

A photograph of four people hiking in a forest. From left to right: an older man in a red jacket, a man in a blue hoodie, a woman in a blue jacket laughing, and a woman in a grey jacket. They are all smiling and appear to be enjoying their hike. The background is a lush green forest.

# Programmation des groupes de marche

Groupes connus en Capitale-Nationale  
(Québec, Portneuf et Charlevoix)

Répertoire des groupes de marches connus des conseillères Viactive de la Capitale-Nationale. À noter que bien d'autres groupes peuvent exister.

# Québec

**Ça marche Doc!**  
870, avenue De Salaberry,  
bureau 235, Québec

Samedi 10h00 à 11h00  
Tel. : 418 525-0660, poste  
2350



*Lieux différents  
chaque semaine !*

**Club de marche Loisirs du  
Plateau**  
8815, avenue Jean-Paquin,  
Charlesbourg

Mercredi 12h45 à 15h30  
Tel. : 418 624-7220  
loisirsplateau@gmail.com

**Club de marche Centre  
communautaire Jean-Guy  
Drolet – Les amis au pas**  
16, rue Royal-Roussillon,  
Limoilou

Vendredi 10h00  
Tel. : 418 529-2825, poste 202  
Courriel : [info@ccjgd.ca](mailto:info@ccjgd.ca)



**Groupe de marche nordique  
Fadoq Bonne Entente**  
Boisé des compagnons-de-  
Cartier, Ste-Foy

Lundi : 13h30  
Tel. : 418 650-9040  
(Linda Marin)  
Courriel : [linda.marin@live.ca](mailto:linda.marin@live.ca)



**Club de marche Loisirs du  
Jardin**  
5295, rue des Violettes,  
Charlesbourg

Lundi au vendredi 9h00 à  
10h00  
Tel. : 418 624-7748, poste 1  
Courriel :  
[info@loisirsdujardin.com](mailto:info@loisirsdujardin.com)



**Groupe de marche  
L'Âge D'Or De Ste-Ursule**  
3290, rue Armand-Hamelin,  
Ste-Foy, Québec

Tel. : 418 658-8515  
(Lucie Côté)  
Courriel :  
[luciec26@hotmail.com](mailto:luciec26@hotmail.com)

**Groupe de marche nordique  
L'AREQ 03D des deux rives**

Mardi 11h, aux promenades  
Samuel de Champlain  
Tel. : 418 858 0149  
Courriel :  
[agosselin9@hotmail.com](mailto:agosselin9@hotmail.com)



**Groupe de marche nordique  
Fadoq Notre-Dame-de-  
L'Espérance, Charlesbourg**

Lieu : Parc de la Rivière  
Beauport  
Mercredi 10h  
Tel. : 418 877 8526  
Courriel :  
[lorkari@hotmail.com](mailto:lorkari@hotmail.com)



**Club de marche Place  
Laurier (Intérieur)**  
2700 boul. Laurier, Québec

Lundi, mercredi et vendredi  
matin  
Tel. : 418 476-4280  
Courriel :  
[info@clubdemarchelaurier.com](mailto:info@clubdemarchelaurier.com)

# Québec suite

**Groupe de marche nordique  
du Club Sportif 50 + de  
Saint-Augustin**  
390, Route 138, Saint-  
Augustin-de-Desmaures

Lundi 9h30

Lieu : Maxi de St-Augustin

Tel.: 418 878-3811



**Groupe de marche nordique  
l'Entraide du Faubourg  
(Plaines d'Abraham)**

Vendredi pm

Tel. : 418 522-2179

Courriel :

[animation@entraide-faubourg.org](mailto:animation@entraide-faubourg.org)

**Club de marche de Québec**  
161, rue Aimée-Lantier,  
Loretteville, Québec

Lundi 9h30 à 11h00

Tel. : 418 842-3565

(Manon Dion)

Courriel :

[manon.dion22@videotron.ca](mailto:manon.dion22@videotron.ca)

