



SOMMAIRE

Mot de la présidente..... 1

Activités événements
Marches de groupe..... 2

Marches saisonnières.
Être informé
Réunion annuelle 3

Programmation..... 4

Vélo du jeudi
Avis important
Photo..... 10

Anniversaires
Bienvenue... 11

Responsable de la production :
Carole Bruyère

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

Mise en page :
Thérèse Simard

Photo
Marielle Caissy

Collaborations spéciales :
Céline Lefebvre
Michel Pellerin
Carole Beaulieu
Carole Bruyère
Réjeanne Paré
Marjolaine Talbot
Rosa Lavoie
Agathe Bouchard
Suzanne Richard

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Retour sur le vélo 2018 :

Le nombre de participants aux activités de vélo gagne en popularité. Nous étions au-dessus de 50 à participer au voyage de vélo cette année. Ce fut une très belle réussite. Les trajets étaient variés. Nous avons roulé sur des pistes cyclables et en bordure de route. La deuxième journée a été plus difficile à cause des nombreuses côtes, mais le paysage en valait le coup. Les nuages blancs ressemblaient à des œuvres d'art dans le ciel.

➔ Amis cyclistes, lisez la note concernant les prochaines activités de vélo du jeudi ←

Un petit retour sur la forêt Montmorency :

Depuis plusieurs années, nous entendions parler du concert f à la forêt Montmorency. Ça sonnait comme une douce musique à nos oreilles. Nous l'avons enfin vécu. Après une dure journée de marche, assis au bord du lac Bédard à contempler les étoiles tout en écoutant cette douce musique, il arriva ce qui devait arriver! Certains participants se sont assoupis et ont fait un petit roupillon, tandis que d'autres se demandaient: « mais de quel instrument s'agit-il? »

Nous sommes tous unanimes, nous avons passé deux très belles journées. Nous avons vu la forêt Montmorency d'un autre œil. Nous avons l'habitude d'y séjourner en hiver. Les sapins enneigés étaient extraordinaires, mais le lac en été l'était tout autant et que dire des odeurs.

À peine arrivés, c'est le temps de repartir; un voyage n'attend pas l'autre. :

Pour être en mesure de ne rien manquer, assurez-vous de lire attentivement les textes et les mémos concernant nos activités. C'est l'heure du départ : destination Saguenay. Et bientôt ce sera une nuit au couvent à Baie-Saint-Paul. La double randonnée aux mille couleurs du 29 septembre et du 13 octobre, etc.

L'équipe de programmation fait un travail extraordinaire pour vous permettre de vivre toutes ces belles activités. :

L'équipe s'est mise à l'œuvre au mois d'avril à raison de 3-4 rencontres par mois. Nous avons fait relâche pour la période estivale. Nous allons nous remettre à l'œuvre bientôt. Si vous êtes disponible pour être responsable ou pour guider des groupes, communiquez avec moi. Carole Bruyère au 418 843-6916 ou par internet.

Pour connaître les noms des membres de l'équipe qui ont préparé la programmation 2018, consultez l'arrière de votre calendrier.

Merci à tous nos bénévoles, votre travail est très apprécié.

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

11547 Ravel, G2B 5L7 tél : 418 843-6916

Courriel : volknord@videotron.ca Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

