



## SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Activités	
Marches de groupe	2
Annulation	
Carte d'affaires	3
Programmation	4
Les voyages	
Covoiturage	5
L'Année du 35 <sup>e</sup>	
Postes offerts	6

**Mise en page et rédaction**  
Chantale Fournier

**Collaboration**  
Carole Beaulieu  
Thérèse Simard



## Mot de la présidente

L'été est à nos portes, et beaucoup d'activités s'offrent à nous. Nous faisons ce bulletin spécial d'été afin de rappeler nos nombreuses activités, mais, également vous annoncer des activités spéciales hors club qui pourront en intéresser plusieurs. Il y a également, beaucoup d'informations que nous souhaitons vous communiquer.

Votre conseil d'administration travaille actuellement sur un nouveau site internet qui devrait faire son apparition en juin. Nous sommes impatients de vous le faire découvrir.

Nous avons une nouvelle directrice provinciale de la Fédération Volkssport, Solange Cyr. Nous la félicitons pour sa nomination. Elle sera notre lien avec la Fédération canadienne Volkssport.

Nous recevrons de la grande visite de la famille Volkssport. Nous aurons avec nous lors de la marche du 4 juin à Plessisville, 4 membres de Vancouver.

Nous sommes en attente de nouvelles concernant le Festival de Kingston en mai 2024 et pour les Olympiades de Finlande de 2025. Dès que des informations seront disponibles, nous en informerons tous les membres.

***Nous nous souhaitons un été 2023 rempli de découvertes.***

*Chantale Fournier, présidente*

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

6751, des Sommeliers, Québec Qc G3E 1A3 Tél. : 418 843-6916  
Courriel : volknordsud@gmail.com Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

## ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

### JUIN

4 juin	Parc régional des Grandes Coulées/ secteur de la Forêt Ancienne PLESSISVILLE (marche)
11 juin	Vallée du Bras-du-Nord SAINT-RAYMOND (marche)
17 juin	DOSQUET/ PLESSISVILLE (vélo)
26 au 27 juin	Coucou Cacouna CACOUNA (marche)

### JUILLET

29 juillet	SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ navette fluviale et marche culturelle
30 juillet	SCOTT/VALLÉE-JONCTION (vélo)

### AOÛT

6 août	Les sentiers de Standon ST-LÉON-DE-STANDON (marche)
13 août	Sentier Louise Gasnier PETITE-RIVIÈRE-ST-FRANÇOIS (marche)
20 août	Les sentiers du Mont Bélanger ST-ROBERT BELLARMIN (marche)
27 août	Sentier national le montagnard LAC-BEAUPORT (marche)

## MARCHES DE GROUPE HEBDOMADAIRES

**Les marches de groupe hebdomadaire ont des horaires et lieux modifiés durant la période estivale**

- Les marches du lundi 13 h de Loretteville feront relâche durant le mois de juillet.
- Les marches du lundi 18 h 45 de St-Émile feront relâche en juillet.
- Les marches de Val-Bélair continuent tel que prévu à l'horaire. Toutefois, le 1<sup>er</sup> jeudi du mois les marches de Val-Bélair se font de la base de plein air La Découverte soit 1<sup>er</sup> juin, 6 juillet, 3 août.
- Les marches du jeudi soir au Quai des Cageux ont lieu, mais ne pas oublier de contacter Carole Beaulieu avant de vous déplacer.
- Les marches du mercredi de Loretteville font place aux marches saisonnières. Voir le tableau ici-bas pour connaître les lieux de départ. Il est à noter que les marches font relâche en juillet.
- Les marches contemplatives ont lieu tous les vendredis selon la rotation des lieux. Vérifiez votre calendrier ou le site internet.

En période estivale, vous pouvez communiquer avec les responsables avant de vous déplacer. De plus, n'hésitez pas à consulter les pages couleur de votre calendrier pour les détails.

* les mercredis de juin	* les mercredis d'août
07/ Sillery Stationnement en face du quai des Cageux	02/ Saint-Émile, Dépanneur de la Faune
14/ Québec Haute-Ville Collège Mérici	09/ Cap-Rouge Dépanneur Pétro Canada
21/ Québec Basse-Ville Stationnement au bout de la rue des Sapeurs	16/ Sillery Stationnement en face du quai des Cageux Sillery
28/ Val-Bélair Restaurant Patates Plus	23/ Québec Haute-Ville Collège Mérici
	30/ Québec Basse-Ville Stationnement au bout de la rue des Sapeurs

## Annulation ou report d'activité?



Il pleut, il neige, le temps est incertain...

Si une activité de fin de semaine est annulée, elle sera annoncée 3 heures avant le début de l'activité. 7 h pour les marches devant débuter à 10 h et 10 h pour celles de 13 h. Les meilleures personnes placées pour déterminer si l'activité doit avoir lieu sont les responsables de l'activité. Vous pouvez vous référer à ces responsables d'activités en cas de doute.

Les responsables des activités pourront contacter la présidente avant le délai de 3 h si le message doit être affiché sur le site internet et sur la page Facebook du club.

## Carte d'affaires

Une nouvelle carte d'affaires est disponible dans les boîtes de marches. Ces cartes ont été créées pour promouvoir le club.



## Programmation Spéciale



Avez-vous déjà entendu parler du Défi des 5 Sommets de Charlevoix, y avez-vous déjà participé ou bien encore, toujours voulu y participer? Voici votre chance. Cette année plusieurs membres du club ont le goût de le tenter. Nous avons décidé de créer un groupe pour le faire, ensemble. Pour cette année, le défi ne donnera pas droit aux crédits IVV puisque nous tentons l'expérience.

