



SOMMAIRE

Mot de la présidente.....	1
Activités événements	
Marches groupe.....	2
Marches saisonnières	
Mérite IVV	
Gagnants	
Annulation	
Bienvenue	3
Programmation	4
Menu Wendat	
Baie-Saint-Paul.....	8
Anniversaires	
Photos	9

Responsable de la production :
Lucie Roy

Cueillette des articles et révision
Lorraine Veillette
Marjolaine Talbot

Mise en page :
Thérèse Simard

Photo
Marielle Caissy

Collaborations spéciales :
Lucie Roy
Céline Lefebvre
Marc Payeur
Carole Beaulieu
Michel Pellerin
Carole Bruyère
Claudette Labadie
Louise Michaud
Michel Turcotte

Mot de la présidente

Revenons sur notre fête du trentième anniversaire. Notre premier constat : mère nature était de notre bord, elle ne nous a pas épargnés durant le dernier mois et nous en devions une.

Une cinquantaine de marcheurs se sont présentés à l'Édifice Denis-Giguère en ce 8 juin pour une marche historique. En effet tout comme au début du club, les gens marchaient sans guide, en petits groupes d'amis. Et comme il y a trente ans, nous avons pris soin d'installer au départ, une pancarte fléchée indiquant la route à suivre.

Sur le parcours, des surprises les attendaient : aux chutes Kabir-Kouba, je les ravitaillais en eau et en collation, et devant la maison de notre fondatrice, Lisette Boivin, mesdames Mercédès Beaulieu et Marjolaine Talbot faisaient office de poste de contrôle pour étamper les carnets. Les membres de longue date se sont rappelés leurs premières marches en vivant ces moments.

Au retour des marcheurs, d'autres membres se sont greffés à la fête, si bien que nous étions quatre-vingt-seize personnes. Discours de nos députés messieurs Sylvain Lévesque et Gérard Deltell, tirages, photo de groupe, discours de remerciements, remises des certificats IVV et cocktail, tout s'est déroulé assez promptement, car nous avons pris du retard sur notre horaire.

C'est toujours un plaisir pour les organisateurs d'activités de voir nos membres participer en si grand nombre. J'en ai parlé samedi lors de mes remerciements. Je résume ici :

Merci à notre fondatrice Lisette Boivin et aux membres fondateurs, au comité organisateur : Carole Bruyère, Céline Lefebvre, Francine Paré, Aline Roy et Michel Turcotte.

Merci à ceux qui nous ont aidés dans les différentes étapes : Pauline Dumais, Marjolaine Talbot, Mercédès Beaulieu, Raymonde Rémillard, France Lepage, et Michel Tessier; merci aux membres du CA : Carole Bruyère, Claudette Labadie, Réjeanne Paré, Louise Michaud, Marjolaine Talbot, Thérèse Simard, Carole Beaulieu et Hélène Martel qui nous soutiennent.

Merci à nos commanditaires, Messieurs Gérard Deltell, Sylvain Lévesque et M. D'Amours, gérant du Couche-Tard rue Racine qui nous ont offert subventions, cadeaux et matériel.

Enfin merci à vous tous de participer à nos marches et à nos rencontres. Votre participation est le moteur de notre organisation.

Je vous souhaite de passer un bel été, soyez prudents et revenez-nous en grande forme pour marcher tous ensemble pour

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/>

ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

Samedi 27 juillet Les Jarrets noirs (\$) Saint-Georges et Sainte-Marie de Beauce Marche culturelle et en forêt 10 h	Dimanche 28 juillet Les Jarrets noirs (\$) Saint-Georges et Sainte-Marie de Beauce Marche culturelle et en forêt	Samedi 3 août La Chaudière Vélo 10 h
Dimanche 4 août La Crapaudière Saint-Malachie (Bellechasse) Marche guidée 10 h	Dimanche 11 août Marche culturelle Les œuvres d'art de la Rivière Saint-Charles 13 h	Dimanche 18 août Parc régional du Mont-Ham Estrie (\$) Ham-Sud Marche 10 h
Samedi 24 août Épluchette de blé d'Inde (\$) Base de plein air la Découverte / Val-Bélair Marche + souper 15 h	Samedi 31 août Voyage de marche (\$) Paysages enchanteurs Saint-Donat 10 h	Dimanche 1^{er} septembre Voyage de marche (\$) Paysages enchanteurs Saint-Donat
Lundi 2 septembre Voyage de marche (\$) Paysages enchanteurs Saint-Donat	Vendredi 13 septembre Sortie festive et culturelle Rencontre Huron-Wendat 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 (Reprise en octobre)
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8

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.

