



## SOMMAIRE

Mot de la présidente	
Mérite IVV	1
Activités événements	
Marches groupe	
Bienvenue	2
Programmation	3
Anniversaires	6

### Responsable de la production :

Lucie Roy

### Cueilleuse des articles et révision

Lorraine Veillette  
Marjolaine Talbot

### Mise en page :

Thérèse Simard

### Photos

Marielle Caissy

### Collaborations spéciales :

Lucie Roy  
Denise Baribeau  
Lucie Lambert  
Réjeanne Paré  
Carole Bruyère  
Céline Lefebvre

## Mot de la présidente



La Ville de Québec repense la présentation de son offre en loisir. Elle nous a invités à une soirée d'information dont voici un bref compte-rendu.

Elle remplacera ainsi les six programmations des loisirs par une seule et unique publication : le Répertoire des activités de loisir qui est disponible depuis la fin février en format PDF et en mars pour le format papier.

Outre les économies réalisées par la Ville, cette nouvelle façon de procéder nous apportera une plus grande visibilité, car tous les résidents de la Ville auront accès aux informations sur notre Club et pas seulement ceux du secteur de La Haute-Saint-Charles comme c'était le cas auparavant.

Dans un autre ordre d'idée, votre conseil d'administration étudie présentement la possibilité d'offrir des cours de secourisme d'urgence et RCR de base aux membres qui participent souvent à nos activités.

Nous aimerions savoir qui serait intéressé par un cours de ce genre afin de prendre les informations nécessaires. Le Club ne s'engage pas à accepter toutes les candidatures ni à offrir le cours en 2020.

Veuillez me faire parvenir un courriel si vous êtes intéressé.

*Lucie Roy, présidente*



MÉRITE IVV



Volkssporteurs	Kilomètres	Événements	Km Vélo
Edward Collister	3 500	225	5 000
Ginette Gignac		10	
Christine Lebrun		175	
Hélène Martel		275	
Lucie Roy	4 000		

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! ».

**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](mailto:volksnordsud@gmail.com) Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

## ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

Dimanche <b>1<sup>er</sup> mars</b> <b>Centre de plein air Dansereau</b> (\$) <b>Pont-Rouge</b> Ski, raquette, marche <b>10 h</b>	Samedi <b>7 mars</b> <b>Le parc du mont Wright</b> <b>Stoneham</b> Raquette, marche <b>10 h</b>	Dimanche <b>15 mars</b> <b>Les sentiers du Moulin</b> (\$) <b>Lac-Beauport</b> Ski, raquette, marche <b>10 h</b>
Dimanche <b>22 mars</b> <b>La Boucle de la Station</b> <b>Stoneham</b> Raquette, marche <b>10 h</b>	Dimanche <b>29 mars</b> <b>Centre Castor</b> (\$) <b>Base militaire de Valcartier</b> Ski, raquette, marche <b>10 h</b>	Dimanche <b>5 avril</b> <b>Cabane à Sucre</b> (\$) <b>Marche + repas</b> <b>Voir détails page 4</b>
Dimanche <b>19 avril</b> <b>Circuit « Ici vécu »</b> (Épigraphe) <b>Québec / La Cité-Limoilou</b> Marche culturelle <b>13 h</b>	Dimanche <b>26 avril</b> <b>Le quartier de Maizerets</b> <b>Québec / La Cité-Limoilou</b> Marche culturelle <b>13 h</b>	Dimanche <b>3 mai</b> <b>Cap-Rouge</b> <b>Québec</b> Marche culturelle <b>13 h</b>

## MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES

JOUR	HEURE	ENDROIT	LIEU DE DÉPART
Lundi	13 h	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants G2A 1N5
Lundi	18 h 45	Saint-Émile	Dépanneur Couche-Tard, St-Émile, 1435, de la Faune G3E 1L3
Lundi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8
Mercredi	18 h 30	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiant G2A 1N5
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI G3K 2S8
Jeudi	18h30	Sillery	Stationnement du parc de la Jetée, Côte de Sillery G1T 1X9



### Bienvenue aux nouveaux membres

Carmen Bergeron, Line Légaré, Claire Morin, Michel Pagé

**Le 1<sup>er</sup> mars****Centre de plein air Dansereau***Par Denise Baribeau*

Venez communiquer avec la nature et admirer le majestueux paysage de la Jacques-Cartier. Vous découvrirez les ruines d'un moulin à scie, des rapides féériques, le barrage du Grand-Remous et d'autres points de vue enchanteurs. Le prix est 8 \$ pour le ski de fond et 3 \$ pour la marche ou la raquette plus les frais IVV.

