



SOMMAIRE

Mot du C.A.	1
Activité Découverte- Exploration	1
Programmation	2
Mérite IVV	9

Cueillette des articles

Chantale Fournier

Mise en page et révision

Edward Collister

Collaboration

Carole Beaulieu
Chantale Fournier
Anne-Hélène Dussault
Nancy Fournier
Jacqueline Laliberté
Louise Michaud
Agathe Préfontaine
Sylvie Suppiger

Révision linguistique

Solange Cyr

En direct de votre C.A., Jacqueline Laliberté

Après un hiver rigoureux et enneigé, vivement le retour de l'heure avancée et du temps des sucres! Les mois de mars et avril vous offrent plusieurs activités pour profiter encore un peu de l'hiver mais dès avril c'est le volet culturel qui prend la relève.

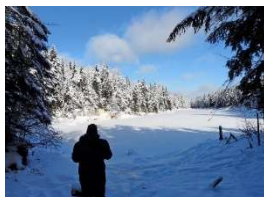


Les pages du présent bulletin vous indiquent en détail des activités variées pour **Bouger, partager et redécouvrir** en toutes saisons et remplir votre carnet jaune sans oublier les marches de semaine de jour ou de soir.

À votre agenda, noter également la Soirée d'information des voyages du 11 mars et la Journée découverte du 2 mai. Nous vous rappelons que la soirée des voyages sera présentée à l'édifice Denis-Giguère de Loretteville.

Sur ce, le Conseil d'administration vous souhaite de très JOYEUSES PÂQUES!

Activité Découverte-Exploration, le 8 mars 2026



Si les conditions sont favorables, nous allons faire une première activité découverte-exploration le 8 mars 2026. Ces activités ne sont pas nécessairement difficiles mais elles ne seront pas explorées au préalable. Si vous avez envie de vivre une exploration avec nous, c'est votre chance. Cette activité aura lieu au

Centre de ski de fond Les Portes de l'Enfer. Deux parcours sont proposés et les deux vous amènera à voir les parois glacées, des grottes, etc. Il y aura un 5,9 km classé intermédiaire et un 7,4 km de niveau difficile et les deux se feront en raquette. Le coût est de 6,09 \$ plus taxes payable comptant ou par carte de crédit sur place. Carte pour crédits IVV de 2 \$ à prévoir puisqu'elle sera enregistrée auprès de la Fédération.

Pour s'y rendre : Suivre l'autoroute 40 ouest. Prendre la sortie 254. Tourner à droite pour suivre QC363N. Tourner à droite sur rue Bourque, puis à gauche sur l'avenue Principale. Suivre l'avenue Principale qui deviendra rang de l'Église sud. Passez devant le parc régional Portneuf et tournez à gauche sur rue Saint-Philippe qui deviendra 5^e rang, suivre sur 8 km. Le centre de ski se trouvera à votre droite. Prévoyez 1 h 15 pour vous y rendre.

Responsable : Chantale Fournier, 418 520-0114

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

Site : <http://volkssport-nordsud.qc.ca/>

6751, rue des Sommeliers, Québec, QC G2E 1A3

PROGRAMMATION

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

Date de l'activité : 7 mars 2026	Nom de l'activité : Parc de l'Escarpement	
Activités offertes : Marche	Description de l'activité : Belle randonnée dans les sentiers de l'Escarpement	
Heure d'accueil :	9 h 30	
Heure du début de l'activité :	10 h	
Lieu de l'activité :	Walmart Lebourgneuf (stationner le long du boisé)	
Adresse :	1700, boul. Lebourgneuf, Québec, G2K 2M4	
Distances offertes :	6 et 10 km	
Coûts de l'activité	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédit IVV	
Frais d'accès :	Gratuit	
Renseignements supplémentaires : Raquettes ou crampons selon les besoins du sentier et conditions météorologiques. Apportez de l'eau et une collation.		
Responsable de l'activité :	Agathe Préfontaine	
Téléphone pour le/la contacter :	418 262-2501	

