



## SOMMAIRE

En direct de votre C.A	1
En action toutes saisons	2-3
Nouveautés	2
Programmation	3-7

### *En direct de votre C.A.,* par Jacqueline Laliberté

Un quart de siècle bien rempli est déjà terminé alors que 2026 s'annonce prometteur avec de nouvelles activités. C'est ce que vous constaterez dans le présent bulletin dont la programmation variée a été lancée au déjeuner du 11 janvier sous le thème ***Bougeons, partageons et redécouvrons en toute saison!*** Que vous soyez du type vélo ou rando, moins vite ou « rapidos » nous espérons pouvoir rejoindre chaque membre dans son cadre d'activité préféré.

Prenez note des sorties spéciales qui demandent de vous enregistrer à l'avance dont les détails sont donnés dans le calendrier. Le site Web est également mis à jour continuellement; n'hésitez pas à le consulter le site ([volkssport-nordsud.qc.ca](http://volkssport-nordsud.qc.ca)).

Vous aurez remarqué le nouveau format du bulletin. Celui-ci a été repensé pour alléger la présentation des activités et sert d'aide-mémoire visuelle au fur et à mesure du déroulement du mois. Certains seront nostalgiques des belles photos qui l'accompagnaient mais pourront se consoler en les regardant sur le site Web dès que l'activité aura eu lieu.

Le C.A. est fier de ses membres et remercie ses généreux bénévoles qui contribuent au succès de ses activités. Nous vous souhaitons une très Belle année 2026 à la hauteur de vos espérances.

---

**Pour le plaisir, la bonne forme physique et l'Amitié!**  
6751 des Sommeliers, Québec Qc G3E1A3 Tel. : 418-529-7643  
Courriel : [volknordsud@gmail.com](mailto:volknordsud@gmail.com) Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

## En action toutes saisons, par Chantale Fournier

Pour 2026, c'est le retour du carnet; cette année, il est jaune! Tout au long de l'année, de janvier à octobre, participez à des activités et récoltez des étiquettes valides pour l'une ou l'autre des 6 catégories. Complétez toutes les cases d'une même catégorie, devenez champion(ne) de cette catégorie et courez la chance de remporter une carte cadeau de 50 \$. Plus vous participez, plus vous aurez de chance de remporter l'un des nombreux prix de participation. Les prix de participation seront tirés parmi tous les participants pas seulement pour les champions. Les carnets sont disponibles lors des activités de jour, de soir et de fin de semaine.

Le truc, c'est d'aller au moins une fois par saison sur chacune des activités de semaine et jusqu'à 4 fois sur les activités de fin de semaine pour devenir champion. Mais, il y aura aussi un JOKER, l'Étiquette diamant. Tout au long de l'année, j'annoncerai des activités spécifiques sur Facebook (que vous pouvez aussi voir sur le site du club dans les publications). Lors de ces activités, je remettrai des étiquettes diamants qui pourront remplacer l'activité de votre choix.

Il y aura deux tirages durant l'année. Le premier sera le 2 mai lors de la journée découverte. Nous couronnerons le (la) gagnant(e) de la catégorie : amateurs d'hiver en plus de remettre plusieurs prix de participation. Si vous prévoyez ne pas être là lors de cette activité, il faudra me présenter votre carnet pour que votre nom soit inscrit au tirage (1<sup>er</sup> avril au 1<sup>er</sup> mai). La deuxième occasion sera lors d'AGA le 20 octobre 2026 où nous couronnerons tous les autres champions et ferons tirer des prix de participation.

Participez en grand nombre et bonne chance à tous!

## Nouveautés 2026, par Chantale Fournier



Tous les vendredis de janvier à mars, venez faire du ski de fond au Golf de Loretteville. Départ à 13 h 15.

De janvier à mi-février, les mercredis à 19 h. Joignez-vous à nous pour du patinage dans divers lieux de la ville (Pointe-aux-Lièvres, Centre de plein air de Beauport, l'anneau des Plaines et Domaine de Maizerets). Si le patin n'est pas pour vous, il est possible de marcher à plusieurs des endroits.

### Les activités Découvertes-Explorations

Souvent de nouvelles activités, de nouveaux sentiers voient le jour en cours d'année. Nous ajouterons ces activités au fur et à mesure. De divers niveaux de difficultés et de distance, et non explorées ou préparées, nous pourrions annoncer ces activités via le Facebook, le site du club et par courriel. Tous pourront se joindre à nous pour aller voir ces nouveaux sentiers ou nouvelles activités.