Samedi, dimanche, lundi 1, 2, 3 septembre Voyage de marche (\$) « Saguenay » Marche guidée 10 h	Samedi 8 septembre Vallée-de-la-Jacques-Cartier (\$) Marche guidée 10 h	Dimanche 16 septembre Parc des Grands Jardins (\$) « Château Beaumont » Marche guidée 10 h
Dimanche 23 septembre Vallée-du-Bras-du-Nord (\$) Saint-Raymond Marche guidée 10 h	Jeudi 27 septembre Baie-Saint-Paul (\$) « Une nuit au couvent » Marche guidée & coucher 10 h	Vendredi 28 septembre Baie-Saint-Paul (\$) Marche guidée de la directrice 10 h
Samedi 29 septembre Ville de Québec (\$) « Randonnée aux mille couleurs » Marche guidée Voir texte	Dimanche 30 septembre Charlesbourg « Centre de ski de fond de Charlesbourg » Marche guidée 10 h	Samedi 6 octobre Parc d'Orsainville Marche guidée 13 h
Lundi 8 octobre Montmagny Marche guidée de la directrice du Québec 10 h	Samedi 13 octobre Québec / La Cité « Randonnée aux mille couleurs (2) » Marche guidée 10 h	Dimanche 21 octobre Saint-Tite-des-Caps (\$) « Sentiers des Caps » Marche guidée 10 h
Lundi 22 octobre Assemblée générale / Élections 19 h 30	Dimanche 28 octobre Québec / Cap-Rouge « Les six passerelles » Marche guidée 13 h	Dimanche 4 novembre Québec / La Cité « L'art public #2 » Marche guidée 13 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
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
Mercredi *	18 h 30		Voir marches saisonnières
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie- XI

MARCHES SAISONNIÈRES DE SEPTEMBRE 2018

Il n'y a pas de marche 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.

Date	Endroit	Point de départ
05 septembre	Ancienne-Lorette	Dépanneur Pétro-Canada, 1855, Notre-Dame
12 septembre	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest
19 septembre	Québec Basse-Ville	La Bise Glacée, 444, boul. Champlain
26 septembre	Val-Bélair	Resto Patates Plus, 1111, boulevard Pie-XI

Le départ de ces marches est à 18 h 30. Pour information : **Paul-Henri 418 843-5793**



Être bien informé pour ne rien manquer

Nous avons beaucoup de belles activités d'inscrites à notre programmation, il se peut que certaines informations ne correspondent plus à ce qui avait été inscrit auparavant dans le calendrier **consultez** votre bulletin pour avoir les derniers détails.

RÉUNION ANNUELLE ET ÉLECTIONS

LUNDI LE 22 OCTOBRE 2018 À 19 h 30 heures

Bureau d'arrondissement, 305, rue Racine, Secteur Loretteville

La date annoncée dans le calendrier du club a été changée selon la disponibilité de la salle.

Le conseil d'administration du Club Volkssport Nord-Sud est formé de cinq membres :

- Président-e, vice-président-e (2), secrétaire et trésorier. Ces membres sont élus pour une période de deux ans et leur mandat peut être renouvelable.
- Des élections doivent être organisées annuellement pour déterminer les personnes qui auront comme tâche de veiller au bon fonctionnement du Club, de s'assurer que les objectifs soient atteints et que les règlements soient respectés.
- Les membres intéressés à obtenir un poste vacant doivent poser leur candidature par écrit et le faire parvenir au bureau du club (11547 Ravel, Québec, QC, G2B 5L7) ou par internet (volknord@videotron.ca) **avant le 15 octobre prochain**. Aucune candidature ne sera acceptée après cette date. Un poste au niveau du C. A. demande de la disponibilité, de l'esprit d'équipe et un bon sens des responsabilités. Selon le poste occupé, il faut compter un minimum de cinq heures de travail par semaine pour accomplir les tâches reliées à chacun de ces postes.

*Les postes en élections sont marqués d'un **

Conseil d'administration 2018/ 2019 :

Présidente : Carole Bruyère *

Vice-présidente : Hélène Martel *

Vice-présidente : Claudette Labadie

Secrétaire : Louise Michaud

Trésorière : Réjeanne Paré *

PROGRAMMATION — ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Les 1, 2 et 3 septembre

Voyage de marche « La région de Saguenay »

Par Céline Lefebvre

Trois journées de marche dans une nature exceptionnellement belle dans la région de Saguenay vous sont offertes, soit une journée dans le Parc national des Monts-Valin pour le défi, pour la deuxième journée, vous aurez le choix entre un sentier magnifique longeant la rivière du Moulin à Chicoutimi ou le sentier Eucher à la Baie offrant des points de vue plus que magnifiques pour les gens préférant les défis. Pour notre dernière journée, vous serez conquis par le sentier du Centre Plein Air Bec-Scie avec des points de vue d'une beauté à couper le souffle.

