



Volkssport Nord-Sud

Bulletin d'information

Mars – avril 2009



Mot de la présidente

Le brunch annuel du 11 janvier dernier marquait le début des célébrations du 20^e anniversaire du club Volkssport Nord-Sud. Cette joyeuse rencontre a été fort appréciée des cent quarante-quatre participants qui ont su profiter de l'ambiance formidable qui a régné du début à la fin. Nous avons eu le plaisir de recevoir, le nouveau président de la Fédération canadienne Volkssport, Benoît Pinsonneault qui portait, comme la plupart des autres participants, un chapeau d'occasion, ce qui donnait un air de fête à la rencontre. Plusieurs plaques souvenir et trophées ont été remis afin de souligner l'apport de certains de nos membres. Vous trouverez le nom des récipiendaires un peu plus loin dans ce bulletin. Une bien belle fête qui a encore resserré les liens d'amitié des membres de notre club.

Les activités ont repris de plus belle depuis ce temps. Les trois jours de la Forêt Montmorency ont été un grand succès même si quelques participants avaient quelques courbatures après l'expédition de la Chute de la Rivière noire... Les marches de groupe en semaine sont encore une fois populaires et l'ajout d'une activité hebdomadaire à ski fait des heureux. D'autres belles activités s'en viennent. La température étant ce qu'elle est depuis une couple d'années, il faudra la surveiller... Si vous doutez que l'activité ait lieu à cause du mauvais temps, n'hésitez pas à contacter les responsables (voir pages orange de votre calendrier) qui sauront vous donner l'heure juste. Nous avons aussi une chaîne téléphonique qui fonctionne lors d'une tempête.

Rien n'est parfait dans ce beau monde. J'essaie de résoudre un problème qui revient année après année : comment commencer une activité à l'heure dite alors que quelques participants arrivent toujours à la dernière minute?... Comment les bénévoles qui procèdent au désistement peuvent-ils être prêts quand ils doivent faire signer le désistement, ranger le matériel et séparer les groupes? La seule solution possible est de demander votre collaboration en arrivant une demi-heure à l'avance. Nous pourrions ainsi partir à l'heure et tout le monde serait heureux...

Je vous rappelle que Marielle Caissy vous offre ses services pour les carnets IVV. Elle peut vous fournir toutes les explications nécessaires et vous guider dans le choix de vos carnets. N'hésitez pas à la contacter lors de nos activités.

Je vous souhaite tout ce qu'il y a de mieux, pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.

Lisette Boivin, présidente

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

21, rue Saint-Amand, Québec, Qc G2A 2K8

Tél. : 845-2746 Courriel : volknord@videotron.ca

<http://www.geocities.com/Volkssport/>

Dans ce numéro

- 1. Mot de la présidente**
- 2. Activités événements, Programmation**
- 4. Marches et ski de groupe**
- 5. Informations, Récipiendaires 2009, Plaques reconnaissance**
- 6. Hommage, Mérite IVV, Anniversaire, Bienvenu aux nouveaux**

ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTS

Dimanche (\$) 1^{er} mars Volksski + Duchesnay 11 h	Dimanche (\$) 8 mars Volksski + Saint-Eugène de l'Islet 11 h	Dimanche (\$) 15 mars Raquette et marche Vallée de la Jacques-Cartier 11 h
Vendredi (\$) 20 mars Marche de groupe et restaurant « Le Parlementaire » Québec 11 h	Dimanche (\$) 22 mars Volksski + Camp Mercier 11 h	***Dimanche*** (\$) 5 avril Marche, ski et raquette Saint-Adolphe 11 h
Dimanche 12 avril Marche guidée « Les Galeries » Québec 10 h	***Dimanche*** 19 avril Marche guidée « L'Insolite » Québec ***11 h***	Dimanche 3 mai Marche guidée Lévis 10 h

(\$) Coût d'entrée exigé dans les parcs et/ou coût de participation

*** Ajout ou changement à la programmation

Nous venons d'être avisés que la marche « journée de la Nature » qui se fait annuellement sur les Plaines a été déplacée au 24 mai (au lieu du 10 mai). S.V.P. Apportez ce changement à votre calendrier. Cela veut dire qu'il y aura 3 activités ce jours-là : la marche sur les Plaines, le vélo à Berthier et le congrès. Quel embarras du choix !...

