



## SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Activités événements Marches groupe	2
Mérite IVV/FCV 30 Ans déjà Rappel annulation Bienvenue	3
Programmation	4
Anniversaires	8
Histoire Photos	9

**Responsables de la production :**  
Lucie Roy  
Carole Bruyère

**Cueillette des articles et révision**  
Louise Michaud  
Lorraine Veillette  
Marjolaine Talbot

**Mise en page :**  
Thérèse Simard

**Photos**  
Marielle Caissy

**Collaborations spéciales :**  
Lucie Roy  
Céline Lefebvre  
Nicole Lavoie  
Lily Tremblay  
Réjeanne Paré  
Denise Baribeau  
Aline Roy  
Carole Bruyère

## Mot de la présidente



*30 ans déjà!*

Pensez-y un instant : trente années au fil desquelles des milliers de pas ont été faits par des centaines de membres. Nous avons, collectivement, fait plusieurs fois le tour de la Terre. Nous sommes même allés jusqu'aux étoiles; certains d'entre nous y seront restés. Nous pouvons être fiers de nos accomplissements et regarder vers l'avenir avec confiance.

Nous aurons encore cette année l'occasion de nous réunir pour célébrer cet anniversaire. Soyons reconnaissants envers nos membres fondateurs et tous ceux et celles qui se sont succédé pour nous amener jusqu'en 2019.

L'avenir est devant nous et de nouveaux défis nous attendent : nous devons nous démarquer parmi tous les clubs existants et rajeunir notre membership afin de nous renouveler et de continuer à offrir une gamme supérieure d'activités. À cet effet, je vous annonce la création de nos pages Facebook et MeetUp; allez découvrir comment vous pouvez y participer et enrichir leur contenu.

Que 2019 vous continue de vous apporter :


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

## ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

<p>Dimanche <b>6 janvier</b> <b>Brunch annuel du Club Volkssport Nord-Sud (\$)</b> Québec / Val-Bélair <b>10 h</b> <b>Rendez-vous à 9 h 30</b></p>	<p>Dimanche <b>13 janvier</b> <b>Les Sentiers Nordiques</b> Boischatel Ski, raquette, marche <b>10 h</b></p>	<p>Dimanche <b>20 janvier</b> <b>Marais-du-Nord (\$)</b> Stoneham Marche <b>10 h</b></p>
<p>Dimanche <b>27 janvier</b> <b>Forêt Montmorency (\$)</b> Ski, raquette, marche <b>10 h</b></p>	<p>Dimanche <b>3 février</b> <b>Parc Valero les Écartés</b> Lévis Raquette, marche <b>10 h</b></p>	<p>Samedi <b>9 février</b> <b>« Au Clair de Lune » (\$)</b> Val-Bélair / Base de plein air la Découverte Raquette, marche <b>17 h</b> Souper <b>19 h</b></p>
<p>Mercredi, jeudi, vendredi <b>13, 14 et 15 février</b> <b>Escapade hivernale (\$)</b> Mont Orignal, Lac-Etchemin Ski, raquette, marche <b>Départ à venir</b></p>	<p>Samedi <b>23 février</b> <b>Centre Castor (\$)</b> Base militaire de Valcartier Ski, raquette, marche <b>10 h</b></p>	<p>Lundi <b>25 février</b> <b>Assemblée générale spéciale</b> <b>Informations voyages et autres activités</b> Québec, Loretteville <b>19 h</b></p>
<p>Samedi 2 mars <b>Ça marche Doc?</b> Promenade Samuel de Champlain, quai des Cageux à <b>9 h 30</b></p>	<p>Dimanche 3 mars <b>Les Sentiers du Moulin (\$)</b> Lac Beauport Ski, raquette, marche <b>10 h</b></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



## MÉRITES IVV / FCV



KILOMÉTRAGES		ÉVÉNEMENTS	
Irénée Lessard	55 000	Carole Bruyère	475
Jeannic Michaud	4 500	Jeannic Michaud	225
Lucie Roy	1 500	Michel Turcotte	100

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! ».

### MERCI POUR CES 30 ANS

*Par Lucie Roy*



**Merci** à ces marcheuses et marcheurs de la première heure qui ont fondé le club puis tenu le fort pendant trente ans. Grâce à ces membres dévoués, de nombreuses personnes ont pu rester en bonne forme physique et psychologique.

**Merci** à cette armée de bénévoles qui depuis trente ans se dévouent corps et âmes à nous programmer, organiser et diriger des marches.

**Merci** à tous ceux et celles qui œuvrent dans l'ombre : il n'y a pas de petites tâches, chacune d'elles est un rouage essentiel à nos activités.