L'inscription de la première journée se fera à 9h30 au Centre de Découverte et de services du parc des Monts-Valin situé au 360, rang Saint-Louis, Saint-Fulgence, GOV 1S0 **où des informations vous seront transmises concernant votre séjour.**

Pour les gens logeant à l'hôtel, nous nous retrouverons samedi matin au restaurant pour le déjeuner à compter de 6h30. Compter entre 30 et 40 minutes pour se rendre au Centre de Découverte et de services du Parc des Monts-Valin.

Un courriel sera transmis quelques jours précédant le départ vous indiquant les différentes routes à prendre lors de notre séjour ainsi que des suggestions de restaurants et de sorties.

➡ **Comment se rendre à l'Hôtel La Saguenéenne (250, rue des Saguenéens, Saguenay, Qc, G7H 3A4)**

Prendre l'autoroute 73 Nord en direction de Saguenay. Rejoindre la 175 Nord (194 km à compter de la sortie La Faune). Prendre à gauche sur rue des Saguenéens (0,2 km).

Tourner à droite au 1^{er} croisement et continuer sur rue Bach (0,1 km). Prendre à gauche sur rue des Maristes (0,3km). **Tourner à gauche au 1^{er} croisement et continuer sur rue des Saguenéens (0,2 km).** Votre destination se trouvera sur la droite.

➡ **De l'Hôtel au Centre de découverte et de services des Monts-Valin :**

Prendre la direction sud est sur rue des Saguenéens en direction de la rue Bach.

Prendre à gauche sur boulevard Talbot (175 N).

Prendre à gauche sur boulevard de l'Université (175 N/372 O). Prendre à droite sur 175 N/372 O. Continuer de suivre la 175 N. Prendre la bretelle vers Tadoussac. Continuer sur 172 E. Prendre à gauche sur rue du Saguenay. Prendre à gauche sur Rang Saint-Louis.

Pour renseignements : Céline Lefebvre : 418 387-7749



Le 8 septembre



Vallée de la Jacques-Cartier

Par Michel Pellerin

Vous connaissez tous la vallée de la Jacques-Cartier l'hiver avec sa neige et son froid mordant et l'automne avec ses couleurs. Mais qu'en est-il au début de septembre, en fin d'été, sans la chaleur et les insectes. Joignez-vous à nous pour passer une belle journée dans un paysage grandiose.

N'oubliez pas d'apporter vos bâtons, vos bottes et votre lunch.

➔ **Pour s'y rendre** : Empruntez la route 175 Nord, direction Saguenay. Prenez la sortie 182, chemin du Parc National. Tournez à gauche sur la rue Panorama. À la guérite, identifiez-vous comme membre Volkssport. Poursuivez votre route jusqu'au Centre de Découverte. Les frais suivants seront exigés : accès aux sentiers (7,50 \$ ou plus) et l'événement (2,00 \$). Apportez votre petite monnaie.

Pour renseignements : Michel Pellerin 418 843-9791

Le 16 septembre



Parc national des Grands-Jardins – Château Beaumont

Par Carole Beaulieu

Venez découvrir ou redécouvrir avec nous un autre secteur du parc national des Grands-Jardins. Les sentiers de randonnée vous permettront de découvrir, entre autres, une des plus vieilles forêts boréales du parc, une pinède grise et de nombreux points de vue sur des lacs d'origine glaciaire.