OH! OH! Quels beaux polos !!!



Si vous ne les avez pas encore vus, vous les verrez bientôt. Les membres du club Volkssport Nord-Sud ne passeront pas inaperçus dans leurs nouveaux polos brodés au logo du club. Ils ont été présentés lors du brunch et ils ont trouvé un grand nombre de preneurs. C'est un chandail qui absorbe et qui respire, confortable et facile d'entretien. Il est composé de fibres de coton et de polyester et vous est offert dans le rouge ou dans le bleu au coût de \$38.00. Le club possède une petite réserve, mais il est toujours possible de faire une nouvelle commande lorsque nous aurons atteint un nombre suffisant. Afin d'assurer une bonne visibilité du club lors d'activités réparties sur plusieurs jours comme le congrès, il serait approprié d'en avoir un de rechange. Pour informations, communiquez avec Carole Bruyère (843-6916)

LA PROGRAMMATION

Le 1^{er} mars

Duchesnay : (Volksski +)



De la **marche**, de la **raquette** et du **ski** dans un site enchanteur. Une sortie pleine nature à ne pas manquer. À la guérite (si elle est ouverte), mentionnez que vous faites partie du groupe Volkssport Nord-Sud et rejoignez vos guides Cécile et Gilles au chalet d'accueil; ils feront l'achat des billets pour vous. Le coût pour la raquette et la marche est de 5 \$ et celui pour le ski est de 6,20 \$ (aînés) ou 8 \$ pour les autres. Direction : rendez-vous à Ste-Catherine de la Jacques-Cartier; la Station touristique est au 143, route Duchesnay.

Le 8 mars

Saint-Eugène-de-L'Islet (ski, raquette et marche)

Venez profiter d'une belle sortie hivernale au *Club sportif Les Appalaches*. Ce centre compte 49 KM de sentiers sillonnant le piémont des Appalaches à travers une érablière, des forêts mixtes, des boisés et une belle cédrière. Et qui sait ... vous rencontrerez peut-être un petit cerf! Pour les skieurs, vous pourrez choisir des sentiers de calibre familial avec petits vallons ou optez pour des sentiers plus « côteux », mais bien accessibles. Pour les raquetteurs, vous pourrez longer les sentiers de calibre familial.

Le Club sportif est situé à 97 KM du pont Pierre-Laporte. Vous devez calculer environ une heure et demie pour vous y rendre en suivant les directions suivantes: Empruntez l'autoroute **20 Est** vers Rivière-du-Loup, **sortie 400**. Puis, suivez la route **285 Sud** vers St-Eugène, pendant environ 5 KM. Tournez à gauche au **Chemin des Appalaches** (petite pancarte). Roulez 1 ½ KM, vous êtes arrivé. Apportez votre lunch. Covoiturage : départ à 8 h 45 de l'aréna de Loretteville. Pour informations : Diane (527-9959) ou Michelle (529-1570) Les tarifs sont les suivants : ski de fond: 9 \$ prix régulier; 7 \$ (pour groupe de 10 personnes et +) raquette et marche: 4 \$



Le 15 mars



Vallée-de-la -Jacques-Cartier (raquette et marche)

Saviez-vous que la Vallée-de-la-Jacques-Cartier reçoit annuellement plus de 4,7 mètres de neige? En raquette ou en « bottine », vous serez charmé par les décors étincelants du parc. Que vous optiez pour la raquette ou la randonnée pédestre, deux trajets vous seront proposés : un trajet de 5km et un de \pm 10km. Ces trajets vous permettront de côtoyer la rivière et de parcourir des sentiers vallonnés. Pour se rendre au parc, empruntez la route **175 nord**, direction Chicoutimi. Au **km 74**, tournez à gauche pour entrer dans le parc. À la guérite, présentez votre carte de membre et vous paierez 3 \$ (prix de groupe). Apportez votre lunch, car nous pourrions dîner dans un relais chauffé et confortable. Pour informations : Georgette (570-2450) ou Michelle (529-1570).