**Club sportif 50+ de Cap-  
Rouge**  
4473, rue St-Félix,  
Cap-Rouge

Courriel :

[info@clubsportif50cr.org](mailto:info@clubsportif50cr.org)

Programmation de 16 activités  
physiques différentes



**Club de marche Loisirs  
Lebourgneuf**  
1650, boulevard de la  
Morille, Lebourgneuf

Mardi et jeudi 13h00 à 14h30

3 niveaux (4, 5 ou 6 km)

Tel. : 418 641-6686, poste 1

Courriel :

[information@loisirslebourgneuf.net](mailto:information@loisirslebourgneuf.net)



**Groupe de marche avec  
bâtons (payant)**  
Loisirs Duberger-Les Saules  
2341, rue de la Rivière du  
Berger

Lundi 9h30 et jeudi 9h

Tel. : 418 682-2429



**Club des grandes marches,  
FADOQ St-Brigitte de Laval**

Départ au stationnement de  
l'église de Ste-Brigitte-de-Laval

Mardi 9h30

Tél. : 418 576-8109

(Sylvie Houde)

Courriel : [sy.houde@hotmail.com](mailto:sy.houde@hotmail.com)



**Groupe de marche nordique  
Loisirs Montcalm**  
Lieu : 265 Boulevard René-  
Lévesque O

Du 5 mai au 2 juin de 10h  
à 11h

Tel. : (418) 523 6595, poste  
201



**Groupe de marche nordique  
Loisirs Duberger-Les Saules  
(gratuit)**  
2341, rue de la Rivière du  
Berger

Possibilité de différents  
départs dans le quartier

Tel. : 418 682-2429



# Québec suite

## Groupe de marche des Loisirs Lac-Beauport

50, Chemin du Village  
Tel. : 418 849-7141, poste 283  
Courriel :  
[kgauthier@lacbeauport.net](mailto:kgauthier@lacbeauport.net)

## Groupe de marche nordique Lac Beauport

Sentier de L'Éperon  
Mardi 10h  
Tel. : (418) 849-7141 poste  
283  
Courriel :  
[kgauthier@lacbeauport.net](mailto:kgauthier@lacbeauport.net)

## Groupe de marche nordique Fossambault sur-le-lac

Centre communautaire  
Desjardins  
Jeudi 13h30  
Tel. : 418 875 3133, poste 247  
Courriel :  
[info@fossambault.com](mailto:info@fossambault.com)



# Portneuf

## Groupe de marche nordique Lac-Sergent

Lieu de départ : stationnement  
de la chapelle  
Mercredi 13h30



Facebook : Aînés actifs à Lac-  
Sergent



## Club de marche de la FADOQ L'Oasis de Neuville

Marais Léon-Provancher  
Horaire variable  
Tél. : 418-876-5666  
(Andrée Paquet)  
Courriel :  
[nagepaquet@hotmail.com](mailto:nagepaquet@hotmail.com)

# Charlevoix



**Groupe de marche  
Club Bon Cœur de  
Charlevoix**  
63, rue Ambroise Fafard,  
Baie-Saint-Paul

Lundi, mercredi et jeudi 13h30  
Tel. : 418 240-9999  
Courriel :  
[boncoeur@charlevoix.net](mailto:boncoeur@charlevoix.net)

**Groupe de marche de Ste-  
Tite-Des-Caps**  
parc municipal de Ste-Tite-  
des-Caps

Lundis 9h00 à 11h00  
Tél. : 418 823-2239 poste 5  
Courriel :  
[loisirs@sainttitedescaps.com](mailto:loisirs@sainttitedescaps.com)

Si vous désirez faire connaître votre club de marche au sein du réseau VACTIVE et que vous souhaitez qu'il soit ajouté à la liste suivante, n'hésitez pas à contacter la conseillère VACTIVE de votre région.

Mylène Dion  
Conseillère VACTIVE pour Charlevoix et Québec  
[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

Trécy Patoine  
Conseillère VACTIVE pour Portneuf et Québec  
[tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca)