



Groupe
naturiste
de Québec

Lis Nusité de Québec

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

Volume 2, numéro 1

Février 2012

Un « spécial Floride »?

Par la rédaction

Pour la première fois, à *Lis Nusité de Québec*, nous pouvons compter sur la collaboration spéciale d'un naturiste de Québec, François C., qui publie un très intéressant reportage sur les plages naturistes de Floride, et que nous remercions pour sa contribution au présent numéro.

Cet article vient compléter opportunément le tout aussi intéressant reportage d'Hervé et de Clémentine sur le Sunsport Gardens Family Naturist Resort, ci-dessous, faisant du numéro de février un quasi-« spécial Floride »!

Bonne lecture!

Le yoga nu : pour débutants ou pour initiés?

Par Michel M., en collaboration avec Jean-Claude B.

La première séance de yoga nu, à Québec, a suscité à la fois satisfaction et interrogation, la plupart des participants étant novices dans le domaine. « Du yoga, je ne savais que le nom, un certain rapport avec la spiritualité, mais une faible idée sur l'étirement musculaire. J'ai été servi à souhait! »

Dans l'ensemble, les commentaires exprimés par les participants à l'activité sont positifs quant au local, à l'ambiance

de la séance, à la compétence du moniteur et à la clarté de ses consignes.



Les commentaires ont été un peu plus critiques quant à la température ambiante et au rythme d'apprentissage : « Le seul hic, pour moi, c'est que la température de la pièce n'était pas adéquate. J'avais les pieds congelés... », et « Comme j'étais un non-initié à la pratique de ce genre de mouvement, particulièrement les différentes positions que, à mon sens et selon ma capacité, je trouve extrêmes, je m'interroge si c'est adéquat de suivre toute une session. D'autant plus que je suis à un âge... avancé! »



Il est évident que des correctifs seront apportés, à l'occasion des prochaines séances, afin que les participantes et les participants puissent tirer profit des exercices proposés, dans le respect de leurs limites, et trouvent plaisir à s'adonner à cet art ancestral.

Le rêve de Morley

Par Hervé et Clémentine Ouellet

Pour accéder au Sunsport Gardens, de Loxahatchee, en Floride, par avion, l'aéroport le plus près est celui de West Palm Beach. Nous vous le recommandons car il est encore de dimension « humaine », comparativement à celui de Fort Lauderdale ou, pire, de Miami. Nous avons volé sur les ailes d'une grosse compagnie aérienne américaine, en partie pour le prix, mais surtout pour un horaire où on n'a pas à se lever la nuit pour partir. Après tout, on était en vacances pour 8 jours seulement et il y a des limites à se « sacrifier » pour les compagnies aériennes! Si, jadis, le voyage en avion faisait partie du plaisir de partir au loin, c'est maintenant un exercice pénible où on doit, par exemple, entrer nu-pieds chez nos voisins du sud.

Imaginez-vous la scène : un vendredi soir, après un trajet de moins d'une heure en voiture, à partir de l'aéroport, on sort de la ville pour se retrouver dans la campagne américaine, sur des chemins de terre, certes, mais tellement plus carrossables que nos rues de Montréal au printemps! On arrive en pleine noirceur : court trajet sur une entrée en diagonale très privée pour arriver au chalet d'accueil. Le ciel éclairci montre des étoiles dont on a oublié l'existence dans nos grandes villes toutes illuminées... et on entend

des tam-tam! Souvenirs d'enfance de ces vieux films clichés « américains » sur les nuits africaines! Où sommes-nous? Il y avait bien pourtant cette affiche aperçue furtivement devant nos phares en tournant dans l'entrée. Le vendredi soir c'est le *drum circle*. Le hasard a voulu qu'arrivent en même temps que nous ce couple habillé en hippies des années '60-'70. Le « gars des vues » n'aurait pas fait mieux!



