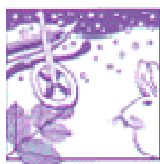


Regroupement des stations de ski de fond des régions de Québec, Chaudière-Appalaches et
Charlevoix et Centre du Québec



Le Randonneur



Volume 6 Numéro 3

Décembre 2008

Saison 2008/2009 ; c'est parti !



St-Ferréol-les-Neiges, le 25 novembre. Enfin, il neige à plein ciel ! La première tempête de la saison. Les skieurs de Charlevoix seront privilégiés puisqu'on annonce 35 cm dans leur coin de paradis. Avec un petit coup de pouce de Dame Nature, peut-être que certains centres pourront ouvrir leurs portes sous peu. Depuis quelques années, plusieurs d'entre eux travaillent leur fond de piste et peuvent ainsi ouvrir beaucoup plus tôt aux fondeurs.

Répertoire

Le nouveau répertoire pour la saison 2008/2009 est maintenant disponible dans les 47 centres de ski de fond membres du regroupement. Vous pouvez également vous le procurer dans les diverses boutiques de plein air de la région de Québec ou, chez les associations touristiques participantes. **NOUVEAUTÉ** : des pictogrammes vous indiquent rapidement les différents services offerts.

Surfer sur le www.rssfqrq.qc.ca

NOUVEAUTÉ : Vous pouvez maintenant photocopier le répertoire à partir de notre site internet www.rssfqrq.qc.ca. Cette version demande par contre de votre part, certains ajustements pour le format. L'onglet *Agenda* est plus facile d'utilisation avec son format calendrier. Nous avons relevé plus de 25,000 internautes pour la saison 2007/2008 et il semble que la page la plus populaire fut celle où la carte des stations pointent les divers centres. L'agenda est également fort populaire.

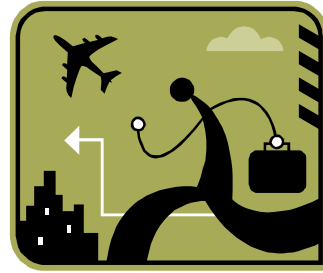


Des « petites nouvelles »

Deux nouvelles stations joignent nos rangs: En Chaudière-Appalaches *Appalaches Spa Lodge* qui offre des parcours de 5 km en terrain accidenté et 10 km de parcours de raquette de montagne. Ce site est situé à l'ancien centre de ski alpin La Grande Coulée à St-Paul-de-Montmigny. Une autre station touristique, le *Manoir du Lac Delage* dans la région de Québec, propose à son centre de raquette 15 km et, 7 km de ski nordique avec possibilité de ski Joering les fins de semaine.

On parle de nous Il semble que les lecteurs des magazines touchant une clientèle « du bel âge » s'intéressent aux fondeurs et raquetteurs. Les magazines *Le Bel*

âge et, le *Journal des 50 ans +*, parleront dans leur publication de janvier, des bienfaits du ski de fond et de la raquette chez les personnes ayant franchi le cap de la cinquantaine.



Le RSSFRQ voyage et dépasse les frontières

Voyage

Le 29 et 30 novembre prochains, la *Boutique Courir* de Montréal accueillera le *RSSFRQ* en ses locaux. Le moment est opportun avant les Fêtes pour motiver les fondeurs de Montréal à planifier quelques jours de vacances en ski dans quelques-uns de nos 47 centres de ski de fond et raquette.

Frontière

Les 12 et 13 novembre derniers, le *RSSFRQ* réalisait à Woodstock au Vermont, un salon pour l'industrie du ski de fond. L'occasion était pertinente puisque c'était aussi le rassemblement d'une association américaine, *Cross Country Ski Areas Association (CCSAA)*, similaire au *RSSFRQ* mais pour les centres de ski de fond américains (300 stations) et quelques centres canadiens. Conférenciers et échanges entre stations sont au menu de ces rencontres annuelles. Une belle occasion pour présenter les régions de Québec, Chaudière-Appalaches, Charlevoix et Centre-du-Québec comme destinations favorites pour le ski de fond et la raquette. Une réalisation possible grâce à l'Office du tourisme de Québec et Développement économique Canada.

Rabais aux membres

Les membres qui possèdent un billet de saison dans une station membre bénéficient d'une réduction de 25% sur l'achat d'un billet journalier dans une autre station membre.