Soyons fiers d'être membre d'un si beau et si grand club qui rayonne partout dans le Québec métropolitain.

Continuons à faire ce que nous faisons de mieux, marchons vers l'avenir **pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.**

### RAPPEL 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.



### Bienvenue aux nouveaux membres

Clémence Tremblay, Cynthia Moonier, Denis Forest, Lise Laverdière, Anne Boudreau, Roger Fortin, Louise Gabanna, Léo Amyot, Lenca Courtois

**Le 6 janvier****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. Fait important à souligner, cette année le Club fêtera son **30<sup>e</sup> 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.

À compter de 9 heures, vous pouvez confirmer votre présence et prendre votre calendrier. À 9 h 30, les portes de la salle seront ouvertes. Vous pourrez entrer pour choisir votre table parmi toutes celles qui seront disponibles. Le Brunch débutera à 10 heures.

Lors de cette activité, un savoureux repas « Brunch » sera servi vers 12 h.

Vous aurez l'occasion de prendre connaissance de la programmation 2019, de visiter nos kiosques d'information, de réserver le « Clair de Lune » et plus encore.

Vous pouvez vous procurer votre billet au coût de 20 \$ auprès de notre équipe de vente Pauline Dumais (418 683-5523).

D'autres informations vous seront transmises à la mi-décembre.

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

😊 **Lieu de la rencontre** : Salle Georges D'Or, 3490, route de l'Aéroport, Secteur Val-Bélair, G3K

Pour information Céline Lefebvre 418 704-5886

**Le 13 janvier****Sentiers nordiques - Boischatel**

*Par Nicole Lavoie et Lily Tremblay*

En ce dimanche, nous vous proposons une marche dans les sentiers du Club de Golf Royal Québec. Un endroit fort apprécié et riche d'histoire. Fondé en 1874 et établi à Boischatel depuis 1925, le Club de Golf Royal Québec est un club considéré comme l'un des plus vieux clubs en Amérique du Nord. Situé à quelques pas de la chute Montmorency et à quelques minutes seulement de la vieille capitale, ce domaine est principalement composé de majestueux conifères qui datent du début du dernier siècle. Vos guides vous accompagneront dans des trajets de 5 et 10 km. Les sentiers sont étroits, les bâtons de marche et les raquettes, selon l'épaisseur de la neige au sol, sont recommandés. Nous vous attendons pour l'inscription à 9 h 30 et le départ de la marche se fera à 10 h.

😊 **Lieu de la rencontre** : Centre sportif Boischatel, 160, rue des Grès, Boischatel GOA 1H0.

## Le 20 janvier

---



### Marais-du-Nord

*Par Réjeanne Paré*

Après les rencontres familiales et amicales, il est temps de mettre le nez dehors. Chaussez vos bottes, habillez-vous chaudement sans oublier : tuque, mitaines, bâtons, collation et eau. Comme nous ne pouvons prédire les conditions atmosphériques 2 mois à l'avance, apportez vos raquettes et vos crampons.

Venez admirer les Marais-du-Nord parés de leur manteau d'hiver.

Rendez-vous à 9 h 30 pour l'inscription et départ à 10 h, coût : 2 \$, inscription, droit d'accès 4,50 \$.

😊 **Lieu de la rencontre** : Chalet d'Accueil, 1100, chemin de la Grande-Ligne, Stoneham G3C 0Y1

Pour information : Réjeanne 418 842-7547, Michel 418 843-9791, Céline 418 704-5886

## Le 27 janvier

---



### Forêt Montmorency

*Par Denise Baribeau*

Nous vous attendons dans ce site enchanteur de la forêt Montmorency pour une belle sortie de plein air. Vous aurez le choix entre le ski de fond, la raquette ou la marche selon les conditions des sentiers.

Le tarif pour le ski est de 18,75 \$ et pour la raquette ou la marche le prix est de 6,50 \$.

Rendez-vous à 9 h 30 heures pour l'inscription et n'oubliez pas vos bâtons de marche et votre lunch, car on revient dîner à l'accueil.

😊 **Lieu de la rencontre** : Chalet d'accueil, Entrée principale, km 103, route 175 Nord en direction de Saguenay

## Le 3 février

---



### Parc Valero Les Écartés

*Par Denise Baribeau*

Situé en plein cœur du périmètre urbain de Lévis, le parc Valero Les Écartés est dans une belle forêt de feuillus bordée par une rivière au milieu des quartiers résidentiels de Lévis. La richesse faunique est impressionnante. Vous aurez droit au « Paradis des Oiseaux » alors apportez vos graines de tournesol pour les petites mésanges à tête noire qui viennent manger dans nos mains.