## Les marches escaliers et les marches saisonnières



De mai à septembre, les marches du mercredi soir se mettent en mode nomade et alterneront à divers endroits. Vérifiez le calendrier pour voir le point de départ. Cette année, en même temps que ces marches, 3 circuits escaliers seront offerts. Nous reprenons les deux circuits existants soient le canyon Kabir Kouba à Loretteville et en Basse-Ville puis nous ajoutons un nouveau circuit, le Bois-de-Coulonge. Vous pourrez choisir entre le circuit classique ou celui avec escalier. De plus, des alternatives plus légères peuvent être offertes.

Bonne découverte ou redécouverte de nos activités!

3

### Programmation

<b>Date de l'activité :</b> 18 janvier 2026	<b>Nom de l'activité :</b> Sortie au Parc national de la Jacques-Cartier
<b>Activités offertes :</b> Marche ou raquette	<b>Description de l'activité :</b> Une randonnée dans le spectaculaire parc de la Jacques-Cartier vous est proposée en ce début janvier. Dans ce secteur, la neige est souvent abondante et le terrain est peu accidenté.
<b>Heure d'accueil :</b>	9 h 30
<b>Heure du début de l'activité :</b>	10 h
<b>Lieu de l'activité :</b>	Parc National de la Jacques-Cartier
<b>Adresse :</b>	103, chemin du Parc National, Stoneham G3C 2T5 Nous vous attendons au stationnement de l'Éperon au km 3.
<b>Distances offertes :</b>	Vous aurez le choix entre un itinéraire court (environ 5 km) et un trajet un peu plus long (entre 7 et 10 km). Le secteur choisi est vallonné sans montées importantes.
<b>Coûts de l'activité :</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV
<b>Frais d'accès :</b>	10,10 \$ (achat du billet en ligne avant votre arrivée) <a href="https://www.sepaq.com/fr/reservation/achat/acces-quotidien">https://www.sepaq.com/fr/reservation/achat/acces-quotidien</a>
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Nous ferons de la marche avec crampons ou de la raquette selon les conditions. N'oubliez pas d'apporter de l'eau et un lunch car nous aurons accès à un refuge chauffé.	
<b>Responsable de l'activité :</b>	Roselyne Boyer
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 931-6128

<b>Date de l'activité :</b> 25 janvier 2026	<b>Nom de l'activité :</b> Les Sentiers La Balade	
<b>Activités offertes :</b> Raquette, ski, marche	<b>Description de l'activité :</b> La Balade nous offre des sentiers de différents degrés de difficulté et dénivelés.	
<b>Heure d'accueil :</b>	9 h 30	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	10 h	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Chalet d'accueil de La Balade	
<b>Adresse :</b>	705, du Moulin-Larochelle, Lévis (secteur Saint-Jean-Chrysostome), G6Z 1X6	
<b>Distances offertes :</b>	5 km et 10 km (Niveau facile à intermédiaire)	
<b>Coûts de l'activité</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
<b>Frais d'accès :</b>	Gratuit pour la raquette ou la marche. Pour le ski 12,61\$ (65 et plus) et 14,79 \$ (moins de 65 ans) Taxes en sus. Vous pouvez acheter votre droit d'accès en ligne à l'adresse suivante : <a href="#">Billetterie   LogikPOS</a>	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Pour les marcheurs, apportez raquettes et crampons. Vous pouvez aussi apporter un lunch car nous aurons accès à un chalet à la fin de notre marche. Il y a aussi un petit refuge chauffé sur notre parcours.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Carole Beaulieu	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 529-7643	

<b>Date de l'activité :</b> 31 janvier 2026	<b>Nom de l'activité :</b> Clair de lune	
<b>Activités offertes :</b> Marche	<b>Description de l'activité :</b> Marche au Parc de la Plage-Jacques-Cartier et après, souper au restaurant chez Vanna plus.	
<b>Heure d'accueil :</b>	16 h	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	16 h 30	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Départ du parc Provancher	
<b>Adresse :</b>	1425, rue Provancher	
<b>Distances offertes :</b>	5 km	
<b>Coûts de l'activité</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
<b>Frais d'accès :</b>	N/A mais frais pour votre repas au restaurant.	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Restaurant Vanna plus : 1487, rue Provancher (cuisine cambodgienne et thaïlandaise – apportez votre vin). Veuillez donner votre nom lors du lancement de la programmation ou au responsable pour confirmer le nombre de personnes.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Nadia Lemelin	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418-651-4955	

<b>Date de l'activité :</b> 8 février 2026	<b>Nom de l'activité :</b> Les sentiers de la Savane	
<b>Activités offertes :</b> Raquette, ski, marche	<b>Description de l'activité :</b> Une nouveauté cette année pour profiter de l'hiver et de ses paysages enneigés dans des sentiers balisés en pleine forêt.	
<b>Heure d'accueil :</b>	9 h 30	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	10 h	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Sentiers de la Savane	
<b>Adresse :</b>	134, Rang Grande Ligne, Saint-Raymond, G3L 2Y4	
<b>Distances offertes :</b>	5 km et 10 km (Niveau facile à intermédiaire)	
<b>Coûts de l'activité</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
<b>Frais d'accès :</b>	3 \$ (à payer sur place)	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Pour les marcheurs, apportez raquettes et crampons. Apportez eau et collations car il n'y a pas de refuge sur notre parcours ni de chalet d'accueil.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Carole Beaulieu	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 529-7643	