On y est, au Sunsport Gardens. A quel âge devient-on une institution? Cet endroit a été fondé en 1965. Pas de fausse publicité sur leur site web (www.sunsportgardens.com). Ils se montrent résolument naturistes et écologistes, soucieux de l'environnement naturel préservé malgré la proximité de la démesure des grandes villes américaines, ou, devrait-on dire nord-américaines : grandes rues, grandes surfaces, grandes épiceries, royaumes de la consommation, foisonnement de *fast foods*. Au restaurant du Sunsport, que des produits frais, surtout fruits et légumes. Cuisine santé à tendance « végé », sans être exclusive. Pas d'alcool à vendre, ni de boissons gazeuses. Vous êtes libre d'en apporter vous même. On a sacrifié une bonne source de profits à la solidité des principes : rare, aujourd'hui, même dans des centres naturistes.

La nudité est de mise, évidemment en fonction du temps : on est puriste, sans

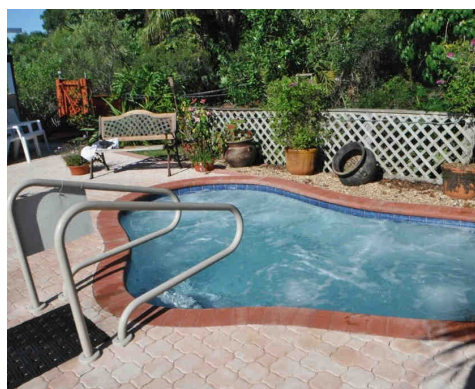
être extrémiste. Il y a même un code vestimentaire à l'accueil : on doit être « habillé en naturiste », au moins jusqu'à la taille, sauf s'il fait froid. On y est ouvert à tous, de toute orientation, et les familles sont les bienvenues.



Le seul principe à respecter est justement le respect, dans la plus belle tradition naturiste.

Nous sommes dans un petit village. N'y manquerait qu'une épicerie et une école mais la plupart des 11 ou 12 enfants qui y vivent en famille à l'année font l'école à la maison, le très populaire *home schooling*. Et, quant à l'épicerie, elle ne pourrait pas vendre ce qui est payant en vertu des principes bio-écologico-naturistes en vigueur. Si, comme nous, vous louez un de leurs trois chalets, rustiques mais propres (sans être étincelants) et bien équipés, vous aurez à « sortir en ville », pas loin, pour y trouver les grandes surfaces « rassurantes » afin de ne pas toujours être dépendant du restaurant qui a un horaire variable, selon la saison. Au Sunsport Gardens, on insiste beaucoup sur le recyclage, que l'on facilite de différentes façons. Certains centres naturistes « haut de gamme » l'ont oublié ou le balbutient.

Les aires communes sont impeccables de propreté, surtout la piscine et le bain tourbillon, ouverts jour et nuit. La piscine est entretenue à l'eau saline et donc contient très peu de chlore et la température maintenue à 30.5° C (87° F); 38.8° C (102° F), pour le bain tourbillon. À 14 h, la cloche sonne tous les jours pour convier les fidèles à la pétanque. Il y a aussi deux beaux terrains de volleyball, deux terrains de tennis et un parc pour enfants, qui n'a rien à envier à nos parcs municipaux habituels. Un *clubhouse* héberge une salle de télé, un centre d'exercice, modeste mais bien équipé, une salle de billard et un coin de jeux pour les enfants, en plus du restaurant. En passant, le téléphone en mode « ip » permet d'appeler sans frais partout en Amérique du Nord. On demande seulement de ne pas le monopoliser.



N'oubliez pas que vous serez en campagne dans un milieu presque tropical. Il faut accepter les petits lézards dehors (on n'en a jamais vu à l'intérieur en deux visites) et les minuscules insectes partout, mais pas du tout voraces pour les humains. Gare à vous si vous laissez traîner de la nourriture périssable hors-frigo, cependant. Par ailleurs, on avait, dans notre chambre, une grande télé avec lecteurs VHS et DVD incorporés pour écouter des films

qu'on avait apportés. La télé américaine, surtout les actualités, n'est pas du tout tournée vers l'extérieur. Personnellement, je trouve qu'on s'en lasse vite à moins que vous soyez fan de Séries Plus, mais version anglaise.

