre.

Lafrance Francine	02 novembre	Lambert Judith	01 décembre
Buteau Pouliot Micheline	04 novembre	Boulangier Jacques	02 décembre
999Noreau Hélène	04 novembre	Duchaine Linda	02 décembre
Levasseur Pauline	06 novembre	Lefebvre Sylvie	02 décembre
Potvin Gaétan	07 novembre	Bourke Lise	03 décembre
Lisita Jean-Claude	08 novembre	Boily Francine	04 décembre
Tremblay Rachel	09 novembre	Marineau Louise	07 décembre
Voyer Denyse	10 novembre	Martel Denise	08 décembre
Martel Carole	11 novembre	Moreau Francine	09 décembre
Boivin Hélène	13 novembre	Fortin Maurice	13 décembre
Brassard Sandra	13 novembre	Potvin Christiane	14 décembre
Pharand Gilbert	18 novembre	Moreau Martine	16 décembre
Dufour Carole	19 novembre	Genest Noël	23 décembre
Bilodeau Suzan	21 novembre	Jourdain Francine	23 décembre
Simard Georges	24 novembre	Brisebois France	26 décembre
Dumais Pauline	26 novembre	Croteau Nicole	26 décembre
Bruyère Carole	27 novembre	Genest Yolande	27 décembre
Legendre Jean-Paul	28 novembre	Gignac Denise	29 décembre
Rioux Johanne	29 novembre	Lefebvre Céline	30 décembre
Vidéo anniversaire :		Vaillancourt Diane	30 décembre
Une journée fantastique		Pellerin Michel	31 décembre

<http://www.cybercartes.com/aperçu/31581/cc/anniversaire-pour-tous>

**QUAI DE BAIE SAINT-PAUL
28 SEPTEMBRE 2018**

Lili et compagnie





CLUB VOLKSSPORT NORD-SUD

11547, rue Ravel

Québec, Qc

G2B 5L7

Tél. : 418 843-6916

volksnordsud@gmail.com

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

Formulaire de renouvellement ou d'adhésion 2019

- | | | |
|--|-----------------|--------------------------|
| Renouvellement | | <input type="checkbox"/> |
| Nouveau membre | | <input type="checkbox"/> |
| Carte individuelle | 20 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Carte de couple/Carte familiale | 30 \$ | <input type="checkbox"/> |
| *Carte individuelle non-résident | 27,50 \$ | <input type="checkbox"/> |
| *Carte couple ou familiale non-résident | 42,50 \$ | <input type="checkbox"/> |

J'inclus un montant de : Année

*L'arrondissement de la Haute-Saint-Charles oblige tous les organismes d'appliquer une surcharge de 50% pour les non-résidents. Les sommes ainsi perçues seront remises à l'arrondissement de la Haute Saint-Charles.

Nom : _____ Naissance : Jour Mois Année
 Prénom : _____ /...../.....
 Autres noms carte familiale : Jour Mois Année
 _____ /...../.....
 _____ /...../.....
 _____ /...../.....

Adresse : _____ Ville : _____
 Code postal _____
 Tél. rés. : _____ Tél. : travail ou cell. : _____

Courriel : _____ Correspondance : Internet Poste
 (Occasionnellement)

Recherche de bénévoles :

Inscrivez, dans cet espace, le secteur d'activité dans lequel vous aimeriez vous impliquer selon vos compétences et votre motivation. Soyez assuré que votre soutien sera fort apprécié.