



SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Activités événements	
Marches groupe	
Nouveaux membres	2
Retour assemblée	
Collecte de sang	
Rappel annulation	3
Programmation	4
Anniversaires	7

Responsables de la production :

Lucie Roy
Carole Bruyère

Cueillette des articles et révision

Louise Michaud
Lorraine Veillette
Marjolaine Talbot

Mise en page :

Thérèse Simard

Collaborations spéciales :

Lucie Roy
Céline Lefebvre
Réjeanne Paré
Denise Baribeau
Michel Pellerin
Carole Bruyère
Irénee Lessard

Mot de la présidente



En ce début d'année, j'aimerais vous rappeler quelques règles de fonctionnement relatives à nos marches:

- En cas de mauvaise température, vérifiez sur notre site internet ou notre page Facebook si l'activité est annulée;
- Dans le bulletin, lisez le texte de l'activité attentivement pour repérer l'endroit où vous devez vous rendre, trouvez le lieu de départ à l'aide de Google Map et créez votre propre itinéraire (afin d'alléger le bulletin, le « comment s'y rendre » est désormais souvent supprimé);
- Apportez l'équipement suggéré (bâtons, bottes, raquettes, lunch, etc.);
- Arrivez à l'heure, c'est une question de respect pour les membres déjà sur place qui n'ont pas à vous attendre et pour les organisateurs qui n'auront pas à répéter les consignes; cette heure de départ peut varier d'une activité à une autre;
- Payez avec la monnaie exacte lorsque vous signez le formulaire de désistement;
- Soyez attentif aux instructions qui vous sont données par les encadreurs;
- Enfin si vous faites du covoiturage, donnez une compensation monétaire à votre conducteur.

Ces consignes ont pour but d'améliorer le fonctionnement de nos marches et d'alléger le travail des organisateurs afin que nous marchions tous pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.

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

Dimanche 3 mars Sentiers du Moulin (\$) Lac Beauport Ski, raquette, marche 10 h	Samedi 9 mars Centre plein air Dansereau (\$) Pont-Rouge Ski, raquette, marche 10 h	Dimanche 17 mars Vallée de la Jacques- Cartier (\$) Stoneham Raquette, marche 10 h
Samedi 23 mars Camp Mercier (\$) Lac-Jacques-Cartier Ski, raquette, marche 10 h	Samedi 30 mars Massif de Charlevoix (\$) Petite-Rivière-Saint- François Ski, raquette, marche 10 h	Dimanche 7 avril Rallye patrimonial Québec / La Cité-Limoilou / Quartier St-Jean- Baptiste Marche culturelle 13 h
Dimanche 14 avril Les Insolites II Québec / La Cité-Limoilou Marche culturelle 13 h	Dimanche 28 avril Les Blasons Québec / La Cité- Limoilou Marche culturelle 13 h	Dimanche 5 mai Le Loiret Québec / Charlesbourg Marche 13 h

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, St-Émile, 1435, de la Faune
Lundi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI
Mercredi	18 h 30	Loretteville	Colisée de Loretteville, 86, boul. des Étudiants
Jeudi	19 h	Val-Bélair	Restaurant Patates Plus, 1111, boul. Pie-XI



Bienvenue aux nouveaux membres

Thérèse Lafleur, Terrance Keller, Liliane Brisson, Louise Pettigrew, Hazel Thornicroft, Keith Thornicroft

► RETOUR SUR NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE DU 25 FÉVRIER 2019

Par Lucie Roy

Nous avons profité de la réunion d'information sur les voyages, pour tenir une assemblée spéciale visant à adopter des nouveaux règlements pour le club. Le but de ce changement était de mettre en place une nouvelle structure au Conseil d'administration et d'officialiser les pratiques dudit Conseil.

Ces règlements, sous leur forme finale, seront disponibles bientôt.

Les responsables de chaque voyage sont ensuite venus nous expliquer ce qu'ils avaient organisés pour nos

sorties : le coucou estival à pied ou à vélo dans la région de Kamouraska, les jarrets noirs à Saint-Georges et Sainte-Marie-de-Beauce, les paysages enchanteurs à Saint-Donat.

Si vous n'avez pu vous rendre à la réunion et désirez avoir de l'information sur les voyages, faites une demande à volksnordsud@gmail.com pour recevoir la documentation. Si vous désirez vous inscrire, complétez votre inscription et apportez-la à une de nos sorties ou postez-la directement au club.

Merci à tous ceux et celles qui ont fait de cette soirée une réussite.

Votre Conseil d'administration.

► COLLECTE DE SANG

Le 17 avril 2019

Par Lucie Roy

Irénée Lessard m'est arrivé l'autre jour avec l'idée d'organiser une collecte de sang en partenariat avec Globule Lebourgneuf et Volkssport Nord-Sud. Étant moi-même donneuse de plasma, j'ai trouvé l'idée géniale.

Et entre nous, à voir la forme physique d'Irénée et son kilométrage marché à date (55 000 km), on peut dire que donner du sang et volksmarcher vont bien ensemble.