Entre nos visites, à deux années d'intervalle, nous avons pu constater les améliorations constantes, surtout des aires communes. En marchant dans les rues non asphaltées (autre choix écolo), certains sites de résidents permanents seront peut-être jugés un peu trop « naturels » au goût de nos standards de camping québécois, mais tout cela devient secondaire dans ce milieu convivial, respectueux, où on n'ira pas vous déranger si vous ne vous avancez pas pour participer aux activités. Par contre, si vous vous montrez intéressés, l'accueil est tout aussi chaleureux que le respect de la vie privée.



Morley Schloss

Pour préparer cet article, nous avons demandé à Morley Schloss, un des propriétaires (pilier du naturisme américain, résident permanent, évidemment), quelques renseignements en plus de sa permission pour prendre quelques photos que nous vous partageons. Il a été d'un accueil et d'un enthousiasme contagieux. Il nous a expliqué les valeurs et les règles qui régissent ce centre naturiste des plus authentiques. Cher lecteur, chère lectrice, si vous aviez à illustrer la

simplicité, la beauté, la saine convivialité du naturisme à un(e) candidat(e) potentiel(le), le Sunsport Gardens serait un excellent premier endroit pour oser le naturisme en toute vérité. On a compris ici que la liberté des uns commence par le respect des autres. Un peu utopiste le discours de Morley, mais on peut témoigner que son discours est conforme à la réalité chez lui. Qui n'a pas rêvé de vivre son rêve?

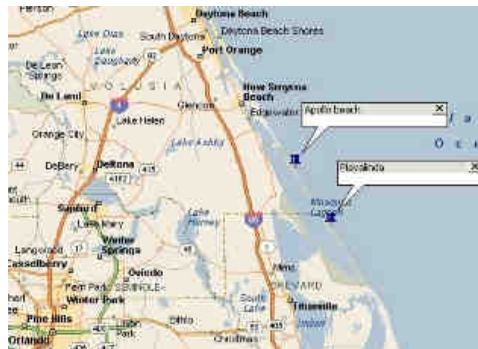
Trois plages naturistes à découvrir, en Floride

Par François C. (Collaboration spéciale)

La Floride! Ce paradis du divertissement pour toute la famille pourrait-il être un paradis du naturisme? Je n'oserais le dire! Mais j'y songe sérieusement! Et pour soutenir mon hypothèse, voici trois endroits à découvrir... Trois plages qui n'ont rien à envier aux plus belles plages naturistes du monde! Apollo Beach, Playalinda Beach et Haulover Beach.

Haulover Beach est la seule véritable plage naturiste autorisée, légale et ouvertement publicisée en Floride. Sur les deux autres, le naturisme n'y est que toléré. Mais, comme bien souvent dans l'histoire du monde, toléré finit par devenir autorisé!

Apollo et Playalinda : les sœurs jumelles



Apollo et Playalinda sont deux plages faisant partie d'un même parc : le Canaveral National Seashore. Ce parc est situé sur la côte est de la Floride, immédiatement au nord de l'endroit connu du monde entier pour ses lancements de fusées et autres engins spatiaux. Apollo et Playalinda sont des jumelles séparées par un tout petit bras de mer qui fait en sorte qu'il n'est pas possible de passer de l'une à l'autre. D'ailleurs, à vol d'oiseau, la distance qui les sépare est de 20 kilomètres et il faut acheter un permis spécial (au coût de 2 \$) pour pouvoir marcher en dehors des limites autorisées de l'une ou de l'autre des deux plages. Comme je le mentionnais ci-dessus, le naturisme y est toléré à des endroits précis (au sud de l'aire de stationnement numéro 5, à Apollo, et au nord de l'aire de stationnement numéro 13, à Playalinda). Les gardes (*rangers*) patrouillent régulièrement la plage et ne font aucun cas des naturistes. Attention, cependant, de ne pas aller hors-limite! Allons donc les voir de plus près...

