



# Le Randonneur



Volume 8 Numéro 2

Mars 2010

## Un printemps est terminé, vive l'hiver!

Jusqu'à hier, on aurait pu dire : « les hivers se suivent mais ne se ressemblent pas ». Mais où était donc passé l'hiver cette année? Il semblait que nous ayons eu deux printemps pour le prix d'un. Qu'étaient devenus les précieux flocons blancs de Dame Nature? Mais ce matin, avec ces 25 centimètres, tout est revenu « à la normale »!

Janvier et février ont été les mois les plus chauds depuis des décennies, nous donnant une mince couverture de neige. Au dire des stations de ski de fond, cela n'a pas empêché de pratiquer leurs sports préférés, ski de fond et raquette, mais... en utilisant des farts très chauds voire ce cher « klister ». Et pour en voir les avantages : quels bons moments ce fut de skier à moitié dévêtu dès janvier!



## Jumelé « klister » et tire d'érable

Saviez-vous que bon nombre de stations de ski de fond et raquette organisent des parties de sucre? Consultez l'agenda ci-joint avant de planifier vos sorties printanières. Les enfants adoreront les « party » hot dogs joints aux activités de tire d'érable sur la neige.



## Le ski de patin... comme aux olympiques

Vous avez toujours voulu essayer le ski de patin comme les olympiens? Saviez-vous que le printemps est tout à fait propice pour la technique du pas de patin et vous évitez d'apposer le « klister »? En effet, les températures plus douces, permettent une meilleure glisse et facilitent l'apprentissage de cette technique. Certaines stations offrent des cours. Informez-vous auprès de votre centre préféré.





### À chaque jour sa raquette

Les skis sont remisés? Les raquettes semblent délaissées à côté du portique? Quoi de mieux pour aller n'importe où sans risquer d'enfoncer. La plupart des centres de ski de fond offrent un grand nombre de kilomètres accessibles aux raquetteurs.

### Planifier votre semaine de relâche

Consulter l'agenda ci-bas ou sur le site internet ([www.skidefondraquette.com](http://www.skidefondraquette.com)), une gamme diversifiée d'activités vous est proposée pour vous divertir avec les enfants dans l'une ou l'autre des stations. Un séjour chez l'un de nos partenaires en hébergement vous fera découvrir des lieux conformes à vos attentes : tranquillité, nourriture santé et, à proximité des parcours de ski de fond. Attention, vous pourriez en faire une saine habitude printanière!

### Représentation du RSSFRQ

Afin de faire connaître nos diverses stations de ski de fond et raquette participantes et, dans le but de faire connaître nos outils promotionnels que sont notre répertoire et notre site internet, nous avons fait une tournée de certaines boutiques et festivals dans la région de Québec et les régions immédiates. Nous y avons découverts des fondeurs avides de connaître des nouvelles stations et stimuler à positionner ces découvertes à leur agenda. Les boutiques visitées sont : le magasin Latulippe, Demers Bicyclette et ski de fond, Sail à Beloeil, Sail à Québec, Festival de la raquette à la Vallée Bras-du-Nord, et prochainement le Défi Nordique au Parc national de la Mauricie. Nous avons également participé au Défi R'Osez, pour la Fondation canadienne du cancer du sein où 43 participants, raquetteurs et fondeurs étaient présents.

#### Statistiques

##### Saviez-vous que?

Pour la saison 2008/2009, le RSSFRQ comptait 9 stations gérées par des entreprises privées, 19 par des organismes publics et 21 par des organismes bénévoles. Et tous ces efforts vous permettent l'accès à 2500 kilomètres de ski de fond et raquettes à proximité de chez vous. Une situation unique au monde.

Le ski de fond regrouperait 19,4% des pratiquants de sports d'hiver précédé du patinage. La ville de Québec a un très fort pourcentage de participants presque le double de celui de Montréal pour 10 sorties et plus. La province de Québec détiendrait le plus haut taux de pratique du Canada. À vos spatules fondeurs si nous ne voulons pas perdre notre titre!