Le 20 mars



Le Parlementaire (marche et restaurant)

Dès l'accueil, le charme et l'élégance de la salle à manger de l'Assemblée nationale nous invitent à vivre un moment privilégié à partager avec les parlementaires et les dignitaires de passage. Une table, au coût de \pm 20 \$, saura combler les fins palais Pour le départ de la marche, rendez-vous à la Maison de la Découverte, située au **835, avenue Wilfrid-Laurier**. Empruntez l'entrée à l'arrière de l'édifice. Le stationnement étant payant, rendez-vous à l'aréna de Loretteville, à 10 h, pour du covoiturage. Pour réserver votre place au Parlementaire, communiquez avec Pierrette au 843-4376 ou Dyane au 843-8570. Portez les couleurs de votre club.

Le 22 mars



Camp Mercier (ski, raquette)

Amateurs, amatrices de ski de fond ou de raquettes, réservez le dimanche 22 mars à votre agenda. Une sortie est prévue dans le décor enchanteur du camp Mercier. Le prix pour la journée de raquettes est de 5,50 \$, peu importe le nombre de participants et participantes. Pour le ski de fond, il vous en coûtera 7 \$ plus taxes, à condition qu'il y ait au moins quinze fondeurs et fondeuses au rendez-vous. Le point de rencontre est au chalet de ski; une personne responsable achètera les billets de ski de fond pour le groupe afin de bénéficier du rabais. Pour informations, contactez Clémence ou René au 842-0424 ou Diane au 527-9959.

Le 5 avril



Changement au programme : Le Refuge Saint-Adolphe

Veuillez prendre note que la sortie prévue au centre de ski de fond de Saint-Ferréol-les-Neiges a dû être annulée compte tenu des conditions de neige anticipées pour cette date, à cet endroit. Donc, comme nous sommes des mordus du plein air hivernal à saveur printanière, nous irons faire du ski de fond, de la raquette et de la marche au Centre de plein air *Le Refuge* à Saint-Adolphe. Comme ce centre est situé plus au nord de Québec, la neige sera encore au rendez-vous et nous permettra de sillonner de très beaux sentiers variés. Deux refuges sont disponibles le long des sentiers. Apportez votre lunch. Au chalet d'accueil, une mini cantine offre soupe et sous-marins. Prix d'entrée : Ski de fond : 13 \$; raquettes et marche : 6 \$. Un rabais sera accordé pour un groupe de 15 personnes. Pour s'y rendre : Autoroute 175 Nord, direction Chicoutimi. Sept kilomètres après la sortie de Stoneham, tournez à droite à la route Saint-Edmond et continuez tout droit pendant 4 KM jusqu'au centre situé à votre droite. Pour informations : Nicole Vallière (418-2614) et Diane Bellavance (418-628-2301)

Marche guidée des Galeries

Nous espérons une température fort agréable en ce jour de Pâques afin de réaliser cette activité. Le trajet prévu est le suivant : départ de l'aréna de Loretteville, piste cyclable jusqu'au boul. Robert Bourassa; descente en empruntant si possible le sentier qui longe le

Le 12 avril



boulevard jusqu'au Centre les Galeries de la Capitale et retour à Loretteville. Il n'y aura pas de toilette au point de départ parce que l'aréna sera occupé par une organisation privée; c'est un pensez-y bien... Si le stationnement est difficile à l'aréna, vous pourrez en trouver un autre, tout près, sur le boulevard des Étudiants. La marche débutera à 10 h. Apportez votre lunch.

Marche guidée de l'Insolite à Québec

Un changement d'horaire a été apporté pour cette activité. La marche aura lieu à **11 h** au lieu de 10 h, le musée n'ouvrant pas ses portes assez tôt pour que nous puissions inscrire nos participants à temps. Ce sera une marche santé avec en prime des arrêts qui vous feront prendre conscience de faits inusités comme *le boulet de canon pris dans les racines d'un arbre sur le Chemin Saint-Louis, les deux clochers de la Basilique qui sont différents* (les fonds n'arrivant plus de la Mère-Patrie, à l'époque, on a dû sacrifier le 2^e clocher); au coin des Remparts et Hamel, observez cette rangée de clous. Notez que le stationnement est payant en face du Musée de la Civilisation et dans les rues avoisinantes.