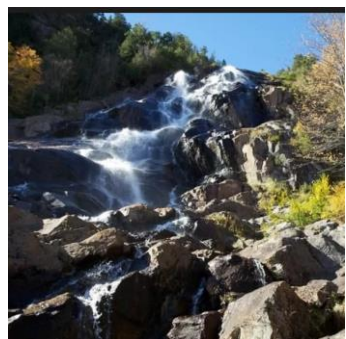
N'oubliez pas d'apporter bottes, bâtons, lunch et eau. Nous vous attendons pour l'inscription à partir de 9 h 15 au Centre de Découverte et de services Arthabaska. **Départ de la marche : 10 h.**

À payer lors de l'inscription : 2 \$ pour le club et le droit d'accès de 7,60 \$ si plus de 15 personnes, sinon 8,60 \$.

➔ **Pour s'y rendre** : Prendre la route 138 jusqu'après Baie -Saint-Paul et tourner à gauche sur la route 381 N jusqu'au km 31. Par la suite, prendre la route 60 jusqu'au km 9, tourner à gauche et faire 1 km pour atteindre le Centre de Découverte et de services Arthabaska.

Pour renseignements : Carole Beaulieu au 418 529-7643

Le 23 septembre



Saint-Raymond « Vallée du Bras-du-Nord »

Par Carole Bruyère

Venez redécouvrir la Vallée du Bras-du-Nord à Saint-Raymond-de-Portneuf. Un grand classique. Un aller-retour dans le sentier qui longe la rivière et qui nous conduit au pied de la chute Delaney ce qui donne 8 km. Pour les plus aguerris, vous aurez la possibilité de découvrir des sentiers à votre hauteur.

Apporter votre lunch, vos bottes et vos bâtons. Il faut prévoir les frais d'accès au Parc qui est 8,50 \$ ou de 7 \$ pour plus de 12 personnes en plus 2 \$ pour l'inscription. Le départ est à 10 h.

➔ **Pour s'y rendre** : Prévoir environ 1 h 15. Prenez Henry-IV Nord 573, jusqu'à Shannon, suivre la 369, tournez à Sainte-Catherine 367 passez devant la station touristique de Duchesnay, tournez à gauche sur le chemin de la grande ligne 367 jusqu'à Saint-Raymond, tournez à gauche sur la rue St-Joseph, au bout, tournez à droite. À la lumière, tournez à droite sur Mgr Vachon qui

deviendra le rang du Nord, tournez à gauche sur le rang Saguenay jusqu'à la vallée du Bras-du-Nord au stationnement de l'Accueil Shannahan.

Ou prenez la 40 Ouest direction Montréal, sortie 281 Nord, continuez sur la 365 jusqu'à Saint Raymond. À la lumière, tournez à droite sur Mgr Vachon qui deviendra le rang du Nord, tournez à gauche sur le rang Saguenay jusqu'à la vallée du Bras-du-Nord au stationnement de l'Accueil Shannahan.

Pour renseignements: Michel Tessier au 418 843-6916 ou Réjeanne Paré au 418 842-7547

Les 27 et 28 septembre



Baie-Saint-Paul, un spécial deux jours cette année Vivre l'expérience des Balcons « Une nuit au couvent »

Par Marjolaine Talbot

Premier jour - 27 septembre

- Marche du club dans la région de Charlevoix
- Dîner libre, apportez votre lunch
- Visite du musée des Petites Franciscaines de Marie et de la chapelle
- Inscription à l'Auberge à partir de 15 h 00
- Souper 18 h 30
- Soirée libre

Deuxième jour - 28 septembre

- Déjeuner libre
- **Marche de la directrice**, départ à 10 h du couvent
- Dîner libre
- Visite du Jardin de François à 14 h

➡ **Pour s'y rendre** : la route 138 jusqu'à Baie-Saint-Paul. L'endroit et l'heure de départ de la marche du club le 27 vous seront envoyés par courriel. L'Auberge des Balcons est au 63, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul, G3Z 2J7.

Pour renseignements : Marjolaine Talbot 418 845-4829

Le 29 septembre



RANDONNÉE AUX MILLE COULEURS (2)

Sentier linéaire de la rivière Saint-Charles

Par Carole Bruyère

La Société de la rivière St-Charles invite la population de Québec à venir marcher dans le sentier du parc linéaire pour y admirer ses "mille couleurs" en cette fin de septembre.