C'est pourquoi nous vous encourageons à participer à notre collecte de sang au Globule Lebourgneuf, 1020, rue Bouvier #100, Québec, QC G2K 2L1. Vous devez prendre rendez-vous en appelant au 418 780-7264 (faites ensuite le 3).

Sachez qu'il y a aussi des critères à respecter concernant les voyages effectués récemment, votre âge, etc. Si vous désirez en avoir une copie, faites-en la demande à volksnordsud@gmail.com.

Responsable Lucie Roy 418-622-6527, Globule 418 780-7264

Admirez la belle pancarte que Globule a faite juste pour nous

la collecte

Donnez du sang à globule

VOLKSSPORT NORD-SUD QUÉBEC

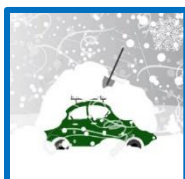
Mercredi 17 avril

Contactez-nous maintenant
au 418 780-7264 (faites le 3)
ou rv@hema-quebec.qc.ca

En communiquant avec notre
centre de rendez-vous, veuillez aviser
notre agent si vous avez 61 ans et plus.

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

► 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://volksport-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.

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 les paysages enneigés dans la région du Lac-Beauport.

L'amitié et le plaisir seront du rendez-vous. Apportez votre lunch et votre équipement (raquettes ou skis). L'inscription se fera à compter de 9 h 15 au chalet d'accueil.

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

☺ **Lieu de 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.

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

Le 9 mars**Centre de plein air Dansereau à Pont-Rouge**

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 de 3 \$ pour la marche ou la raquette.

➡ **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.

☺ **Lieu de rencontre** : Centre de plein air Dansereau, 50, rue Dansereau, Pont-Rouge, G3H 3G6. Inscription à 9 h 30.

Pour information : Denise Baribeau (418) 837-3384

Le 17 mars**La vallée de la Jacques-Cartier**

Par Michel Pellerin

Bienvenue dans la vallée de la Jacques-Cartier. La dernière fois que nous y sommes allés, c'était l'automne, mais qu'en est-il en hiver? Fait-il froid? Est-ce qu'il y a de la neige, y a-t-il un hiver? Allons voir ensemble. N'oubliez pas vos bâtons, vos crampons, vos raquettes et votre lunch. À la guérite, identifiez-vous comme membre du Club Volkssport. Les frais suivants seront exigés : accès aux sentiers (7,60 \$) plus l'événement (2 \$). Apportez votre petite monnaie. ☺ **Lieu de rencontre** : Inscription à 9 h 30 au Centre de

découverte, 103, chemin du Parc-National, Stoneham-et-Tewkesbury, QC, G3C 2T5 — **Pour renseignements** : Michel Pellerin (418) 843-9791

Le 23 mars



Camp Mercier (L'Évasion)

Par Irénée Lessard

Le Camp Mercier vous offre : 60 km linéaires de pistes de ski de fond et 33 km linéaires de sentiers pour la raquette. On y trouve une grande variété de sentiers, les meilleures conditions d'enneigement, une saison extrêmement longue, des paysages grandioses et des points de vue sans égal.

Rassemblement à 9 h 30 devant le foyer pour l'inscription et obtenir notre laissez-passer au prix de groupe si 15 personnes et plus.

Mentionner à la guérite que vous êtes membre du Club de marche Volkssport Nord-Sud de Québec.

Prix pour ski de fond : 10 \$. Prix pour la raquette : 6,25 \$. Frais IVV : 2 \$.

☺ **Lieu de rencontre** : Réserve faunique des Laurentides, route 175, Lac-Jacques-Cartier, QC G0A 3K0

Pour information : Irénée Lessard, Clémence Sheinck (418) 842-0424 ou (450) 292-0973

Le 30 mars



Le Massif de Charlevoix

Par Carole Bruyère

Venez découvrir les splendeurs hivernales de Charlevoix. Prévoir tout l'équipement adéquat : skis, raquettes, crampons, bâtons, breuvage, lunch ou collation.

Le tarif varie selon le nombre de participants pour la raquette et la marche 9,50 \$ ou 8,50 \$ pour 16 personnes et plus. Le ski de randonnée 16,75 \$ ou 13,75 \$ pour 16 personnes et plus et 2 \$ pour l'événement. **Fin des inscriptions à 9 h 50** pour permettre aux responsables de faire l'acquisition des droits d'accès pour le groupe. Les retardataires devront s'acquitter eux-mêmes de cette tâche.

Pour information : Michel Tessier (418) 843-6916 ou Michel Pellerin (418) 843-9791.

➡ **Pour s'y rendre** : Prendre la route 138 Est, roulez environ 45 km. Tournez à droite à la lumière clignotante au panneau de signalisation indiquant le Centre le Massif. Roulez environ 2 km jusqu'à l'accueil du sentier des Caps qui se trouve à votre gauche au 61, chemin du Massif. Prévoir au moins une heure pour vous y rendre.