➔ **Pour s'y rendre** : Autoroute Félix-Leclerc (40) Ouest, sortie 281 Nord. Suivez la route 365 Nord. À Pont-Rouge tournez à droite en face de l'église sur la rue Charles-Julien et à gauche sur la rue Dansereau.

Centre de plein air Dansereau, 50, rue Dansereau, Pont-Rouge, G3H 3G6, inscription à 9 h 30. Apportez votre lunch.

Pour information : Denise Baribeau 418 837-3384 ou Agathe Bouchard 418 845-4156.

**Le 7 mars****Parc du Mont Wright***Par Lucie Lambert*

Venez marcher avec nous au mont Wright. Vous découvrirez une forêt contenant des arbres de plus de trois cents ans, un patrimoine écologique exceptionnel conservé par la famille Wright.

Soyez prévoyants, car il n'y a pas d'abris sur place. Soyez chaudement vêtus et apportez bâtons, crampons et raquettes sans oublier une bonne collation.

Le départ est prévu à 10 h du stationnement du parc du Mont Wright sur le chemin des frères Wright à Stoneham.

➔ **Pour s'y rendre** : Prenez l'autoroute Laurentienne (73 N/QC-175 N), à la sortie 169, roulez vers chemin Crawford jusqu'à chemin de l'Escalade/chemin des Frères Wright et jusqu'au stationnement.

Pour information: Lucie Lambert 418 828-0083 et Michel Tessier au 418 843-6916

**Le 15 mars****Les Sentiers du Moulin***Par Réjeanne Paré*

C'est votre dernière chance de saluer l'hiver. Le nouveau chalet des Sentiers du Moulin a ouvert ses portes dernièrement, profitez-en pour venir le voir, faire le plein d'oxygène et admirer la nature. Rendez-vous à 9 h 30 avec raquettes, ski et lunch. On peut manger sur place.

Chalet d'accueil 99, chemin du Moulin, Lac-Beauport G3B 0E1

Coût si 12 personnes et plus : raquette 6 \$, ski 12 \$ sinon 8 \$ et 17 \$ + IVV 2 \$

Pour information : Réjeanne Paré 418 842-7547

## Le 22 mars

---



### Boucle de la station (Sentier Stoneham)

*Par Carole Bruyère*

Nous pourrions prendre un petit moment pour observer les skieurs en pleine action et admirer la montagne enneigée. Rendez-vous à partir de 9 h15 dans le chalet principal pour l'inscription. À prévoir vos raquettes, crampons et bâtons, nous allons nous ajuster le jour même selon les conditions. Prévoyez une petite collation facile à prendre le long du parcours. Il y a une cafétéria sur place où nous pourrions manger au retour.

**Départ 10 h : 6 ou 10 km,**

➡ **Pour s'y rendre :** Prendre l'autoroute Laurentienne (route 73 / 175). Prenez la sortie Stoneham et suivez les indications pour le centre de ski Stoneham 600, chemin du Hibou.

Pour information : Michel Tessier 418-843-6916 ou Lucie Roy 418 622-6527

## Le 29 mars

---



### Centre Castor

*Par Réjeanne Paré*

Si nous avons salué l'hiver il y a 15 jours. C'est maintenant l'occasion de dire bonjour au printemps au centre Castor de la base militaire de Valcartier. Rendez-vous à 9 h 30 avec raquettes et/ou crampons, ski selon les conditions, votre lunch et votre bonne humeur.

Chalet d'accueil 658, rue Courcelette, Valcartier, G0A 4Z0

Coût si 20 personnes et plus : raquette 4 \$, ski 12 \$ sinon 8 \$ et 22 \$ + IVV 2 \$

Pour information : Réjeanne Paré (418) 842-7547

## Le 5 avril

---



### Volkssport à la cabane à sucre

*Par Lucie Roy*

Une occasion unique de goûter aux mets traditionnels de la cabane sans avoir à les préparer!!! L'Entailleur vous attend pour un repas à volonté dès 11 h 30, inscription au 1538, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans.