Attention : Pour les membres désirant seulement participer à l'activité, vous devez vous inscrire au www.societerivierestcharles.qc.ca. Le coût de l'inscription est de 10 \$ et comprend le service de navette qui vous conduira au point de départ de votre marche.

Pour les membres désirant être guides, communiquez avec Lucie Roy 418 622-6527 roy.lucie@gmail.com pour connaître les modalités de l'inscription pour laquelle vous n'aurez aucuns frais à payer.

Point de rencontre : Le Pavillon de Services au 7200, avenue Chauveau.

Arrivée : 30 minutes avant le départ de votre navette.

Dîner : Apportez votre lunch ou commandez-le en vous inscrivant.

Navette : Pour ceux qui feront la grande traversée ou La Saint-Charles racontée, la navette vous ramènera au parc Chauveau à la fin de votre marche.

Randonnées pédestres		Distances	Navettes
La grande traversée	de parc d'Iberville	32 km	8 h
L'Urbaine	de parc d'Iberville	17 km	8 h
La Saint-Charles racontée	de Maison O'Neil	8 km	8 h
Les Méandres	de Lac St-Charles	15 km	8 h 45
Marche canine Globalvet	de parc Chauveau	3 km	8 h 45
La Duberger-Les Saules	de parc Duberger	11 km	9 h 45
La Château d'eau	de Boul. de la Colline	8 km	9 h 45
Marche nordique	de Boul. de la Colline	8 km	9 h 45
La Kabir-Kouba	de Hôtel Musée	4 km	10 h 30
De l'Estacade	de Barrage St-Jacques	3,5 km	10 h 30

Le 30 septembre



Centre de ski de fond Charlesbourg

Par Réjeanne Paré

Venez admirer dans un décor automnal les sentiers du Centre de ski de Charlesbourg.

Cette magnifique forêt sera parée de son splendide manteau multicolore pour le plaisir de nos yeux. N'oubliez pas votre lunch, vos bâtons et vos bottes.

Inscription : 9 h 30, départ : 10 h

➡ **Pour s'y rendre** : Autoroute 73 sortie Georges-Muir (156 Est) à gauche boul. Henri-Bourassa, à droite rue Dublin, à gauche 375, de l'Aventure.

Pour renseignements : Réjeanne Paré 418 842-7547, Michel Pellerin 418 843-9791

Le 6 octobre



Parc d'Orsainville

Par Céline Lefebvre

Venez découvrir les charmants petits parcs d'Orsainville tous différents les uns des autres. Vous serez transportés dans leurs univers propres à eux. Parmi ceux-ci, le merveilleux parc des Moulins, coquet comme tout où l'histoire est au rendez-vous. Ces arbres merveilleux et ces jardins fabuleux en font sa beauté.

Cette marche se veut une version améliorée de celle déjà faite en 2016 puisque nous aurons l'opportunité de parcourir le Boisé du Parc des Moulins.

Le point de départ se fera près du Pavillon d'entrée de l'ancien zoo sur la rue de la Faune (départ des sentiers du Boisé du parc des Moulins (ancien stationnement de zoo)).

➡ **Pour s'y rendre** : À partir de Québec, prendre l'autoroute Laurentienne en direction nord. Prendre la sortie la Faune et tourner à droite sur la rue de la Faune jusqu'à l'entrée du stationnement de l'ancien Zoo et du Parc-o-bus.

Pour renseignements : Céline Lefebvre 418 704-5886

Le 8 octobre



Montmagny

Par Marjolaine Talbot

Ça vous le dit un petit tour à Montmagny le lundi 8 octobre pour y fêter l'Action de Grâces? Il y aura comme à l'habitude un 5 et un 10 km. L'inscription se fera à 9 h 30 dans le stationnement de la Gare fluviale situé au 45, avenue du Quai et le départ sera à 10 heures. Nous vous attendons en grand nombre. Apportez votre lunch ou si vous préférez vous joindre à nous, nous irons prendre une bouchée dans un restaurant de Montmagny! Le restaurant À la Rive, 153, rue St-Louis. Si vous arrêtez au restaurant Normandin, vous pouvez même acheter un pâté à l'oie.