Le 19 avril



Les boisés de Lévis

Notre marche débutera par le Parc les Écartés, c'est le nouveau nom d'une petite montagne aussi connue sous le nom de Boisé Davida ou Boisé de l'Auberivière. Ce parc est situé très près de la raffinerie « Ultramar » et même si nous sommes à 5 minutes de la ville, nous nous retrouvons plongés en pleine nature dès que nous nous engageons dans les sentiers. En après-midi, nous découvrirons un autre parc; celui-là est situé en bordure du fleuve avec une vue magnifique sur Québec. Ne manquez pas ce rendez-vous sous un soleil printanier. Après le pont, prenez la sortie de Lévis et tournez à gauche sur Président Kennedy et encore à gauche sur Louis-Hyppolite Lafontaine. Le Wal Mart est au 5303 L-H Lafontaine. .

Le 3 mai



Marches et ski de groupe

Jour	Activité	Heure	Endroit	Lieu de départ	Infos	Tél.
Lundi	marche	13 h	Loretteville	Aréna de Loretteville 86, boul. des Étudiants	Denise Gignac	842-5425
Lundi	marche	18 h 45	Saint-Émile	Dépanneur Saint-Émile, 1435, de la Faune	Cécile Arbour	847-3063
Lundi	marche	19 h	Val-Bélair	Resto Patates Plus 1111, boul. Pie XI	Lorraine Veillette	843-5040
Mercr.	marche	18 h 30	Loretteville	Aréna de Loretteville 86, boul. des Étudiants	Paul-Henri Deblois	843-5793
Jeudi	marche	19 h	Val-Bélair	Resto Patates Plus 1111, boul. Pie XI	Gilles Renaud	842-8989
Jeudi	ski	13 h 30	Loretteville	Club de golf Lorette Rue Monseigneur Cooke	Lise Barabé	842-9770

*** Ces activités sont annulées quand il y a mauvais temps.

◆ INFORMATIONS DIVERSES



Voyage par autobus parc d'Oka : le 13 juin

Tout comme l'an dernier, nous ferons un voyage par autobus; cette fois-ci nous nous rendrons marcher dans le magnifique **parc d'Oka** et nous ferons une marche culturelle à **Saint-Eustache** accompagnés de guides de l'endroit. Le prix du voyage a été fixé à **32 \$**, ceci comprenant le transport par autobus de luxe, l'entrée dans le parc d'Oka, le coût des guides de la marche historique et le lunch champêtre au retour. Ce coût étant fort peu dispendieux, c'est le club

Nord-Sud qui paiera la différence afin de souligner notre 20^e anniversaire. Veuillez noter que le départ se fera de Loretteville très tôt le matin afin de profiter du temps alloué et de respecter les heures de travail du conducteur d'autobus. Vous pouvez réserver et payer dès maintenant auprès de Lorraine Veillette au 843-5040 ou Ghislaine Falardeau au 842-4275. Premier arrivé, premier servi... Il y a une cinquantaine de places disponibles. Ce voyage est réservé à nos membres seulement. Pour ceux qui veulent connaître notre politique d'annulation, s.v.p. lire nos règlements dans notre calendrier 2009.



Congrès North Bay

Juste pour vous rappeler que le congrès annuel de la fédération canadienne Volkssport aura lieu les 22, 23 et 24 mai prochain à North Bay et que le club aura sa délégation. Les personnes intéressées à y participer peuvent communiquer avec Danielle au 844-1116 ou René au 842-0424.