Activités complémentaires

Afin d'inciter les gens à jouer dehors ou pour les membres de la famille qui ne sont pas familiers avec la glisse, les centres de ski de fond offrent des activités complémentaires au ski de fond tels : la raquette, le patin, la trottinette des neiges, des cliniques de fartage, des cours de ski, des longues randonnées, des nuitées en refuges près ou loin du chalet d'accueil, des rallyes ou activités d'interprétation de la nature, ski au clair de lune, journée patrouille ... Informez-vous auprès des centres pour planifier une journée complète d'activités.



Des nouvelles des stations

Certaines de vos stations préférées ont apporté des modifications pour améliorer leurs services, d'autres vous proposent des nouveautés. En voici quelques-unes :

- *La Randonnée (Ste-Agnès)* : Bienvenue à la nouvelle coordonnatrice, madame Charlyne Lavoie.
- *Club de ski de fond St-François (Drummondville)* : Ajout de 1 km à la piste de pas de patin, récupération des sentiers #9 et #10. Total : 26 km. Forfait spécial pour du ski de fond « illuminé » au *Village Québécois d'Antan* du 18 au 31 décembre entre 17h00 et 22h00. Informez-vous (certains jours fermés), possibilité de repas du temps des Fêtes. Réservation requise.
- *Camp Mercier (Réserve des Laurentides)* : Ajout d'un nouveau sentier de raquette avec 2 km supplémentaires pour un ... raccourci entre les refuges La Pie et la Sittelle.
- *Les Sources Joyeuses (La Malbaie)*. Acquisition d'un nouvel équipement de type BR 160 pour le traçage des sentiers. Nouveau site internet amélioré : www.lessourcesjoyeuses.com.
- *Forêt Montmorency* : le programme d'excellence sportive Rouge et Or ajoute un club (un 13^e) parmi ses membres soit un club de ski de fond. Ce dernier joindra ainsi l'élite de l'*Université Laval*. Espérons qu'il portera chance à l'université.
- *Parc national de la Jacques-Cartier* : Acquisition de « yourte » pour hébergement. Nouveau mode d'hébergement hivernal plus douillet que le camping directement des steppes de l'Asie centrale. Détente et évasion grâce au poêle, réfrigérateur et éclairage au propane.
- *Sentier des Caps (Charlevoix)*. Nouvel équipement, un BR 160 pour tracer les sentiers.
- *Le Chemin de la Liseuse (Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier)* : un sentier de raquette fraîchement développé et de nouveaux équipements de traçage.
- *Parc du Mont-Arthabaska (Victoriaville)*. Glissade avec remontée mécanique pour ce centre tout en côtes.
- *Les Sentiers l'Amical (St-Hilarion)*. Un refuge original, un Tee-Pee.
- *Base de Plein air de Ste-Foy (Québec)*. Vous aurez les pieds au chaud si vous louez des bottines de ski grâce à leur nouveau séchoir fabrication artisanale et combien ingénieux.
- *Grandes-Prairies (St-Romuald)*. Les équipements de traçage ont été montés et démontés. Le résultat : des équipements qui fonctionnent comme des neufs.
- *Parc des Champs de Bataille (Québec)*. Nouvelle signalisation. Oubliez les GPS !
- *La Loutre. (Plessisville)*. Rénovation du chalet. Nouveaux équipements.
- *Club de ski Bord de l'Eau (St-Henri)*. Le chalet s'est refait une beauté.
- *Cité-Joie (Lac Beauport)*. 3 km supplémentaires de raquettes. Félicitation pour le prix Coup de cœur de l'ACQ (l'Association des Camps du Québec).
- *Les Portes de l'Enfer (St-Alban)*. Nouvelle signalisation.



Les congés des centres de ski pour la période des Fêtes

Pour les journées de Noël et le jour de l'An, veuillez noter que certains centres seront fermés alors que d'autres accueilleront les skieurs pour venir fêter avec eux. Nous vous conseillons de téléphoner au centre avant de vous rendre sur place.

Et pour la période des Fêtes, nous vous souhaitons :

***Un très Joyeux Noël
Et splendide année 2009
Et de très belles randonnées ...
à skis et en raquettes ou, à la
marche!***



Vous prévoyez nous rendre visite bientôt ? Pourquoi ne pas jeter un oeil sur l'une ou l'autre de nos activités, afin de profiter au maximum de votre sortie en famille !