Le 7 avril

Rallye patrimonial quartier Saint-Jean-Baptiste (Faubourg Saint-Jean)

Par Céline Lefebvre

À l'extérieur des fortifications et de la ville intramuros, la rue St-Jean, tracée en 1667, est l'une des plus vieilles artères commerciales du pays. Le Faubourg Saint-Jean s'est développé en même temps que grandissait la ville. Sous le



régime français, le territoire est occupé par des terres agricoles. Au cours du 18^e siècle, des artisans s'installent et participent à la création de l'artère commerciale. Les épidémies et les incendies ont façonné le quartier. La vague de modernisation du 20^e siècle le transforme complètement. Aujourd'hui, il garde encore les traces matérielles de cette histoire urbaine.

Inscription : 12 h 30 pour un départ à 13 heures.

Lieu de départ : Stationnement du Centre communautaire Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, Québec, G1R 1T2

Pour information : Céline Lefebvre 418 704-5886

Le 14 avril

Les Insolites II

Par Lucie Roy

C'est avec joie que nous vous attendons pour arpenter les rues de la ville de Québec. Découvrez ou redécouvrez avec nous ces lieux et objets insolites qui font partie de notre quotidien, mais que nous ne voyons plus ou que nous n'avons jamais vus.

Équipement suggéré : eau et collation.

Inscription : 12 h 30

☺ **Lieu de rencontre** : Nous vous attendons à l'arrière du Marché du Vieux Port, à la porte du restaurant (côté Bassin Louise), 160, rue du Quai Saint-André, Québec QC, G1K 3Y2.

Pour information : Lucie Roy 418 622-6527



Le 28 avril

Les Blasons

Par Lucie Roy

Chaque jour, nous déambulons dans la ville sans remarquer ces armoiries en pierre qui ornent nos bâtiments. Pourquoi et comment ont-elles été créées? Que représentent-elles? Promenez-vous avec nous et apprenez sur ce sujet peu connu qu'est le blasonnement. Venez écouter ce que les pierres nous racontent. Apportez vos jumelles d'observation, elles seront très utiles.

Équipement suggéré : jumelles, eau et collation.

Inscription : 12 h 30.

Lieu de départ : Collège Mérici, 801, Grande Allée O, Québec, QC, G1S 1C1.

Pour information : Lucie Roy 418 622-6527



Le 5 mai

Le Loiret

Par Lucie Roy

Le Loiret est une rivière située dans le département du Loiret en France : toutes les rues de ce secteur portent des noms de départements ou de personnages de la France: Périgord, Moselle, Pompadour, Bigot, etc. Mais rassurez-vous, nous irons bel et bien marcher en montagne; en effet, ce boulevard se transforme en chemin forestier, fermé aux véhicules automobiles. Il s'étire sur une route qui monte au sommet du mont Reine-Malouin d'une altitude de 1 099 pieds. Nous longerons une érablière



jusqu'au Lac des Roches, l'une des principales sources d'eau de la ville de Québec.

Équipement suggéré : bâtons, bons souliers de marche, eau et collation.

Inscription : 12 h 30.

☺ **Lieu de rencontre** : Aréna Réjean Lemelin, 1300, rue Pompadour, Québec, QC, G2L 2A9.

Pour information : Lucie Roy (418) 622-6527

BON ANNIVERSAIRE!

MARS		AVRIL	
Danielle Bédard	03 mars	Dominique Lapointe	01 avril
Roger Jolicœur	04 mars	Lorraine Veillette	06 avril
Marie-Claire Boisvert	05 mars	Marc Payeur	13 avril
Johane Cantin	06 mars	Isabelle Bairati	14 avril
Edward Collister	07 mars	Micheline Rajotte	21 avril
Diane Simard	09 mars	Hélène Martel	22 avril
Guylaine Boisvert	10 mars	Pierrette Racette	22 avril
Jacques Dubois	12 mars	Suzanne Richard	22 avril
Carole Beaulieu	14 mars	Claude Beauchamp	23 avril
Louise Michaud	15 mars	Monique Lépine	23 avril
Lise Laverdière	16 mars	Louissette Poitras	23 avril
Léo Amyot	17 mars	Diane Bellavance	27 avril
Paul-Henri Deblois	17 mars	Danielle Girard	27 avril
Anne Boudreau	18 mars		
André Goulet	20 mars		
Thérèse Simard	25 mars		
Chantale Fournier	28 mars		
Gilbert Pineau	30 mars		



Le calme après toutes ces tempêtes : pour Élise de Beethoven
Joyeux anniversaire!

<http://www.cybercartes.com/aperçu/28781/cc/anniversaire-pour-tous>

► UN PEU D'HISTOIRE

Le nom des mois de l'année : entre dieux et conquérants



Le calendrier créé par Romulus, le fondateur de Rome, ne comptait que 10 mois; le premier mois de l'année, **mars** était consacré au dieu du même nom, responsable de la guerre et « père » de Romulus et Remus. Il correspondait au retour des beaux jours et à la reprise de la guerre après l'hiver.

Quant au **mois d'avril**, il est caractérisé par l'ouverture des bourgeons de fleurs, d'où son nom, issu du mot *aprilis*, qui signifie « ouvrir ».