➡ **Pour s'y rendre** : prendre l'autoroute 20 Est, ensuite la sortie 376, tournez à gauche jusqu'au boulevard Taché (132). Tournez à droite sur le boulevard Taché. Tournez à gauche sur l'avenue du Quai.

Pour renseignements : Marjolaine Talbot 418 845-4829

Le 13 octobre

RANDONNÉE AUX MILLE COULEURS (2)

Par Carole Bruyère

Le changement de date pour cette activité a été fait après l'impression du calendrier. Vous pourrez participer aux deux activités. Nous utiliserons la même étampe.

Prenez note que pour cette dernière, nous n'aurons pas de navette. Le départ se fera à 10 h pour faire 5 - 10 ou 15 km.

Pour renseignements pour la randonnée du 13 octobre, communiquez avec Carole Bruyère au 418 843-6916

Le 21 octobre



Saint-Tite-des-Caps

Par Michel Pellerin

Tout le monde connaît les sentiers des Caps, par contre en bas des Caps jusqu'à Petite-Rivière-Saint-François, il y a aussi des sentiers de marche. À partir du Domaine à Liguori, nous ferons le Forestier.

La promenade est un sentier plat dans sa première partie pour finir par une longue montée jusqu'au point de vue. Le cinq kilomètres est facile.

➡ **Pour s'y rendre** : prendre la route 138 direction Est sur environ 90 kilomètres. Par la suite, suivre les indications pour se rendre à Petite-Rivière-Saint-François (tourner à droite sur la rue Principale), 12 kilomètres plus tard, à la fin du village au numéro civique 1300, vous êtes rendus (Domaine à Liguori).

Pour renseignements : Michel Pellerin au 418 843-9791

Le 22 octobre (Texte page 3)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ET ÉLECTIONS

La date annoncée dans le calendrier du club a été changée selon la disponibilité de la salle.

L'assemblée générale se tiendra donc le lundi 22 octobre 2018, à 19 h 30, au Centre communautaire de l'édifice Denis-Giguère 305, rue Racine.

Le 28 octobre



« Les six Passerelles de Cap-Rouge »

Par Rosa Lavoie

Venez redécouvrir le Vieux Cap-Rouge. Il nous épate par son grand tracel et son site archéologique du parc Cartier-Roberval. Aujourd'hui, venez marcher avec nous les six passerelles qui enjambent la rivière du Cap-Rouge ainsi que leur environnement. Ce sentier possède un cachet spécifique. Nous passerons d'abord sur cinq passerelles. Vous entendrez le gazouillis des oiseaux et pourriez apercevoir de petits animaux. Par la suite, après avoir vu l'église, nous prendrons le sentier dissimulé derrière celle-ci, sentier qui nous mènera à la sixième passerelle. De bonnes espadrilles de marche seront nécessaires et apportez votre appareil photo. Munissez-vous d'une collation sans oublier votre bouteille d'eau.

➡ **Pour s'y rendre** : Prenez la 40 Ouest, direction Montréal, sortie Jean-Gauvin. Descendez vers Cap-Rouge (la route devient du Domaine); allez jusqu'au boulevard Chaudière. **Vous pouvez aussi** passer par le boulevard du Versant-Nord et la côte de Cap-Rouge pour vous rendre au boulevard Chaudière. Le départ de la marche a lieu au Dépanneur Pétro-Canada, 1114, boulevard Chaudière, Cap-Rouge, à 13 h.

Pour renseignements : Rosa Lavoie 418 877-6171

Le 4 novembre



Québec / La Cité « 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 heures

➡ **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. **Pour renseignements : Céline Lefebvre 418 704-5886**

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.