Date de l'activité : 11 mars 2026	Nom de l'activité : Soirée d'information voyages et autres activités	
Activités offertes : Café et biscuits	Description de l'activité : Vous aurez toutes les renseignements nécessaires pour vous inscrire aux activités suivantes : Visite du Château Frontenac, Coucou Drummondville et Gâteries automnales	
Heure d'accueil :	19 h	
Heure début activité :	19 h 30	
Lieu de l'activité :	Édifice Denis-Giguère (Salle RC 04)	
Adresse :	305, rue Racine, Québec, G2B 1E7	
Distances offertes :	N/A	
Coûts de l'activité	Aucun	
Frais d'accès :	Aucun	
Renseignements supplémentaires : <u>ATTENTION</u> : Portez une attention particulière à l'endroit de la réunion. Il est différent de l'endroit où on se réunissait les dernières années.		
Responsable de l'activité :	C.A.	
Téléphone pour le/la contacter :	418 529-7643	

Date de l'activité : 15 mars 2026	Nom de l'activité : Station touristique Duchesnay	
Activités offertes : Raquette, ski, marche	Description de l'activité : Les sentiers sont relativement faciles et bien balisés. Nous pourrions admirer de beaux points de vue sur le lac Saint-Joseph et le lac Jaune	
Heure d'accueil :	9 h 30	
Heure du début de l'activité :	10 h	
Lieu de l'activité :	Accueil, Pavillon Horizon	
Adresse :	140, montée de l'Auberge Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier G3N 2Y6	
Distances offertes :	5 et 10 km	
Coûts de l'activité :	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédits IVV	
Frais d'accès :	Billet quotidien de raquette 8,70 \$ paiement sur place et Ski de fond 17,96 \$ Billet quotidien - Ski de fond - Sépaq	

Renseignements supplémentaires :

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. Nous n'aurons pas accès au pavillon Horizon en raison des travaux. Nous serons accueillis dans des roulottes chauffées, installées dans le stationnement en contrebas du pavillon L'Horizon (P12), où nous pourrons, nous réchauffer et utiliser des installations sanitaires. La capacité de l'air de repos sera limitée.

Responsable de l'activité : Sylvie Suppiger

Téléphone pour le/la contacter : 581 988-6353

Date de l'activité : 22 mars 2026	Nom de l'activité : Camp Mercier
Activités offertes : Raquette, ski, marche	Description de l'activité : Situé dans la réserve faunique des Laurentides, le Camp Mercier est un rendez-vous à ne pas manquer afin de profiter de la beauté des lieux
Heure d'accueil :	9 h 30
Heure du début activité :	10 h
Lieu de l'activité :	Chalet d'accueil
Adresse :	Route QC-175 – Km 94 – Réserve faunique des Laurentides
Distances offertes :	5 km (niveau facile) et 10 km (niveau intermédiaire)
Coûts de l'activité	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédits IVV
Frais d'accès :	Pour la raquette ou la marche, les frais sont de 8,70\$ (taxes en sus). En fonction du nombre de marcheurs, on pourrait obtenir un rabais sous condition d'effectuer un seul paiement. Pour le ski de fond, les frais sont de 15,31 \$ (60 et plus) ou de 17,96 \$ (moins de 60 ans) (taxes en sus). Vous devez obligatoirement acheter votre droit d'accès en ligne (disponible 4 jours avant l'arrivée dès 20 h) à l'adresse suivante : https://www.sepaq.com/fr/reservation/ski-fond/billet

Renseignements supplémentaires :

Pour les marcheurs, apportez raquettes et crampons. Vous pouvez aussi apporter un lunch car nous aurons accès à un refuge chauffé. À noter que la carte annuelle de la SEPAQ n'est pas valide à cet endroit.

Responsable de l'activité : Carole Beaulieu

Téléphone pour le/la contacter : 418 529-7643

Date de l'activité : 29 mars 2026	Nom de l'activité : Temps des sucres	
Activités offertes :	Description de l'activité : 2 options possibles : Option 1 : Repas de cabane à sucre suivi d'une marche dans les sentiers ou Option 2 : marche et tire seulement	
Heure d'accueil :	9 h 30	
Heure début activité :	10 h	
Lieu de l'activité :	Érablière du Cap	
Adresse :	446, chemin Lambert, Bernières Lévis G7A 2N4	
Distances offertes :	5 km	
Coûts de l'activité	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédits IVV	
Frais d'accès :	Repas 54,04 \$ (extra pour repas végété ou sans gluten) tire seulement 12 \$	
Renseignements supplémentaires : Achat du repas doit être effectué via le site de l'Érablière (lien électronique) - places limitées jusqu'à la capacité de l'érablière. Pour l'option tire, vous devez réserver auprès de Nancy et le paiement se fera sur place.		
Responsable de l'activité :	Nancy Fournier	
Téléphone pour le/la contacter :	418 264-4253	