*Ski de fond  
& raquettes... RSSFRQ*



### ***Le ski de fond aux olympiques***

*Au moment où nous écrivons ces lignes, les jeux olympiques ne sont pas encore terminés mais déjà le jeune fondeur **Alex Harvey, de St-Ferréol-les-Neiges**, a franchi le 21<sup>e</sup> rang au 15 km, le neuvième rang lors du 30 km (battant le record de son père qui avait obtenu une 14<sup>e</sup> place en 1988). On attend tous avec impatience le 50 km dimanche. Un reportage à Découverte le 21 février dernier, présentait les athlètes canadiens en entraînement sur les glaciers et des tests prouvaient que skier en altitude augmentait de façon considérable, les performances des athlètes canadiens et ce, sans dopage. Bravo pour ces recherches qui touchent la science, le sport et ... la santé!*



### **Des nouvelles des stations**

Les bons coups de nos stations de ski de fond et raquette :

- *Club St-François de Drummondville* : + 1500 passes saisonnière, un record à vie. Année la plus prospère également pour les groupes scolaires : enfants, + 2 groupes de sport-études, + étudiants du secondaire et du CEGEP. Félicitations!
- *Sentiers du Moulin de Lac Beauport* : augmentation considérable des groupes scolaires. Agrandissement du réseau de raquette et signalisation à double sens. Nouveaux refuges.
- *Le Refuge de St-Adolphe* : depuis le 1<sup>er</sup> janvier, un organisme sans but lucratif composé de 8 membres du CA a pris la relève des opérations. Le centre s'appelle dorénavant : Centre d'activités plein air Le Refuge. M. Dobson ancien propriétaire a décidé de prendre un petit repos bien mérité après 40 ans de carrière.



N'oubliez pas de consulter notre site internet au  
[www.skidefondraquette.com](http://www.skidefondraquette.com)

Vous y retrouverez l'agenda et ce bulletin ainsi  
que le détail de chacune des stations.

Pour vous aidez à planifier vos sorties printanières, voici l'agenda des activités :

### Agenda des activités

26 février	Randonnée pédestre avec guide 19h30-21h00	Ski de fond Charlesbourg #24		418-849-9054
	Randonnée familiale en raquette	Cité Joie #22	Activité pour la Relâche	418-849-7183
27 février	Ski pleine lune Fin P.M.	Camp Mercier #18	Ateliers de la patrouille canadienne de ski de fond. Ski de groupe et souper	418-848-2422
	18h00	La Randonnée Ste-Agnès #33	Choco et porto. Dégustations, tirage, musique	418-439-2788
	Randonnée aux flambeaux	Grandes-Prairies St-Romuald #43	35 <sup>e</sup> anniversaire du club. Buffet, soirée dansante, prix de présence. Réservation requise.	418-839-1919
	Cabane à sucre	Camping Beauport #27		418-641-6045
	Affrontez l'hiver 12h00-14h00  Choco, porto et loupveteau 18h30	Parc national de la Jacques-Cartier # 19	Causerie sur l'adaptation au froid  Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto	418-528-8787
	Ski Clair de lune	Pite Robert Giguère #28	Ski et souper suivi d'une soirée. Animation, prix de présence	418-827-8902
	Promenade du raquetteur	Parc des Champs de Bataille (Plaines d'Abranam) #25	En compagnie d'un raquetteur du XIX <sup>e</sup> siècle revivez la belle époque de la raquette. Raquette, chocolat chaud, lanterne inclus: frais	418-648-4212
	Randonnée à ski et fondue	Sentiers du Moulin #23		418-849-9652
	Randonnée de nuit Astro	Base de plein air Val-Bélair #13		418-641-6473
28 février	Randonnée Clair de lune	Domaine Maizerets # 26	Ski et raquettes. Animation patinoire. Observation du ciel	418-641-6335
	Randonnée familiale en raquette	Cité Joie #22	Activité pour la Relâche	418-849-7183
	Brunch 10h30	Sentiers l'Amical #32		418-457-3716

	Fête des neiges Promenade en carriole	Base de plein air de Ste-Foy #15	Accès gratuit, promenade en carriole, animation, jeux gonflables, musique	418-641- 6282
28 février au 6 mars	La relâche	La Randonnée Ste-Agnès #33	Plusieurs activités. Chasse aux trésors, survie en forêt ...	418-439- 2788
1 <sup>er</sup> au 5 mars	Relâche en famille	Domaine Maizerets #26	Rallye en raquette, animation, grands jeux, location d'équipements, gratuit pour les 12 ans et -	418-641- 6335
1 <sup>er</sup> au 6 mars	Randonnée familiale La relâche	Cité Joie #22		418-849- 7183
3 mars	Observation du ciel étoilé	Centre de raquette Manoir du Lac Delage #21	Suivi d'une conférence sur l'astronomie	418-848- 2551
	Affrontez l'hiver 12h00-14h00  En raquette, on se sucré le bec 12h00- 14h00	Parc national de la Jacques- Cartier # 19	Causerie sur l'adaptation au froid  Tire d'érable, feu de camp et surprises pour les enfants	418-528- 8787
4 mars	Choco, porto et louveteau 18h30	Parc national de la Jacques- Cartier # 19	Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto	418-528- 8787
5 mars	Randonnée et souper à la fondue	Sentiers du Moulin		418-849- 9652
	Randonnée pédestre avec guide	Ski de fond Charlesbourg #24	19h30-21h00	418-849- 9054
6 mars	Affrontez l'hiver 12h00-14h00  En raquette, on se sucré le bec 12h00 et 14h00  Choco, porto et louveteau 18h30	Parc national de la Jacques- Cartier # 19	Causerie sur l'adaptation au froid  Tire d'érable, feu de camp et surprises pour les enfants  Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et	418-528- 8787