MARCHES SAISONNIÈRES DES MERCREDIS DU MOIS D'AOÛT 2019

Date	Endroit	Point de départ
07 août	Cap-Rouge	Stationnement municipal, entre les 1419 et 1427 de la rue Provencher, G1Y 1R9
14 août	Québec Haute-Ville	Collège Mérici, 755, Grande-Allée Ouest G1S 1C1
21 août	Québec Basse-Ville	Stationnement des sapeurs, coin rue des sapeurs et boul. Champlain, G1K 4J1
28 août	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boulevard Pie-XI G3K 2S8

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



NOMS	ÉVÈNEMENTS	KILOMÉTRAGE
Edward Collister	200	3 000
Anne-Hélène Dussault	200	
Martine Joly		500
Lucie Roy		2 500
Michel Turcotte		3 500

► NOMS DES GAGNANTS DES CERTIFICATS CADEAUX DE 20 \$ POUR 2020

Lise Barbeau, Anne Boudreau, Linda Genest, Madeleine Harvey, Ginette Gignac, Lily Lefebvre, Hélène Tanguay, Réjeanne Paré, Marjolaine Talbot, Lucie Vachon

► RAPPEL ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ



En cas de mauvais temps, si une activité doit être annulée et retirée de l'horaire, veuillez consulter le site du club <http://volkssport-nordsud.qc.ca> aussi sur Facebook. Si vous n'avez pas accès à l'internet, vous pouvez toujours rejoindre un des responsables inscrits au calendrier ou Lucie Roy au 418 622-6527.

Bienvenue aux nouveaux membres



Louise Pageau, Micheline Lévesque, Céline Beaulieu, Réjean Lavoie, Linda Genest, Danielle Massie, Jean-Pierre Martel, Mario Morel, Micheline Villeneuve, Michelle Larivière, Michel Paquet, Judy Camus, Nicole Tremblay Turcotte

DATE

PROGRAMMATION

Les 27 et 28 juillet



Les Jarrets noirs

Par Céline Lefebvre

Nous aurons le bonheur de découvrir les deux villes les plus importantes de cette région, Saint-Georges et Sainte-Marie les 27 et 28 juillet.

Notre séjour débutera par une randonnée au parc des Sept-Chutes du Domaine de la Seigneurie à Saint-Georges. Des chaussures de marche et des bâtons sont recommandés.

Pour la deuxième journée, une visite culturelle de Sainte-Marie et du Domaine Taschereau-Parc Nature nous permettra d'en connaître davantage sur cette jolie ville.

Prévoyez un lunch pour vos deux dîners. Le souper du 27 juillet est libre. Le déjeuner du dimanche matin est inclus dans le coût de votre chambre. Les chambres de l'hôtel Le Georgesville sont pourvues de réfrigérateur.

N'oubliez pas votre maillot de bain, car l'hôtel est doté d'une piscine.

Nous vous attendons à 10 h pour l'inscription au stationnement du parc Veilleux situé sur l'avenue de la Chaudière. Le départ de la marche se fera à 10 h 30.

Des informations complémentaires telles que des suggestions d'activités et de restaurants seront transmises par courriel aux participants au courant du mois de juillet.



Comment s'y rendre : Prenez l'autoroute 73 Sud en direction de Saint-Georges. Au rondpoint, prenez la première sortie vers la 127^e Rue. À la lumière, tournez à gauche sur la 127^e Rue. Tournez à droite sur Lacroix (rte 204) et à gauche sur la 118^e Rue. Empruntez le pont. À la sortie du pont, tournez à droite sur la 1^{re} avenue Clermont-Pépin et à la fourche, continuez tout droit sur l'avenue de la Chaudière.

Pour informations : Céline Lefebvre 418 704-5886, Céline Fortin 418 387-7749, Irénée Lessard et Clémence Sheinck 418 842-0424

Le 3 août



Véloroute de la Chaudière, Scott.