Agenda

DATE	STATION	LOCALITÉ	#	ACTIVITÉS	
13 décembre	<i>Cité Joie</i>	Lac-Beauport	#20	Lancement de la saison . Hot-Dogs gratuits. Tirage.	(418) 849-7183
13 décembre	<i>Le Refuge</i>	St-Adolphe	#18	Journée 2/1.Ouverture du Concours de photos. Clinique de fartage	(418) 848-6155
18 au 31 décembre	<i>Club ski St-François</i>	Drummondville	#36	Activités ski en soirée avec le Village Québécois d'Antan <i>illuminé.</i>	(819) 478-5475

				Repas du Temps des Fêtes. Information et réservation pour les jours d'activités	
20 décembre	<i>Le Refuge</i>	St-Adolphe	#18	10h00 : Raquettes et ski. Randonnée guidée. Réservation requise.	(418) 848-6155
20 décembre	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc. 13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
20 décembre au 4 janvier				<i>Activités multiples pour la période des fêtes. Veuillez contacter la station</i>	
21 décembre	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	AM : Tir à l'arc et interprétation de la nature en raquettes. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
27 décembre	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc. 13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
27-31 décembre	<i>Cité-Joie</i>	Lac Beauport	#20	Exceptionnellement ouvert sur semaine. Randonnée familiale du Temps des Fêtes	(418) 849-7183
28 décembre	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	AM : Tir à l'arc et interprétation de la nature en raquettes. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282

30 décembre	<i>Ski de fond Charlesbourg</i>	Arrondissement Charlesbourg	#22	Fête de la neige : amuseur, accordéoniste, maquillage	(418) 849- 9054
3 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine- de-la-Jacques- Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc. 13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	(418) 875- 2711 #282
4 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine- de-la-Jacques- Cartier	#6	AM : Tir à l'arc et interprétation de la nature en raquettes. Inscription obligatoire.	(418) 875- 2711 #282
10 janvier	<i>Cité-Joie</i>	Lac Beauport	#20	Randonnée nocturne : 19h00. Réservation.	(418) 849- 7183
10 janvier	<i>La Pinède</i>	Lotbinière	#28	Ski Clair de lune	(418) 796- 3276
10 janvier	<i>Sentiers des Grandes- Prairies</i>	Lévis (St- Romuald)	#29	Clinique de fartage Demers	(418) 839- 1919
10 janvier	<i>Parc national de la Jacques- Cartier</i>	Stoneham	#17	12h00 : Raquette. Affrontez l'hiver mais comment ? Activité sur l'adaptation de la faune. 18h30 : Choco, porto et louveteau. Randonnée en raquette à la lueur des flambeaux suivie d'une animation et dégustation. Réservation obligatoire	(418) 528- 8787
10 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine- de-la-Jacques- Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc.	(418) 875- 2711

				13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	#282
10 janvier	<i>Cité-Joie</i>	Lac Beauport	#20	19h00: Randonnée nocturne. Réservation	(418) 849- 7183
10 janvier	<i>Station Mont Sainte-Anne</i>	Mont Sainte-Anne (St-Ferréol-les-Neiges)	#27	Début des cours Jack Rabbit (pour enfants). 10 dimanches consécutifs.	(418) 827- 4561 #408
10 janvier	<i>Base de plein air de Ste-Foy</i>	Québec	#12	Début programme jeunesse (Jack Rabbit et Jeannot Lapin)	(418) 641- 6282
10 janvier	<i>La Randonnée</i>	Ste-Agnès	#43	19h00 : Ski Clair de lune. Tirage, musique.	(418) 439- 2788
10 janvier	<i>Le Refuge</i>	St-Adolphe	#18	Clinique de fartage Demers. Randonnée clair de lune : marche, raquette et ski. Souper. Inscription obligatoire	(418) 848- 6155
11 janvier	<i>Centre ski fond Val-Bélaire</i>	Québec Arrondissement Laurentien	#14	Fête d'ouverture	(418) 641- 6473
11 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	AM : Tir à l'arc et interprétation de la nature en raquettes. Inscription obligatoire.	(418) 875- 2711 #282
16 janvier	<i>Ski de fond Charlesbourg</i>	Arrondissement Charlesbourg	#22	Soirée : Randonnée pédestre avec guide	(418) 849- 9054
17 janvier	<i>Parc national de la Jacques-Cartier</i>	Stoneham	#17	12h00 : Raquette. Affrontez l'hiver mais comment ? Activité sur l'adaptation de la faune. 18h30 : Choco,	(418) 528- 8787

