



Groupe
naturaliste
de Québec

Lis Nusité de Québec

Le bulletin de liaison des membres du Groupe naturaliste de Québec (GNQ)

Volume 1, numéro 2

Juin 2011

La naissance du Groupe naturaliste de Québec

Par : Pierre C.

Le Groupe Naturaliste de Québec a des fondements qui remontent à 2001-2002. Né d'une volonté de regrouper des naturalistes de Québec, afin de faire revivre l'activité de piscine intérieure durant les mois d'hiver, j'ai lancé l'idée de ce regroupement dans le site Web de la Fédération québécoise de naturisme (FQN), avec la collaboration de son président d'alors. Fort de l'intérêt croissant de plusieurs naturalistes de Québec, j'ai effectué une démarche auprès du YWCA de Québec, pour louer sa piscine, mais en vain.



Séance d'aquaforme à la piscine naturaliste, à Québec

Après cette rebuffade, j'ai été happé par le quotidien et j'avoue que le naturisme a été un peu laissé de côté. Le temps passa... Mais voilà que, curieusement, en 2009, je reçois un courriel d'une personne bien motivée à repartir ce projet qui me tenait à cœur, il y a plusieurs années. Michel, de son

prénom, organise donc un café-dessert pour discuter de la possibilité de remettre sur pied des activités naturalistes urbaines. Je le trouvais bien déterminé, ce Michel, mais, petit à petit, en discutant, je me suis rendu compte que la détermination soutenue de Michel m'avait redonné cette capacité de croire que nous pourrions ensemble faire quelque chose ici même, dans la Capitale-Nationale.

Lors de cette première rencontre, un certain noyau de « convertis », si je puis dire, s'est formé. Le train était maintenant sur les rails. Rapidement, un lieu de rencontre neutre (pour favoriser la mixité) fut trouvé et la formule du souper-réunion dans un restaurant fut arrêtée, ce qui fut une belle initiative de notre part. Cette formule était, à notre avis, une façon simple et agréable de permettre à tous de se connaître et de fraterniser. C'était la première d'une série de réunions régulières du Groupe naturaliste de Québec (GNQ).

À cette première réunion, une femme généreuse s'est jointe à notre petit « exécutif » (jusque là, uniquement formé d'hommes), ce qui était, pour moi, une marque d'appui importante dans nos démarches naturalistes.

Ainsi, à partir des capacités de chacun, les rôles ont commencé à se préciser et à se distribuer naturellement. L'âme du groupe est, sans contredit, le secrétaire (déformation de carrière utile) qui rassemble, avec méthode et rigueur, les

membres du GNQ, leur rappelant inlassablement leurs obligations, d'ailleurs consignées dans les suivis de réunions. Heureusement, sans quoi il y aurait eu inévitablement un relâchement dans la fréquence de nos rencontres ou une baisse de motivation, ce qui me paraît plus juste.

Avec une approche aussi sérieuse, le groupe a suscité intérêt et espoir sur son action et sa détermination à faire renaître le naturisme social à Québec. C'est ainsi qu'un membre de l'exécutif du GNQ, Réal, a été élu au sein du conseil d'administration de la FQN. Nous avons perdu un fier partenaire, mais la FQN a gagné un homme sincère et un administrateur compétent et dévoué, qui a à cœur le développement du naturisme au Québec.

A ce propos, étant en parfait accord avec la philosophie de la Fédération québécoise de naturisme, il a paru logique à l'exécutif du Groupe naturiste de Québec de demander son affiliation à la FQN à titre de section régionale, ce qui lui fut accordé, en janvier dernier.

Fort de la confiance de ses membres et du soutien de ses bénévoles, le Groupe naturiste de Québec a travaillé fort à l'organisation d'activités susceptibles d'intéresser les naturistes de tous les âges et leurs familles.

C'est ainsi que, entre mai 2010 et mai 2011, trois soirées dans un spa nordique dans les environs de Québec et six bains libres en piscine ont été organisés, pour le plus grand bonheur des naturistes de la région de la Capitale-Nationale.

À ma connaissance, d'ailleurs, le GNQ a été le premier groupe à organiser un spa naturiste à Québec. Nous en sommes très fiers.



Spa nordique « sous les étoiles », à Québec

À l'été 2010, notre groupe naissant en a profité pour organiser quelques sorties à la magnifique plage de Cap-aux-Oies, dans Charlevoix, ainsi que des excursions dans quelques centres naturistes du Québec, afin de se faire connaître et d'offrir aux naturistes d'ici la possibilité de participer à des activités sociales de groupe en saison estivale.

Ceux qui viennent dans la région de la Capitale-Nationale et qui se demandent quelle est la marque de commerce du Groupe naturiste de Québec, eh bien la réponse est sans équivoque : c'est la qualité de son accueil!

Voilà une première saison d'activités naturistes (piscine et spa) qui se termine avec succès.

Merci à tous les naturistes d'ici et d'ailleurs qui nous ont encouragé en participant à nos activités et félicitation aux bénévoles du groupe.

Longue vie au Groupe naturiste de Québec!

Réactions de nos lecteurs à la publication du premier numéro de *Lis Nusité de Québec*

Par : la rédaction

La publication du premier numéro du bulletin de liaison *Lis Nusité de Québec* a suscité plusieurs réactions très favorables. En voici quelques-unes.

Wow! (Diane)

En ouvrant ma boîte de courriel, j'ai été bien content de recevoir notre bulletin de liaison, qui dénote notre dynamisme et notre désir d'aller de l'avant. (Jean)

Félicitation pour ton texte, un beau compte rendu digne d'un grand quotidien. Ta présentation est invitante. L'utilisation des deux colonnes est probablement plus adapté au média papier, sur l'écran en format agrandie pour faciliter la lecture (J'ai du apprendre à me servir de cette possibilité dû à me relative nouvelle condition visuel...) oblige le lecteur à déplacé le texte de haut en bas à chaque colonne. Ce qui n'est pas agréable. (Pierre)

J'ai bien aimé le bulletin de liaison. Beau travail. (Yves)

C'est super votre bulletin initial. Félicitations à toi et toute ton équipe. (René)

De retour de week-end à Mtl, quelle agréable surprise de découvrir la parution de Lis Nusité... J'ai peine à trouver les mots pour vous exprimer mon contentement!!!

Que d'efforts louables et tant de réflexion, ainsi de grande

communication. Je comprends que Michel est un communicateur-né, ça va de soi. Je découvre que Réal s'en tire fort bien. Un excellent témoignage (reportage) de St-Martin. Un article que GO Natural ne peut se passer!! Extraordinaire: la photo Yoga-sur-plage!!! (Jean-Claude)

Un an déjà

Par : Jean S.

Il y a un an, le Groupe naturiste de Québec organisait sa première activité publique, chez Zonespa, à Saint-Ferréolles-Neiges. Après bien des démarches, nous avons enfin un endroit pour tenir une activité naturiste publique. Et quelle chance que ce soit à Zonespa; quelle site enchanteur : une nature de toute beauté et des installations exceptionnelles (un étang, trois bassins d'eau chaude, un bassin d'eau froide, un sauna finlandais, un sauna vapeur, une douche de pluie, une yourte pour le repos et une autre salle de repos).



Un an plus tard, cette activité est toujours aussi populaire qu'à sa première édition. Une trentaine de personnes y ont assisté, dont bon nombre de participants de l'année passée, plusieurs venant même de Montréal, du Saguenay, du

Bas-du-Fleuve et de la Beauce. Le fondateur de la Fédération québécoise de naturiste, Michel Vaïs, était également parmi nous.

Il a plu, mais comment la pluie aurait-elle pu empêcher une activité se déroulant en grande partie dans l'eau? Elle a tout simplement remplacé le bain et la douche d'eau froide.

Au cours de la soirée, nous promenant d'une installation à l'autre, nous avons pu, à un moment ou à un autre, tous nous rencontrer, heureux que nous étions de nous revoir et de faire la connaissance de nouvelles personnes.

À la fin de la soirée, vivifiés par cette activité curative, nous partions heureux, ayant déjà hâte de nous revoir au prochain spa.

Première expérience naturiste à Cayo Largo en 2011

Par : Fleur Sauvage

Cayo Largo est un vrai petit paradis !

C'est à couper le souffle. Une magnifique plage de fin sable blanc, à perte de vue. L'eau est d'un beau vert-émeraude, magnifique et chaude. En avril, la température est d'environ 32 degrés.