Par Marc Payeur

Lieu de départ.

📍Départ 10 h, église de Scott

Cyclistes nous vous invitons à rouler dans la région de Chaudière-Appalaches. La véloroute de la Chaudière nous amènera dans les municipalités de Scott, Sainte-Marie, Vallée-Jonction et Saint-Isidore(optionnel), tout le long de la vallée de la rivière Chaudière.

Nous ferons un arrêt pour diner à Vallée-Jonction.

Apportez votre lunch et de l'eau pour votre randonnée.

Vous aurez le choix entre 2 parcours assez semblables de 40 ou 58 km.

Le parcours de 58 km se complète au retour à Scott en continuant vers Saint-Isidore et retour à Scott, pour ceux qui aimerait en faire un peu plus.

Au plaisir de se voir !



Comment s'y rendre : Prendre l'autoroute 73 Sud jusqu'à la sortie 101. Route Carrier à gauche et à droite sur la 173. Stationnement à la partie basse de l'église de Scott. La partie du haut est payante. Prévoir 40-45 minutes de route. Toilettes disponibles 2 km après le départ.

Pour information : Marc Payeur, 418 915-2247

Le 4 août



La Crapaudière – Saint-Malachie

Par Carole Beaulieu

En parcourant les sentiers de Saint-Malachie, vous pourrez apprécier la beauté d'une forêt ancienne. Le parcours met aussi en valeur la richesse des érablières du territoire malachois, une cédrière et des milieux humides. La randonnée cumule à 556 m au sommet de la Crapaudière où vous aurez un coup d'œil époustouflant sur la Vallée de l'Etchemin.

Chaussez vos bottes, prenez vos bâtons et n'oubliez pas votre lunch et rafraîchissement.

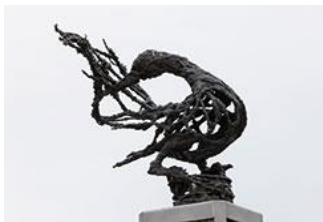
Inscription : 9 h 30

Départ de la marche : 10 h.

À partir du pont Pierre-Laporte, il faut compter environ 1 heure de route pour s'y rendre. Le stationnement est possible derrière l'église au 1157, rue Principale, Saint-Malachie, GOR 3N0.

Pour information : Carole Beaulieu au 418-529-7643 ou Réjeanne Paré au 418-842-7547

Le 11 août



Les Œuvres d'art de la Rivière Saint-Charles

Par Carole Bruyère

Dame nature n'a pas été très clémentine avec nous pour notre marche des œuvres d'art de la rivière Saint-Charles. Nous avons dû la rapporter à deux reprises. Espérons que cette fois-ci, ça sera la bonne.

Ajoutez ce changement à votre agenda.

Pour notre marche culturelle, nous allons nous attarder aux œuvres d'art situées sur les deux rives de la rivière Saint-Charles entre le pont Scott et le pont Samson. Pour ceux qui feront le 10 km, nous ferons une halte de 15-20 minutes à la Gare du Palais. Par temps chaud, prévoir un breuvage, quelques grignotines et votre protection solaire.

Le départ de la marche est à 13 h 00. Rendez-vous à la Maison Dorion-Coulombe 332, rue Domagaya, Québec, G1K 5B1. Utilisez le stationnement de la Pointe-aux-Lièvres sur la rue de la Pointe-aux-Lièvres ou utilisez les rues environnantes en prenant bien soin de vérifier les affiches où vous aurez laissé votre véhicule.

Pour information : Carole Bruyère 418 843-6916 et Louise Michaud au 418 847-3036

Le 18 août



Parc régional du Mont Ham (Estrie)

Par Michel Pellerin

Nouveau cette année, le Mont-Ham. Venez découvrir avec nous le Mont-Ham. Ce mont a 713 mètres de haut, il est le seul mont dans la plaine avoisinante. À son sommet, nous avons une magnifique vue à 360 degrés. Nous aurons un 10 et un 5 km difficiles ainsi qu'un 5 km facile.

Ce mont est situé dans les Cantons-de-l'Est à environ 2 heures de route de Québec. (Ham-Sud).