<b>Date de l'activité :</b> 14 février 2026	<b>Nom de l'activité :</b> Journée Multi-Sport	
<b>Activités offertes :</b> Patin ou marche	<b>Description de l'activité :</b> Venez marcher ou patiner le long de la rivière St-Charles et de ses nombreux ponts.	
<b>Heure d'accueil :</b>	10 h	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	10 h 30	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Site des sports d'hiver de la Pointe-aux-Lièvres	
<b>Adresse :</b>	25, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec G1K 2L1	
<b>Distances offertes :</b>	5 km et 10 km et patin	
<b>Coûts de l'activité</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
<b>Frais d'accès :</b>	Gratuit	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Apportez votre lunch et collation, il est possible de marcher et de patiner dans la même journée. Les crampons peuvent être nécessaires selon les conditions hivernales à ce moment.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Chantale Fournier	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 520-0114 (de soir ou fin de semaine)	

<b>Date de l'activité :</b> 16-17-18 février	<b>Nom de l'activité :</b> « Gâteries hivernales » - Lac-Étchemin	
<b>Activités offertes :</b> Raquette, ski, marche	<b>Description de l'activité :</b> 35 personnes sont déjà inscrites à ce voyage. De belles randonnées nous attendent.	
<b>Heure d'accueil :</b>	Information à venir	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	Information à venir	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Information à venir	
<b>Adresse :</b>	Information à venir	
<b>Distances offertes :</b>	5 km et 10 km (Niveau facile à intermédiaire)	
<b>Coûts de l'activité</b>	Payés lors de votre inscription au voyage	
<b>Frais d'accès :</b>	Payés lors de votre inscription au voyage, sauf pour le ski de fond. La ou les journées où il sera possible de faire du ski de fond, le droit d'accès est de 10,45 \$ (taxes en sus).	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> L'horaire en bref sera transmis aux personnes inscrites une semaine avant l'activité. Il est toujours possible de s'inscrire selon le forfait négocié par le Club à condition qu'il reste des chambres disponibles.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Nadia Lemelin	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 651-4955	

6

<b>Date de l'activité :</b> 22 février 2026	<b>Description de l'activité :</b> Mont St-Sacrement	
<b>Activités offertes :</b>	Randonnée en raquette ou à la marche selon les conditions.	
<b>Heure d'accueil :</b>	9 h 30 pour l'inscription	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	10 h	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Mont St-Sacrement	
<b>Adresse :</b>	200, boul. St-Sacrement, St-Gabriel-de-Valcartier GOA 4S5	
<b>Distances offertes :</b>	5 km, 10 km en montagne de niveau 2B /3C	
<b>Coûts de l'activité</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
<b>Frais d'accès :</b>	Gratuit	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Les raquettes ou les crampons sont nécessaires selon les conditions. Apportez eau et collation.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Réjeanne Paré	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 842-7547	

<b>Date de l'activité :</b> 1 <sup>er</sup> mars 2026	<b>Nom de l'activité :</b> Centre Castor (Base militaire de Valcartier)	
<b>Activités offertes :</b> Raquette, ski, marche	<b>Description de l'activité :</b> Un parcours de 6 km facile en forêt et un autre de 11 km un peu plus costaud qui inclut la montée du Mont-Brillant.	
<b>Heure d'accueil :</b>	9 h 30	
<b>Heure du début de l'activité :</b>	10 h	
<b>Lieu de l'activité :</b>	Centre Castor	
<b>Adresse :</b>	658, route Bilodeau, Saint-Gabriel-de-Valcartier, G0A 4S0	
<b>Distances offertes :</b>	6 km et 11 km	
<b>Coûts de l'activité</b>	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
<b>Frais d'accès :</b>	<p>Pour la raquette ou la marche, 5,22 \$ (65 ans et plus) et 7,39 \$ (moins de 65 ans).</p> <p>Pour le ski 20,87 \$ (65 ans et plus) et 23,48 \$ (moins de 65 ans) Taxes en sus.</p> <p><b>OBLIGATOIRE :</b> Le droit d'accès doit se faire par la billetterie Endorphine.</p>	
<b>Renseignements supplémentaires :</b> Pour les marcheurs, apportez raquettes et crampons. Vous pouvez aussi apporter un lunch car nous aurons accès à un chalet.		
<b>Responsable de l'activité :</b>	Carole Beaulieu	
<b>Téléphone pour le/la contacter :</b>	418 529-7643	