Date de l'activité : 12 avril 2026	Nom de l'activité : Visite guidée du Château Frontenac	
Activités offertes : Visite culturelle	Description de l'activité : Une visite guidée de 60 minutes du Château Frontenac par les guides-animateurs du Château en costume d'époque	
Heure d'accueil :	9 h 30	
Heure du début de l'activité :	10 h	
Lieu de l'activité :	Départ : Kiosque Princesse Louise, terrasse Dufferin	
Adresse :	Château Frontenac, 1, rue des Carrières, Québec, QC G1R 5J5	
Distances offertes :	Parcours et distance de marches libres pour chacun	
Coûts de l'activité	Frais de 28 \$ incluant la visite, le pourboire et les crédits IVV	
Frais d'accès :	N/A	

Renseignements supplémentaires : Lors de la soirée d'information des voyages le 11 mars, vous devrez vous inscrire et payer l'activité via le guichet unique. Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour participer à cette activité, contactez la responsable d'ici le 31 mars 2026.

Responsable de l'activité :

Louise Michaud

Téléphone pour le/la contacter :

418 847-3036 / 581 983-2476

Date de l'activité : 19 avril 2026	Nom de l'activité : Marche du Capitaine
Activités offertes :	Description de l'activité : Une marche au cœur du Vieux-Port et du Port de Québec, où l'accent sera mis sur les aspects maritimes. Inspirée par un vrai marin
Heure d'accueil :	9 h 30
Heure du début de l'activité :	10 h 30
Lieu de l'activité :	Vieux-Port et Port de Québec
Adresse :	Départ au Stationnement du Parc Notre-Dame-de-la-Garde, 491 boulevard Champlain, Québec
Distances offertes :	5 et 10 km
Coûts de l'activité	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédits IVV
Frais d'accès :	Aucun
Renseignements supplémentaires : Toilettes disponibles, apportez votre lunch ou une collation.	
Responsable de l'activité :	Anne-Hélène Dussault
Téléphone pour le/la contacter :	581 748-6913

Date de l'activité : 26 avril 2026	Nom de l'activité : Marche des Ponts	
Activités offertes : Marche	Description de l'activité : Marche culturelle le long de la rivière St-Charles avec l'accent sur l'historique des ponts et des œuvres d'art qui s'y trouvent	
Heure d'accueil :	9 h 30	
Heure du début de l'activité :	10 h	
Lieu de l'activité :	Parc Victoria	
Adresse :	170, rue Cardinal Maurice-Roy, Québec, G1K 8Z1	
Distances offertes :	5 et 10 km	
Coûts de l'activité	Frais de 2 \$ ou la carte pour crédits IVV	
Frais d'accès :	Gratuit	
Renseignements supplémentaires : Apportez de l'eau et une collation		
Responsable de l'activité :	Agathe Préfontaine	
Téléphone pour le/la contacter :	418 262-2501	

Date de l'activité : 2 mai 2026	Nom de l'activité : Journée Découverte	
Activités offertes : Marche, vélo, ateliers	Description de l'activité : Journée complète de marches thématiques, d'ateliers divers et un grand pique-nique	
Heure d'accueil :	9 h 30	
Heure début activité :	10 h	
Lieu de l'activité :	Domaine de Maizerets devant l'édifice principal	
Adresse :	2 000, boul. Montmorency, Québec, QC G1J 5E7	
Distances offertes :	Variées entre 1 et 5 km	
Coûts de l'activité	Tout est gratuit	
Frais d'accès :	Aucun	
Renseignements supplémentaires : Deux stationnements disponibles sur le site sinon dans les rues avoisinantes. Information sur les ateliers et activités seront fournis à la soirée des voyages. Amenez votre lunch pour le pique-nique et votre carnet jaune.		
Responsable de l'activité :	Chantale Fournier	
Téléphone pour le/la contacter :	418 520-0114	



MÉRITE IVV



Kilométrage		Événements	
Christine Lebrun	10 000 km		

Félicitations à nos membres qui ont atteint une autre étape du Mérite IVV et qui ont marché ou roulé pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.