Apportez vos bottes, crampons et bâtons de marche. Précautions à prendre avant d'arriver, car il n'y a ni toilette ni abri.

Inscription à 9 h 30 et départ à 10 h.

**Pour s'y rendre** : Du pont Pierre Laporte continuer sur la 20 est direction Rivière-du-Loup. Prendre la sortie 325N (Lévis centre-ville) tournez à droite et immédiatement après le viaduc (à la lumière de circulation) tournez à gauche sur la rue Louis H Lafontaine. Continuer et dans le carrefour giratoire prenez la 3<sup>e</sup> rue (de la Pascaline). Le stationnement est au bout de la rue Pascaline.

<http://www.parcsnaturelsquebec.org/levis/desjardins/parc-valero-les-ecarts/>

Pour renseignements : Denise Baribeau 418 837-3384

## Le 9 février

---



### « Soirée Clair de Lune » Base de plein air La Découverte Parc naturel du Mont Bélair

Par Aline Roy

Vous êtes cordialement invités à venir marcher ou faire de la raquette en agréable compagnie où le plaisir et le plein air seront au rendez-vous. Les personnes intéressées doivent se présenter à la **base de plein air La Découverte** à 16 h 30 pour l'inscription. Il ne faut pas oublier vos bottines, crampons selon l'état des sentiers, tuque, gants, bâtons, **lampe frontale**. La marche sera de 5 à 7 km, à pied ou en raquettes. Au retour, c'est l'apéro : **apportez votre bière ou votre vin!** Un excellent repas concocté par le **TRAITEUR DES ANGES** vous sera servi vers les 19 heures et la danse suivra pour la soirée. Le coût est de 30 \$ et comprend repas, pourboire, crédits IVV, accès aux sentiers de marche.

☺ **Lieu de la rencontre** : 1560, de La Découverte, Québec (secteur Val-Bélair) G3K 2K8.

Ici est notre rendez-vous pour le plaisir et le bonheur.

***Bienvenue à tous, avec votre bonne humeur!***

## Les 13, 14 et 15 février

---



### Escapade hivernale – Mont Orignal

Par Lucie Roy

Notre escapade hivernale nous amène cette année, au Mont Orignal. Vous devez compléter une fiche personnelle auprès des responsables de l'activité. Des frais de 35 \$ sont exigés pour couvrir l'exploration, les frais IVV et la contribution au clan Ataman. Pour l'hôtel, un forfait tout inclus vous attend : lunchs, soupers, petits déjeuners et couchers. Vous devez réserver auprès du Manoir Lac Etchemin (418) 625-2101 ou : [manoir@manoirlacetchemin.com](mailto:manoir@manoirlacetchemin.com).

Des randonnées de raquettes de 5 et 10 kilomètres vous seront offertes chaque jour. Notez que le centre de ski offre du ski de fond moyennant une contribution supplémentaire de 8 \$ par jour.

Nous communiquerons par courriel aux personnes inscrites, tous les renseignements nécessaires (itinéraire, point de rencontre, etc.) lorsque l'exploration aura été faite.

Responsables : Lucie Roy (418) 622-6527, Michel Turcotte (418) 843-9825, Sylvie Bélanger et Michel Blais (418) 835-1342

## Le 23 février

---



### Centre Plein air Castor

Par Réjeanne Paré

Nous vous donnons rendez-vous au Centre Plein air Castor de la base militaire Valcartier à 9 h 15 pour l'inscription avec lunch, raquettes et entrain. Ne vous laissez pas intimider par la température.

Nous vous proposons un 6 km facile et un 11 km plus cardio, car nous gravirons le mont Brillant en plus.

Coût : Inscription 2 \$, billet 8 \$ si plus de 20 participants le droit d'entrée sera de 4 \$, ski 20 \$.

😊 **Lieu de la rencontre** : Centre Castor, Base militaire de Valcartier, 658, boul. Valcartier, Courcelette, G0A 4Z0 l'accueil premier bâtiment à gauche.

Pour information : Réjeanne 418 842-7547, Michel 418 843-9791, Carole 418 529-7643, Louise 418 847-3036

## Le 25 février

---



### **Assemblée générale spéciale et soirée d'informations**

*Par Lucie Roy*

Votre Conseil d'Administration a entrepris de rajeunir notre charte et de modifier l'organigramme afin d'être plus efficace et efficient. Votre approbation est essentielle à ces changements. Un ordre du jour vous parviendra sous peu. Nous comptons donc sur votre présence afin de nous aider à faire face aux défis qui nous attendent.