Qu'est-ce que le défi? C'est de parcourir 5 sentiers de montagne déjà déterminés dans la région de Charlevoix entre le 9 juin et 16 octobre.

L'inscription au défi se fait sur le site internet par chaque participant <https://defides5sommets.com/>  
Il existe deux forfaits. Un est totalement gratuit pour y participer et l'autre est au coût de 19,14 \$ plus taxes. Les frais d'accès aux différents sentiers doivent être déboursés par les participants.

Ce que ça comprend	Défi classique	Le mystère de Charlevoix
Coût	Gratuit	19,14 \$ plus taxes
Certificat de réussite	Oui	Oui
Accès prix participations	Oui	Oui, plus prix supplémentaires et rabais
Nombre de montagnes	5	6
Accès aux énigmes et Mont mystère	non	oui

Le club a programmé 5 dates, mais si on manque l'une de ces sorties, il est possible de la faire par soi-même ou en reformant un nouveau groupe. Voici les montagnes et les dates :

### 1) Samedi le 8 juillet 10 h

Le Yéti (sentier le Riverain) Parc National des Hautes-Gorges

**Option A** : Aller-retour du centre de découvertes total 12,8 km

**Option B** : Aller-retour du barrage des érables au point de vue du Yéti 8,8 km (navette doit être en fonction)

**Option C** Centre de Découverte jusqu'au barrage des érables et retour en navette 10,8 km

Coût d'entrée : 9,25 \$

### 2) Mardi le 18 juillet 10 h

Les Palissades (combinaison de sentiers qui comprend chute, lac, grotte et parois) 9 km

Coût d'entrée : 8,75 \$

### 3) Samedi 22 juillet 10 h

Cap Gribane (Sentiers des caps de Charlevoix) 12,8 km

Coût d'entrée 10 \$

### 4) Mardi 15 août 10h

Mont Grand Fonds 9 km

Coût d'entrée : 8,70 \$ plus taxes

### 5) Samedi 2 septembre 10 h

Mont du Dôme (Saint-Urbain) 7,8 km (10,3 km si on ajoute Mont l'Original et St-Michel)

Coût d'entrée : 5 \$

Pour le sixième mont (mont mystère) la date sera à déterminer.

Du covoiturage sera possible.

La responsable de l'activité est Chantale Fournier. Vous pouvez la contacter pour plus d'informations. En soirée ou fin de semaine svp 418 520-0114

## De la place pour les voyages et activités spéciales

Il resterait de la place pour les voyages de cette année. Si vous êtes intéressés à vous inscrire, vous pouvez en faire part aux responsables de ces activités. Toutefois, pour Cacouna, la date pour les annulations est le 26 mai. Il vous reste peu de temps. Les informations pour le voyage à Cacouna seront disponibles dans la semaine du 12 juin.

Coucou Cacouna  
26-27 juin

Sainte-Anne-de-Beaupré  
29 juillet

Vélo au fil de l'eau  
8-10 août



Gâteries automnales  
9-11 octobre



## Covoiturage

Avec le beau temps, les activités sortent un peu plus de la Ville de Québec. Il est possible de faire du covoiturage pour les activités. Si vous voulez offrir du covoiturage ou si vous cherchez du covoiturage, contactez :

Carole Beaulieu 418-529-7643

## 2024, L'ANNÉE DU 35<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

2024 sera l'année que nous célébrerons le 35<sup>e</sup> anniversaire de fondation du club Volkssport Nord-Sud. À cet effet, nous allons commencer sous peu la préparation de la programmation de la prochaine année. Nous sommes à la recherche d'idées inspirantes pour faire de cette année, une année qui reflète les intérêts et les goûts des membres du club.



Par la même occasion, nous allons avoir besoin d'aide variée pour préparer cette année anniversaire. Vous avez envie de venir nous donner un coup de main lors des événements spéciaux, vous aimeriez guider des marches spéciales, etc. faites-nous en part.

Il n'y a pas de mauvaises idées et aucune aide n'est trop petite. N'hésitez pas à contacter l'un des membres du C.A.

---

### Poste ouvert

Nous sommes à la recherche d'une personne pour faire la mise en page du journal du club. Si vous voulez vous impliquer à ce niveau, vous êtes le (la) bienvenu (e).

---

### Secourisme

Afin d'assurer une sécurité lors de nos nombreux événements, des cours de RCR ont eu lieu dans les derniers mois. Nous sommes en préparation d'une séance de formation sur les premiers soins basés sur les activités que nous pratiquons et les incidents les plus fréquents. Nous donnerons plus d'informations dans les semaines à venir. Nous sommes à évaluer les options possibles et il y aurait une quinzaine de places de disponibles. Il pourrait y avoir des frais pour la suivre. Si toutefois, vous êtes intéressés à suivre une formation, faites-en part à l'un ou l'autre des membres du C.A.

### Trousse de premiers soins

Certains de nos membres ayant travaillé dans les soins infirmiers, nous avons demandé leurs recommandations concernant une trousse personnelle minimale de premiers soins que les marcheurs devraient avoir. Voici leurs recommandations :

- paires de gants jetables
- 1 couverture isolante (Dollorama)
- Compresses                    2 compresses non adhérentes
  - 2 compresses de gaze 2X2
  - 2 compresses de gaze 4X4
- Rouleau diachylon transparent 1/2" ou 1"
- 1 rouleau de gaze 2" large
- Solution saline, petites ampoules X2, demander au comptoir pharmacie, sert comme désinfectant.
- Diachylons petits, grands, ampoules 3 chaque
- Hypa+x petit rouleau 2", comptoir pharmacie
- Bandage triangulaire, pour faire écharpe.
- Petit ciseau, pinces à écharde
- Sac plastique pour garder le matériel au sec