Dégustation de tire d'érable après le repas, musiciens sur place.

Inscription obligatoire auprès de Lucie Lambert ou Lucie Roy avant le 20 mars 2020 : nous n'avons que trente places. Formulaire disponible au [volksnordsud@gmail.com](mailto:volksnordsud@gmail.com). 30 \$ par personne incluant le repas, les taxes, les frais IVV (pourboire en sus). L'alcool doit être acheté sur place.

La marche se fera après le repas à 14 h 30 à partir de l'Espace Félix-Leclerc 1214, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans. Inscription à 14 h 15 dans le stationnement, 2 \$ de frais pour ceux qui ne sont pas inscrits au repas. Bottes étanches à prévoir.

Pour information : Lucie Lambert 418 828-0083, Lucie Roy 418 622-6527

## Le 19 avril

---

### Circuit « Ici vécut » (Épigraphes)

*Par Lucie Lambert*

À partir de plaques « Ici vécut... » apposées par la ville de Québec, venez découvrir des personnes qui ont marqué autant la petite que la grande histoire



de Québec. Nous nous baladerons dans le faubourg Saint-Jean-Baptiste et le Vieux Québec.

La marche partira du centre communautaire Lucien Borne situé au 100, chemin Sainte-Foy; l'inscription se fera à 12 h 30 à l'intérieur du bâtiment, dans le hall au rez-de-chaussée. Veuillez stationner vos véhicules dans les rues avoisinantes.

Pour information : Lucie Lambert 418 828-0083 ou Denise Rondeau Robitaille 418-652-8642.

## Le 26 avril

---

### Marche culturelle dans le quartier Maizerets

*Par Céline Lefebvre*



Le quartier Maizerets est un espace urbain qui s'est développé principalement au cours du dernier siècle. Toutefois, certains indices nous rappellent les premiers temps de la colonie, au moment où ces lieux n'étaient que champs et pâturages.

Au cours de notre marche culturelle guidée, nous découvrirons une histoire marquée des grands épisodes de l'évolution de la ville de Québec. Un retour dans le temps de près de 400 ans.

Nous vous attendons en grand nombre au stationnement du Domaine Maizerets, 2000, boulevard Montmorency, Québec, G1J 5E7

Inscription : 12 h 30, départ : 13 h

Pour information : Céline Lefebvre 418 704-5886

## Le 3 mai

---

### Marche culturelle dans Cap-Rouge

*Par Lucie Roy*



Venez découvrir le Vieux Cap-Rouge. À partir du parc Cartier-Roberval où subsistent des traces laissées par Jacques Cartier et Jean-François de La Rocque de Roberval lors de leurs occupations du site en 1541 et 1542. Nous partirons à la découverte des nombreuses maisons centenaires de cette municipalité fondée en 1850. Celles qui subsistent, celles qui sont passées sous le pic des démolisseurs. Nous en profiterons pour faire un détour à la plage Jacques-Cartier, histoire de respirer l'air du fleuve.

Inscription à 12 h 30 dans le stationnement du parc Cartier-Roberval, 4075, chemin Saint-Louis, Québec G1Y 1W2. **Départ à 13 heures**



## MARS

Paquet Michel	01 mars
Bédard Danielle	03 mars
Jolicœur Roger	04 mars
Boisvert Marie-Claire	05 mars
Cantin Johane	06 mars
Collister Edward	07 mars
Simard Diane	09 mars
Dubois Jacques	12 mars
Beaulieu Carole	14 mars
Michaud Louise	15 mars
Amyot Léo	17 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

## AVRIL

Lapointe Dominique	01 avril
Veillette Lorraine	06 avril
Payeur Marc	13 avril
Rajotte Micheline	21 avril
Martel Hélène	22 avril
Racette Pierrette	22 avril
Richard Suzanne	22 avril
Beauchamp Claude	23 avril
Lépine Monique	23 avril
Postras Louise	23 avril
Bellavance Diane	27 avril
Girard Danielle	27 avril

Vidéo bon anniversaire : des fleurs, de l'amour et un poème.

<https://www.cybercartes.com/apercu/34521/cc/anniversaire>