On peut marcher aussi longtemps qu'on veut, prendre des pauses et revenir. C'est si agréable de se baigner entre-temps. Il y a plusieurs endroits à visiter, à notre convenance !



Il est également possible de faire une croisière naturiste en catamaran à L'Île-aux-iguanes, d'une durée de sept heures. Toutefois, il faut réserver votre place dès votre arrivée auprès de l'agente qui vous est assignée, car il n'y en a qu'une par semaine. Cette croisière comprend un dîner à la langouste avec accompagnements : délicieux! Vous pouvez faire de la plongée en apnée pour observer des poissons de toutes les couleurs : barracudas, raies, étoiles de mer.

Et que dire de cette sensation du vent dans les cheveux et le soleil sur le corps!



C'est vraiment un lieu paradisiaque que cette destination. J'y retournerai certainement, car j'ai adoré. De plus, cet endroit est très sécuritaire pour les femmes voyageant seules.



Tranquillité assurée pour ceux et celles qui désirent se reposer et relaxer. Si vous aimez voir des spectacles, il y en a pour tous les goûts, dépendamment dans quel hôtel vous logerez. Il est aussi possible de prendre une consommation dans un autre hôtel ou y manger. C'est vraiment sympathique!

Cachez ce sein que je ne saurais voir...

Par : Réal P.

Vous vous souvenez sans doute du spectacle de la mi-temps du Super Bowl 2004, au cours duquel Justin Timberlake découvrait, comme par accident, un sein de Janet Jackson à la fin de leur performance. Une tempête médiatique s'en suivit pendant plusieurs semaines, alors que tout le monde a parlé de cet événement, qualifié de scandaleux. Les Américains ont quelquefois de ces réactions qui demeurent, pour moi, un mystère, car on voit bien pire, tous les jours, à la télé, aux heures de grande écoute. Pour ma part, j'ai trouvé ça plutôt rigolo, aucunement pornographique, encore moins scandaleux, juste surprenant et rigolo.

L'attitude générale, à l'égard de cet événement, dénote toutefois quelque chose de beaucoup plus profond et il faut se questionner sur le pourquoi d'un tel malaise face à la nudité, même partielle,

en 2011. Par exemple, une bonne majorité de personnes est encore, aujourd'hui, inconfortable de voir une femme allaiter son bébé dans un lieu public. Il s'agit pourtant d'un geste tout à fait naturel, normal et sain.

Malgré que les jeunes d'aujourd'hui soient confrontés très tôt à la nudité, beaucoup plus tôt que les générations passées l'ont été à leur époque, il semble y avoir encore une certaine forme de tabou autour du corps et de la nudité.

Les jeunes sont fortement influencés par les artistes, les chanteurs et les acteurs, par les images corporelles toujours retouchées, irréelles et, bien entendu, inaccessibles, que l'on trouve dans les magazines; il s'agit d'un environnement hypersexualisé qui crée une sorte de confusion rendant difficile la dissociation de la nudité et de la sexualité.

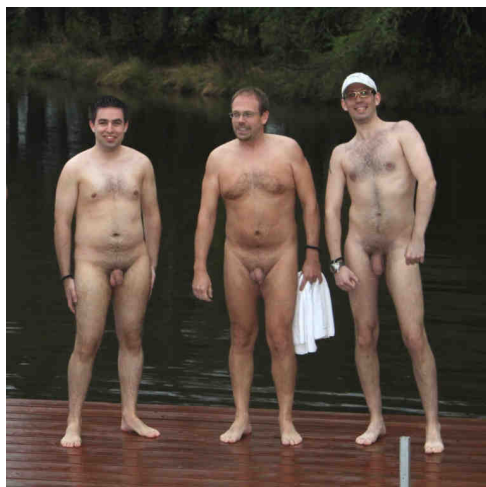
Sans vouloir généraliser, ils ont tendance à en montrer beaucoup en portant des tenues souvent inappropriées, selon moi, pour aller à l'école ou au travail. Les sous-vêtements qui sont censés, comme le mot le dit, se porter sous les vêtements, sont devenus des articles que l'on expose volontiers. Les jeunes femmes laissent dépasser leur string de leur pantalon à taille basse, laissent voir leur soutien-gorge et les jeunes hommes portent le pantalon au milieu des fesses, montrant clairement leurs *bobettes*.

Paradoxalement, on retrouve une espèce de pudibonderie chez ces mêmes jeunes adultes qui s'avère difficile à expliquer. Je pratique l'entraînement en salle depuis plus de 25 ans. Depuis quelques années, au gym où je m'entraîne, je constate un certain malaise,

particulièrement chez les jeunes au début de la vingtaine, quand vient le temps de se dévêtir dans les vestiaires. Par exemple, au lieu d'enlever carrément leurs vêtements pour se changer, ils nouent une grande serviette autour de la taille, enlèvent leur sous-vêtement pour enfiler leur short de sport et ils laissent ensuite tomber la serviette. La même procédure se répète au retour. En ce qui concerne les douches, la tendance des établissements sportifs est d'aménager des cabines de douche individuelles avec des rideaux au lieu d'avoir, comme c'était le cas auparavant, des douches communes. À mon gym, il y a trois cabines individuelles et une salle commune comportant six douches. Ce qui est surprenant, c'est qu'il y a souvent une file d'attente aux cabines individuelles et, quand les gars n'ont pas le temps d'attendre, certains prennent leur douche en caleçon!

Pourtant, y a-t-il quelque chose de plus normal que d'être nu pour prendre sa douche? Quelle sorte d'hygiène peut-on avoir en prenant sa douche en *bobettes*? Pourquoi ces jeunes sont-ils si mal à l'aise de se dévêtir en présence de personnes de leur propre sexe?

Il est vrai que je pratique le naturisme depuis longtemps, que je suis totalement à l'aise avec ça, mais je peux également comprendre que ce n'est pas le cas de tout le monde. Il demeure important de se questionner sur l'origine de ce phénomène plutôt nouveau dont j'ignore s'il est aussi marqué du côté des jeunes femmes, quoique les femmes, par nature, sont généralement plus prudes. Quand j'étais étudiant, cette question ne se posait pas, il n'y avait que des douches communes et personne ne s'en formalisait.



Quelques jeunes naturistes convaincus

Qui a montré à ces jeunes à se cacher ainsi? Leurs parents ont probablement mon âge, à peu de chose près. Pour moi, qui suis né au tout début de la Révolution tranquille, malgré le fait qu'il s'agissait d'une époque de grands changements, d'ouverture et de libération, l'influence de la religion était encore relativement présente. Chez mes parents, comme dans la plupart des familles québécoises, il aurait été impensable de se promener nu à la maison; la nudité se vivant dans l'intimité de sa chambre à coucher ou de la salle de bain, de préférence, la porte verrouillée. Il ne s'agit pas ici de juger qui que ce soit, c'est une simple question d'époque et de valeurs personnelles.

Malgré tout, j'ai développé, relativement tôt, une ouverture d'esprit face au mode de vie naturiste, ce qui m'a grandement aidé à accepter mon propre corps, qui est loin d'être parfait, et qui m'a permis de l'habiter totalement. Je peux dire aujourd'hui, à l'aube de la cinquantaine, que je suis en parfaite harmonie avec mon corps et mon esprit et que je le dois, entre autres, à la pratique du naturisme

que je considère comme faisant partie d'un régime de vie sain.

Le naturisme aide aussi à accepter, quand vient le temps, le processus du vieillissement, car nous avons été en mesure de l'apprivoiser graduellement en côtoyant des personnes plus âgées, en milieu naturiste. Malgré ce que certains en pensent, le corps humain vieillissant n'est pas laid, il est simplement différent. Ces rides, ces bourrelets, ces vergetures, ces cicatrices, ces chairs un peu plus flasques témoignent de l'expérience et décrivent tout un parcours de vie.

La découverte du naturisme fait partie d'un cheminement personnel, différent pour chacun. On pratique le naturisme tout d'abord pour soi et non pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. Ce corps, bien sûr, nous appartient, tout comme la décision de le cacher ou de l'exposer. Tout en respectant le cheminement de chacun, j'espère que les jeunes gens se donneront la chance de découvrir ce merveilleux mode de vie naturiste, pour leur bien-être tout d'abord, mais aussi, parce que le mouvement naturiste québécois a grand besoin d'eux, de leur énergie, de leurs idées et de leur engagement.