VÉLO DU JEUDI

Par : Suzanne Richard

Nous avons trois petits points à communiquer aux cyclistes du jeudi:

1. La randonnée des couleurs du 4 octobre prochain pour Saint-Raymond-de-Portneuf : l'heure du départ sera à **9 h 30 au lieu 10 h** au Colisée de Loretteville.
2. Le calendrier pour le vélo du jeudi se termine le 11 octobre, cependant, si le beau temps se poursuit, Agathe vous offre la possibilité de faire une randonnée les 18 et 25 octobre. Vous recevrez les détails de ces deux randonnées le 11 octobre lors du dîner fin de saison chez « Patates Plus » à Val-Bélair. Ce dîner n'est pas réservé uniquement aux cyclistes du jeudi, mais à tous ceux et celles qui « aiment les bonnes grosses frites maison », c'est un rendez-vous. 😊
3. Pour 2019, si vous avez des idées pour des nouvelles randonnées en partance du Colisée de Loretteville, n'hésitez pas à nous en parler.

Au plaisir et bonne fin d'été.

Pour renseignements : Agathe Bouchard 418 845 4156 et Suzanne Richard 418 915-5392

AVIS IMPORTANT CONCERNANT L'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 communiquez avec moi au 418 843-6916.

VOYAGE À VÉLO — LES BOIS-FRANCS — AOÛT 2018



ANNIVERSAIRES SEPTEMBRE ET OCTOBRE 2018

SEPTEMBRE	NOM	OCTOBRE	NOM
	<p>En hébreu, le mot saphir signifie « la plus belle chose ». On dit que cette pierre favorise la création, la paix intérieure et la méditation. On la retrouve souvent dans les bijoux de mariage, comme c'est une pierre très dure.</p>		<p>L'Opale est la pierre de prédilection pour apaiser l'esprit et maintenir un état de sérénité. La Tourmaline est aussi associée au mois d'octobre. Sa teinte d'un rose vif est symbole d'espoir.</p>
1 ^{er} septembre	Lambert Lucie	1 ^{er} octobre	Lavoie Nicole
6 septembre	Beaumont Danielle	1 ^{er} octobre	Ruel Marie-Thérèse
7 septembre	Demers Diane	4 octobre	Crosnier Jeanne-Mance
9 septembre	Béland Jocelyne	5 octobre	Lacoste Carmen
11 septembre	Malenfant Serge	8 octobre	Joly Martine
11 septembre	Préfontaine Agathe	9 octobre	Perron Pierre
14 septembre	Audet Jean-Yves	14 octobre	Barrette Nathalie
14 septembre	Goulet Dyane	15 octobre	Cordeau Françoise
15 septembre	Racine Marjolaine	17 octobre	Barabé Lise
16 septembre	Fréchette Sylvie	21 octobre	Charland Yvon
16 septembre	Morin Annette	21 octobre	Côté François
17 septembre	Beaulieu Mercedes, MH	22 octobre	Hains Louis
18 septembre	Laliberté Jacqueline	30 octobre	Tanguay Hélène
19 septembre	Laplante France	<p>JOYEUX ANNIVERSAIRE!</p> <p>Ctrl + Clic sur le lien pour avoir votre carte d'anniversaire virtuelle.</p> <p>http://www.cybercartes.com/apercu/29461/cc/anniversaire-pour-tous</p> <p>Agrandir plein écran pour mieux visualiser.</p>	
20 septembre	Fortier Marie-Diane		
21 septembre	Bélanger Sylvie		
23 septembre	Bouchard Agathe		
24 septembre	Rémillard Raymonde		
25 septembre	Breton Anne-Marie		
25 septembre	Martel Georgette		
27 septembre	Labrecque Jean-Yves		
28 septembre	Cyr Solange		
28 septembre	Fortin Céline		
28 septembre	Gauvin Diane		
29 septembre	Lavoie Rosa		



BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Ginette Gignac et Chantale Fournier