Nous vous convions par la même occasion à la soirée d'informations où vous pourrez en connaître davantage sur tous les voyages prévus en 2019. L'équipe de programmation s'est surpassée en ce trentième anniversaire et a concocté une super année riche en déplacements de toutes sortes. Vous y apprendrez tous les détails. Apportez votre chéquier pour ne pas rater de sorties et vous inscrire sur place.

Nous vous attendons en grand nombre pour 19 h, à l'édifice Denis-Giguère, 305, Racine, SS-115, Québec, G2B 3C2

## Le 2 mars

---



### **ATTENTION NOUVELLE ACTIVITÉ NE FIGURANT PAS AU CALENDRIER**

#### **Ça marche doc!**

*Par Lucie Roy*

Ça marche doc! est un projet du MSSS, CIUSS Capitale-Nationale, CISSS Chaudière-Appalaches, CHU de Qc, IUCPQ, INSPQ et l'Université Laval. Il se décline en 2 volets : la production d'une série d'émissions télévisées sur MATv et l'organisation de marches hebdomadaires (samedi matin) avec un médecin.

L'émission est diffusée le mercredi soir à 19 h 30 à MATv.

Nous sommes invités à y participer. La marche sera d'une durée d'environ une heure.

Même s'il n'y a aucun crédit IVV, ne ratons pas l'occasion de promouvoir les bienfaits de la marche sur la santé et de recruter des nouveaux membres pour notre club.

📍 **Lieu de départ** : Promenade Samuel de Champlain, quai des Cageux à 9 h 30.

**Confirmer** votre présence à Lucie Roy 418 622-6527.

Le 3 mars



## Sentiers du Moulin

Par Réjeanne Paré

Osez braver l'hiver. Venez aux Sentiers du Moulin faire une randonnée à travers la forêt Montmorency et découvrir de magnifiques paysages enneigés dans la région du Lac-Beauport.

L'amitié et le plaisir seront du rendez-vous. Apportez votre lunch et votre équipement. Le départ est à se fera à compter de 9 h 15 au chalet d'accueil.

Inscription : 2 \$ raquette 7 \$ si plus de 8 personnes 5 \$, ski 16 \$.

☺ **Lieu de la rencontre** : au 99, chemin du Moulin, Lac-Beauport, G3B 0E1. Aux feux de circulation vis-à-vis le Relais tournez à gauche sur le chemin du Tour-du-Lac pour 1 km. Tournez à gauche sur le chemin des Lacs pour 2 km. Prenez à droite le chemin du Moulin.

Information : Réjeanne 418 842-7547, Carole 418 529-7643, Michel 418 843-9791

## ANNIVERSAIRES

JANVIER	FÉVRIER
4 Denise Baribeau	5 Marielle Gévy
4 Martine Aubert	5 Lily Tremblay
5 Lise Aubut	6 Hélène Giroux
6 Michel Tessier	7 François Corriveau
9 Cynthia Mooney	7 Alice Levesque
10 Mario Toupin	8 Claudette Labadie
11 François Meyer	8 Lise Tessier
17 Armand Leblanc	10 Arthur Meyer
27 Lise Barbeau	11 Mireille Soucy
29 Armand Pouliot	13 Denise Rondeau Robitaille
	15 Louise Turcotte
	19 Michel Turcotte
	21 Alain Brunelle
	21 Gabriel (Gaby) Buteau
	21 Clémence Sheinck
	23 Jean Bédard
	26 Réjeanne Paré
	27 Line Roux

<http://www.cybercartes.com/apercu/29461/cc/anniversaire-pour-tous>



## UN PEU D'HISTOIRE



Le calendrier créé par Romulus, le fondateur de Rome, ne comptait que 10 mois; le premier mois de l'année, **mars**, et le dernier **décembre**. Numa Pompilio, le second roi de Rome (715-672 avant Jésus Christ) adapta le calendrier à l'année solaire en lui ajoutant deux mois, **janvier et février**. Il nomma le premier en l'honneur du dieu Janus, protecteur des portes et des entrées, qui, avec ses deux visages opposés, symbolisait le passage d'une année à l'autre. **Février** fut ajouté à la suite par Numa Pompilio, il le dédia à Pluton ou *Februo* pour calmer ses colères. C'était aussi le « mois des purifications » (*februarius*), probablement parce que c'était une période de l'année très pluvieuse en Italie.

## MONTMAGNY LE 8 OCTOBRE 2018