				porto et louveteau. Randonnée en raquette à la lueur des flambeaux suivie d'une animation et dégustation. Réservation obligatoire	
17 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc. 13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
18 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	AM : Tir à l'arc et interprétation de la nature en raquettes. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
18 janvier	<i>Base de plein air de Ste-Foy</i>	Québec	#12	11h00 Randonnée en carriole	(418) 641-6282
23 janvier	<i>Sentiers du Moulin</i>	Lac Beauport	#21	Randonnée aux flambeaux, ski et raquettes. Fondue chinoise. Réservation	(418) 849-9652
23 janvier	<i>Ski de fond Charlesbourg</i>	Arrondissement Charlesbourg	#22	Soirée : Randonnée pédestre avec guide	(418) 849-9054
23-24-25 janvier	<i>Cité-Joie</i>	Lac Beauport	#20	3 ^e édition : Challenge raquette. Réservation.	(418) 849-7183
24 janvier	<i>La Pinède</i>	Lotbinière	#28	Soirée aux flambeaux	(418) 796-3276
24 janvier	<i>Parc national de la Jacques-Cartier</i>	Stoneham	#17	12h00 : Raquette. Affrontez l'hiver mais comment ? Activité sur l'adaptation de la faune.	(418) 528-8787

				18h30 : Choco, porto et louveteau. Randonnée en raquette à la lueur des flambeaux suivie d'une animation et dégustation. Réservation obligatoire	
24 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc. 13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
24 janvier	<i>Centre ski fond Val-Bélair</i>	Québec Arrondissement Laurentien	#14	19h00 : Randonnée de nuit	(418) 641-6473
24 janvier	<i>Le Refuge</i>	St-Adolphe	#18	18h00 : Randonnée guidée. Inscription obligatoire	(418) 848-6155
25 janvier	<i>Club de ski St-François</i>	Drummondville	#36	Journée de la famille (Plaisirs d'hiver)	(418) 819-478-5475
25 janvier	<i>Domaine de Maizerets</i>	Québec	#24	13h00 : Fêtes des neiges. 18h30 : Clair de lune (Ski et raquettes) et observation du ciel avec Soc. royale d'astronomie	(418) 641-6335
25 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	AM : Tir à l'arc et interprétation de la nature en raquettes. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
26 janvier	<i>Camping municipal Beauport</i>	Québec	#25	Plaisir sur glace et sur neige	(418) 641-6045
30 janvier	<i>Ski de fond Charlesbourg</i>	Arrondissement Charlesbourg	#22	Soirée : Randonnée pédestre avec guide	(418) 849-

					9054
31 janvier	<i>Parc national de la Jacques-Cartier</i>	Stoneham	#17	12h00 : Raquette. Affrontez l'hiver mais comment ? Activité sur l'adaptation de la faune. 18h30 : Choco, porto et louveteau. Randonnée en raquette à la lueur des flambeaux suivie d'une animation et dégustation. Réservation obligatoire	(418) 528-8787
31 janvier	<i>Sentiers du Moulin</i>	Lac Beauport	#21	Randonnée aux flambeaux, ski et raquettes. Fondue chinoise. Réservation	(418) 849-9652
31 janvier	<i>Station touristique Duchesnay</i>	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	#6	9h30 Initiation au ski avec guide. 10h30 Tir à l'arc. 13h15 Géocaching en raquette. 20h30. Randonnée aux flambeaux. Inscription obligatoire.	(418) 875-2711 #282
31 janvier	<i>Base de plein air de Ste-Foy</i>	Québec	#12	19h00 : Randonnée aux flambeaux	(418) 641-6282



Bon Ski & Bonne Saison

Le Regroupement des stations de ski de fond des régions de Québec, Chaudière-Appalaches et Centre du Québec

RSSFRQ Site Internet : www.rssfrq.qc.ca

Courriel : rssfrq@oricom.ca

Source : Lucie Garneau
garneaul@videotron.ca

Paul Pichard : administrateur