Comment s'y rendre : Prendre la route 20 Ouest, sortir à la route 161 Sud (Victoriaville), route 216 à droite, route 257 à gauche.

Le stationnement est au 103 route 253 Ouest.

Le coût est de 7 \$ si 15 personnes et plus +2 \$.

N.B. N'oubliez pas votre lunch, vos bottes, vos bâtons et votre sourire.

Renseignements Michel Pellerin 418-843-9791

Le 24 août



Randonnée et party hot-dog et épluchette de blé d'Inde à Val-Bélair

Par Claudette Labadie

Au départ, nous marcherons dans les sentiers du Mont Bélair, un des lieux les plus élevés de la région. Vous pourrez choisir entre une marche de 5 km ou de 10 km.

Par après, tous les marcheurs reviendront à « La Découverte ». Ce sera l'heure de l'apéro, des grignotines, d'un souper « Hot-Dog et Blé d'Inde », d'un gâteau de fête, etc.

Et combien pour tout ça? **Seulement 5 \$**, incluant les crédits IVV, la réservation des locaux et le repas festif. Vous pourrez apporter vos liqueurs douces, bière et vin. Cette activité est réservée **uniquement** aux membres du Club.

Les personnes intéressées doivent se préinscrire en achetant, **avant le 19 août 2019**, une carte d'admission auprès du bureau du Club ou auprès d'Agathe Bouchard, de Carole Bruyère, de Pauline Dumais ou de Lucie Roy.

Heure et lieu de rencontre : 14 h, Base de plein air La Découverte, 1560, de La Découverte, Québec, G3J 0A1

Pour information : Claudette Labadie (418) 843-3403.

Les 31 août 1^{er} et 2 septembre

Voyage de marche à Saint-Donat

Par Carole Bruyère



Au cœur de Lanaudière, vous découvrirez les paysages enchanteurs de Saint-Donat et ses environs. Du haut des montagnes, vous serez émerveillés par la vue exceptionnelle que vous aurez sur les nombreux lacs. Nous ne les avons pas tous comptés, mais nous parlons ici de 38 lacs. Ce qui est très impressionnant vu d'en haut. Vous ferez aussi la découverte du site historique de la Montagne Noire où a eu lieu l'écrasement de l'avion militaire le Liberator en 1943 lors de la 2^e guerre mondiale.

Un peu avant le départ, les participants recevront un message détaillé des dernières informations concernant notre voyage. Conservez ces documents précieusement.

Pour profiter au maximum de votre voyage, ce n'est pas tout de préparer notre bagage, nous devons aussi nous préparer physiquement. C'est très important de vous mettre en forme, de faire des sorties préparatoires dans les boisés et en montagne en augmentant le degré de difficulté. Le voyage à Saint-Donat comprend plusieurs jours de marches consécutives et la petite misère aussi.

Au nom de toute l'équipe merci!

Pour informations : Réjeanne Paré 418-842-7547, Agathe Préfontaine 418-861-9026.

Le 13 septembre



Rencontre Hurons-Wendat

Par Carole Bruyère et Louise Michaud

Le vendredi 13 septembre 2019, nous vous proposons une visite guidée chez les Hurons-Wendat. Nous vous attendrons au Colisée de Loretteville à 9 h 30 pour l'inscription.

Dès 10 h, nous marcherons 30 minutes sur la piste cyclable et admirerons les mosaïques en nous dirigeant à l'Hôtel des Premières Nations pour la visite guidée. À 12 h nous dînerons au restaurant La Traite et nous reprendrons la marche à 13 h 30.

LE « FORFAIT SAGESSE » DE L'HÔTEL-MUSÉE PREMIÈRES NATIONS INCLUT :

Visite commentée de l'exposition permanente *Territoire-Mémoires-Savoirs*, de l'exposition temporaire « *Achiouta'a raconte les Hurons-Wendat du Saint-Laurent* » et de la maison longue nationale Ekionkiesta' accompagnée d'un guide d'une durée de 1 h 15. Le tout suivi d'un repas du midi en formule 3 services au restaurant La Traite.