Forêt Montmorency – 31 janvier, 1^{er} et 2 février 2010

Lors de notre activité qui a eu lieu à la Forêt Montmorency, les 1^{er}, 2 et 3 février 2009, je vous avais mentionné que nous avions l'intention d'aller à Duchesnay pour notre escapade hivernale en 2010. Cependant, après vérification des coûts, et pour répondre aux souhaits des personnes présentes, nous avons pris la décision de retourner à la Forêt Montmorency en 2010. À cet effet, un bloc de 20 chambres a été réservé au nom du Club Volkssport pour les 31 janvier et 1^{er} février (2 nuitées + 6 repas). **Il est à noter que les forfaits avec 5 repas ne seront plus disponibles.** Le prix de cette année pour ce type de forfait est de 174,90 \$ (taxes incluses), mais on nous a avisés qu'il sera majoré en janvier 2010. Pour réservation, veuillez téléphoner au numéro **418-656-2034** le plus rapidement possible afin de vous assurer une place avec notre groupe. Pour plus d'information, communiquer avec Georgette Martel (418-570-2450)

RÉCIPIENDAIRES DES TROPHÉES 2009

RECRUE DE L'ANNÉE	Claire Morissette
MARCHEUSE DE L'ANNÉE 2008	Huguette Blouin
BÉNÉVOLES DE L'ANNÉE 2008	Cécile Arbour
TROPHÉE VÉLO 2008	Michelle Boivin et Georgette Martel

PLAQUES DE RECONNAISSANCES 2009

10 000 KM	20 000 KM	30 000 KM	40 000 KM
Danielle Beaumont Serge Fournier Claude Marineau Paul-Henri Deblois Denis Thibault Francine Boily Agathe Bouchard Réjeanne Paré	René Lessard Lisette Boivin	Loys Nickner	Gilles Renaud

HOMMAGE AUX FONDATRICES 20 ANS DE PARTICIPATION AU CLUB VOLKSSPORT NORD-SUD

♥ Lisette Boivin	♥ Michelle Boivin	♥ Réjeanne Paré
♥ Mercedes Beaulieu	♥ Marjolaine Racine	♥ Nicole Bédard

MÉRITE IVV

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.

Kilométrage		Événements	
Marineau Claude	14 000	Paré Réjeanne	575
Paré Réjeanne	11 000	Lavoie Rosa	450
Desloges Marie-Louise	7 000	Caissy Marielle	325
Caissy Marielle	6 000	Boivin Michelle	275
Martel Denise	3 000	Desloges Marie-Louise	200
Vermette Ginette	500	Goulet Dyane	175
		Vermette Ginette	50
		Gravel Gérald	30
		Gendreau Micheline	30
		Proulx Hélène	30



Joyeux anniversaire!

Mars

03 : Danielle Bédard
 05 : Joan Nolan
 06 : Pauline Lemieux
 07 : Geneviève Duchesne et Edward Collister
 10 : Nicole Jacob
 15 : Louise Michaud
 16 : Pauline Gill
 17 : Josette Fournier
 20 : André Goulet
 22 : Micheline Gendreau
 25 : Thérèse Simard
 26 : Guy robert et Claude Marineau
 27 : Yvon Côté
 29 : Françoise Sorieul et Lisette Boivin
 30 : Gilbert Pineau

Avril

02 : Louise Grondines
 03 : Lucie Bédard
 04 : Helen Viel
 06 : Lorraine Veillette
 13 : Marc Payeur
 15 : Stéphan Duchesne
 18 : Marc Julien
 19 : Gérald Gravel
 22 : Jean-Guy Poulin et Pierrette Racette
 23 : Louise Pineau
 25 : Roger Cloutier
 26 : Réal Gosselin
 27 : Diane Bellavance
 29 : Christiane Létourneau
 30 : Claudette Genest

Bienvenue aux nouveaux membres :

Sylvain Lepage, Céline Cannon, Frank Cannon, Ginette Simard, Jocelyne Morel, Claudette Genest, Christiane Létourneau, Gitane Gamache,



Tous les membres de notre club seront heureux de partager la Route avec vous. N'hésitez pas à communiquer au bureau du club si vous désirez obtenir des informations supplémentaires.

Merci aux collaboratrices de ce journal : Lisette Boivin, Thérèse Simard, Claudette Labadie, Carole Bruyère, Nicole Lavoie, Georgette Martel, Diane Demers, Michelle Boivin