Je profite d'ailleurs de ce petit article pour inviter les jeunes femmes et les

jeunes hommes à s'exprimer là-dessus dans le forum de la FQN, <Toutnu.ca>, ce qui pourra aider la Fédération à cibler leurs besoins afin que nous puissions, tous ensemble, envisager un avenir prometteur pour le naturisme.

Appel à tous : bénévoles recherchés!

Par : l'exécutif du GNQ

L'exécutif du GNQ est à la recherche de **bénévoles** pour nous aider dans différentes tâches et dossiers, comme l'accueil aux activités naturistes, la recension de lieux propices au naturisme dans la région, l'organisation de nouvelles activités (randonnée, journée dans un chalet, épluchette de blé d'Inde, etc.) en fonction des attentes et des intérêts des membres et sympathisants du GNQ.

Il y a beaucoup à faire et nous sommes trop peu nombreux pour le faire. Nous avons connu une croissance fulgurante au cours de notre première année d'existence. Nos activités ont été régulièrement fréquentées et semblent avoir été appréciées, mais les membres de l'exécutif sont franchement essoufflés.

Si nous voulons continuer à offrir des activités et des services de qualité aux naturistes de Québec et de l'est du Québec, **qui le méritent**, nous avons besoin de VOTRE aide. Il faut que d'autres personnes prennent de leur temps et mettent leurs talents à la disposition du GNQ pour que, à l'instar de Montréal et d'autres villes du Canada et d'ailleurs, Québec devienne un haut-lieu du naturisme. Nous avons réussi à aller à contre-courant du déclin du naturisme, qui est malheureusement

observé un peu partout en Occident. Continuons à faire mentir les tendances en nous engageant, à la mesure de nos disponibilités, dans le développement du naturisme à Québec.

Activités naturistes de l'été, au GNQ

Par : l'exécutif du GNQ

Le **spa sous les étoiles** était la dernière activité d'intérieur du Groupe naturiste de Québec, pour la saison 2010-2011. Mais n'allez pas croire que nous prenons des vacances pour autant!

En effet, la belle saison étant maintenant arrivée, nous comptons bien en profiter pour faire quelques sorties de groupe.

Nous procéderons, comme l'été dernier, de façon plus informelle, en lançant simplement des invitations par courriel. Les gens intéressés seront tout à fait libres d'y participer s'ils le désirent, car ces activités ne nécessitent généralement pas de réservations. Les participants devront se déplacer par leurs propres moyens, mais ceux et celles qui ont besoin d'un transport ou qui sont disposés à offrir du covoiturage pourront nous en informer.

Nous prévoyons suggérer quelques sorties d'une journée à la plage de Cap-aux-Oies, dans Charlevoix, ainsi que des excursions dans certains centres naturistes.



Entrée de La Pommerie, à Saint-Antoine-Abbé

Ce sera une belle façon de maintenir le contact, de revoir les gens que nous avons fréquentés au cours de nos activités d'intérieur, de connaître d'autres naturistes et de faire la promotion de notre groupe.

Surveillez votre courriel pour connaître les activités proposées!

Entre-temps, nous vous invitons à nous transmettre, par courriel, vos suggestions d'activités ou tout autre commentaire à l'adresse de courriel suivante :

natdequebec@gmail.com

De plus, nous vous suggérons de consulter les sites Internet suivants pour vous tenir au courant de tout ce qui se passe dans le milieu naturiste :

Site de la Fédération québécoise de naturisme (FQN) :

www.vivrenu.ca

Forum naturiste de discussion :

www.toutnu.ca

B a b i l l a r d

RÉUNION GÉNÉRALE DES MEMBRES ET DES SYMPATHISANTS DU GNQ

Le jeudi 9 juin, à 18 h

CROISIÈRE SUR LE LAC SAINT-PIERRE

Le dimanche 19 juin, de 9 h 30 à 16 h 30
(Date limite pour s'inscrire : CE vendredi 3 juin)



Profitez d'une journée sur le fleuve
incluant un repas à partir de 65\$

Une seule journée le 19 juin 2011

Venez vivre une expérience unique
pour toute la famille

Gratuit pour les enfants de 0 à 11 ans et seulement 20\$ pour les enfants de 12 à 17 ans

Informations et inscription:

www.vivrenu.ca

Cette activité est organisée par la Fédération québécoise de naturisme

Pour nous joindre :
natdequebec@gmail.com

Le Groupe naturiste de Québec est une section régionale de la