TARIFICATION : 50 \$ /PERSONNE :

Ce prix inclus : la visite commentée + le dîner 3 services + la marche : 42 \$ (pourboire inclus) + 6,30 \$ (taxes) + 2 \$ (marche) = 50,30 \$ /personne

MENU EN VIGUEUR AU RESTAURANT LA TRAITE :

Faites votre choix parmi les 3 choix offerts ci-dessous. Bien vouloir nous indiquer si vous avez des allergies ou des restrictions alimentaires.

Remettez le tout avec votre paiement au plus tard le 5 septembre 2019 lors des prochaines activités à : Louise Michaud 418 847-3036, Carole Bruyère 418 843-6916 ou par la poste à Carole Bruyère, **11547, rue Ravel, Québec, G2B 5L7.**

COUPON RÉPONSE-----

MENU SPÉCIAL 3 SERVICES

Potage Huron-Wendat du moment



Bavette de bœuf Wendat marinée à la mélasse, caviar d'aubergine, poêlée des trois sœurs, courgettes marinées, glace de veau aigre-douce

OU

Aiglefin, purée de légumes racines, pommes de terre ratta confites, sauce vierge au maïs, légumes de saison

OU

Gnocchis* à la faisselle de la fromagerie de l'île d'Orléans, sauce crème pesto aux herbes de notre jardin, tomates de couleurs, graines de citrouille et oignons frits

*Option végétarienne disponible



Inspiration du chef

Allergies oui non

Tiawenhk, entïio' chia' önenh!
(Merci, bonne journée et à bientôt!)

NOM : _____

NOMBRE DE PERSONNES : _____

PRENEZ NOTE QUE VOUS RECEVREZ D'ICI LA FIN JUIN LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES POUR LA PETITE MISÈRE DES 12, 13 ET 14 OCTOBRE PROCHAINS.

BAIE-SAINT-PAUL - CENTRE-VILLE - PT216

Veuillez prendre note que la boîte de Baie-Saint-Paul sera à cette nouvelle adresse à compter du 1^{er} JUILLET 2019 et jusqu'au 31 OCTOBRE 2019

Restaurant Mousse Café, (418) 760-8228

63, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul G3Z 2J2

Lundi et mardi 8 h – 16 Mercredi au dimanche 7 h 30 – 16 h

Distances: 5, 10 km

CONTACT: Michel -(418) 843-9825 – michelturcotte19@hotmail.com



Comment s'y rendre: Empruntez la 40 Est (direction Sainte-Anne de Beaupré) qui devient la 138 Est. À Baie-St-Paul, la 138 est devient le boul. Mgr de Laval. Tourner à droite sur la rue de la Lumière (rte 362) et à gauche sur la rue Ambroise-Fafard, stationnement à l'arrière.

Vues magnifiques sur les montagnes et le fleuve Saint-Laurent. Nombreuses galeries d'art à visiter. Toilette disponible.

ANNIVERSAIRES

FÊTE	NOM	FÊTE	NOM
01 juillet	Gabanna Louise	01 août	Deblois Madeleine
02 juillet	Blouin Huguette	02 août	Villeneuve Micheline
02 juillet	Caron Yvette	03 août	Galeste Martine
03 juillet	Landry Martine	05 août	Lantagne France
03 juillet	Vachon Lucie	05 août	Pelletier Bibianne
08 juillet	Fournier Serge	10 août	Caissy Marielle
09 juillet	Paquet Mario	10 août	Martel Jean-Pierre
10 juillet	Chouinard Irène	11 août	Lepage France
15 juillet	Dussault Yves	12 août	Briand Gérard
15 juillet	Lebrun Christine	15 août	Arbour Jeanne
18 juillet	Vincent Pierre	15 août	Deschamps Lucie
22 juillet	Rousseau Margot	18 août	Parent Martine
24 juillet	Gauthier Lise	21 août	Dussault Anne-Hélène
25 juillet	Boudreau Djane	21 août	Girard Doris
25 juillet	Brisson Norbert	21 août	Roy Lucie
26 juillet	April Anne	24 août	Arbour Cécile
27 juillet	Lapointe Lucie	25 août	Dickner Danielle
28 juillet	Lafleur Thérèse	26 août	Lévesque Micheline
		27 août	Boivin Michelle
		27 août	Thibault Denis



Pensée pour votre anniversaire

<http://www.cybercartes.com/apercu/5021/cc/anniversaire-pour-tous>

Souvenir du 30^e Anniversaire du club