			dégustation chocolat et porto	
	Promenade du raquetteur	Parc des Champs de Bataille (Plaines d'Abranam) #25	En compagnie d'un raquetteur du XIXe siècle revivez la belle époque de la raquette. Raquette, chocolat chaud, lanterne inclus: frais	418-648-4212
	Compétitions ski de fond	Station touristique Duchesnay #8	Circuit régional J-H Lamontagne Sports, Coupe Ciment-Québec. AM. Parcours entre 1 et 15 km. Inscriptions avant le 3 mars 21h00.	Info : Lise Rivard : 418-875-2324
7 mars	Brunch cabane à sucre	La Randonnée Ste-Agnès #33		418-439-2788
	Randonnée familiale La relâche	Cité Joie #22		418-849-7183
12 mars	Randonnée pédestre avec guide	Ski de fond Charlesbourg #24	19h30-21h00	418-849-9054
13 mars	Affrontez l'hiver 12h00-14h00  Choco, porto et louveteau	Parc national de la Jacques-Cartier # 19	Causerie sur l'adaptation au froid  Randonnée en raquettes aux flambeaux. Causerie sur les loups et dégustation chocolat et porto	418-528-8787
	Dégustation de tire sur la neige	Cité-Joie #22	Raquettes, récolte d'eau d'érable, glissade sur chambre à air, balade en carriole	418-849-7183
	Randonnée dans l'arrière-pays	Station Mont-Sainte-Anne 29	30 km de découvertes de paysages magnifiques	418-827-4561 #408
	Championnat québécois de raquette	Forêt Montmorency #17	5km -10km et demi-marathon 21 km	418-656-2034
14 mars	Partie de sucre	Grandes-Prairies #43		418-839-1919
	Dégustation de tire sur la neige	Cité-Joie #22	Raquettes, récolte d'eau d'érable, glissade sur chambre à air, balade en carriole	418-849-7183
19 mars	Randonnée pédestre avec guide	Ski de fond Charlesbourg #24	19h30-21h00	418-849-9054

20 et 21 mars	Dégustation de tire sur la neige	Cité-Joie #22	Raquettes, récolte d'eau d'érable, glissade sur chambre à air, balade en carriole	418-849-7183
26 mars	Soirée de fin de saison	Drummondville, Club St-François #39	Promenade en carriole. Souper cabane à sucre.	819-478-5475
27 mars	Journée Ski-Soleil	Camp Mercier #18	PM ; tire, hot dogs	418-848-2422
	Soirée de fermeture	Sa Randonnée Ste-Agnès #33	Souper, musique, animation, prix de présence	418-439-2788
	Dégustation de tire sur la neige	Cité-Joie #22	Raquettes, récolte d'eau d'érable, glissade sur chambre à air, balade en carriole	418-849-7183
27-28 mars	Dégustation de tire sur la neige	Cité-Joie #22	Raquettes, récolte d'eau d'érable, glissade sur chambre à air, balade en carriole	418-849-7183
3, 4, 10, 11, 17, 18 avril	Dégustation de tire sur la neige	Cité-Joie #22	Raquettes, récolte d'eau d'érable, glissade sur chambre à air, balade en carriole	418-849-7183

*La météo est parfois imprévisible, même en mars. Il est conseillé de contacter les stations de ski avant de vous déplacer pour participer aux activités.*

### **Bonne fin de saison et à l'an prochain!**

Le Regroupement des stations de ski de fond de la région de Québec

RSSFRQ :

Site Internet : [www.skidefondraquette.com](http://www.skidefondraquette.com)

Courriel : [info@skidefondraquette.com](mailto:info@skidefondraquette.com)

Source : Lucie Garneau

Paul Pichard, administrateur CA