Apollo Beach : la nature à son meilleur

Tout d'abord, attention de ne pas confondre cette plage avec la ville du même nom située sur la côte ouest de la Floride, près de Tampa. Apollo Beach, la plage qui nous intéresse, se situe au sud de la ville de New Smyrna Beach et est accessible via la route A1A. en direction sud. Pour vous situer, l'entrée de la plage est exactement à 50 km de la Main Street de Daytona Beach! Comme la plage est située dans un parc national américain, elle est surveillée par des gardes (*rangers*) et un droit d'entrée quotidien de 3 \$ par personne est exigé (plus 2 \$, si vous prévoyez marcher au-

delà des limites). Mais, attention, Apollo n'est pas une plage naturiste sur toute sa longueur. Cinq secteurs avec aires de stationnement sont aménagés pour les visiteurs. La portion naturiste est la cinquième (donc la plus éloignée) et uniquement au sud de la voie d'accès. À partir de là, ce sont des kilomètres de plage, dans une nature sauvage à couper le souffle. À marée haute, la plage comme telle n'est pas très large. Il faut aussi faire attention aux courants sous-marins, si vous vous baignez. Ceux-ci peuvent parfois être assez forts.



Une caractéristique d'Apollo Beach, qui peut être à la fois un avantage et un désavantage, est le nombre très limité d'espaces de stationnement qu'on y trouve (environ une vingtaine). L'aire de stationnement précédente (numéro 4) est à 5 kilomètres. Il n'est donc pas aisé de marcher de l'aire numéro 4 à l'aire numéro 5 et cela limite le nombre d'utilisateurs. Certains y viennent même en vélo, question d'être certains de pouvoir y accéder. L'avantage, par contre, est que si vous en êtes à vos premières expériences naturistes, Apollo est l'endroit rêvé, puisque vous pouvez faire en sorte que vos voisins soient très éloignés! L'aire de stationnement numéro 5 est à environ 8 km de l'entrée du parc.

Playalinda : le rêve...

Vous accédez à la plage de Playalinda par l'entrée sud du parc de Canaveral National Seashore. La route la plus facile est de passer par Titusville, d'emprunter la route 406, qui devient la 402, jusqu'à l'entrée du parc, vers l'est. Pour vous donner une idée, l'aire de stationnement numéro 13, où se situe la portion naturiste de la plage, est à 24 km de Titusville, à 88 km de *Main Street*, à Daytona, et à 118 km de *Downtown Disney*, à Orlando. Donc très facile de s'y rendre pour la journée, si vous êtes dans le secteur!



L'avantage de Playalinda, par rapport à Apollo, est son stationnement. Les aires de stationnement numéros 11, 12 et 13 sont relativement proches les unes des autres (quelques centaines de mètres). Il est donc facile de stationner sa voiture et de marcher un peu, si l'aire numéro 13 est pleine (ce qui est souvent le cas). Chaque aire peut accueillir environ 25 véhicules. À noter qu'en vous y rendant, vous pourrez voir les rampes de lancement qui étaient utilisées pour les navettes spatiales. Playalinda est tellement près de ces rampes que l'accès à la plage y était interdit lors d'un lancement.

Playalinda est beaucoup plus achalandée que sa sœur jumelle. Il n'est pas rare d'y compter quelques centaines de naturistes

lorsque la température est au rendez-vous! Si vous y allez et que vous aimez marcher nu les pieds dans l'eau, je vous conseille de payer le 2 \$ supplémentaire exigé pour avoir une passe *back country* ou hors limite. Celle-ci vous permet d'aller marcher sur des kilomètres d'une plage d'une beauté époustouflante et ce, en n'y rencontrant que quelques personnes ici et là.



Personnellement, des 3 plages dont je vous parle aujourd'hui, c'est Playalinda que je préfère. On peut s'y retrouver seul, même s'il y a beaucoup de monde, et la beauté de la nature y est incroyable. Si, par contre, vous aimez les foules compactes et les gratte-ciel, Haulover Beach est peut-être plus pour vous! Allons-y voir...

Haulover Beach : la foule!

La première fois que j'ai mis les orteils dans le sable d'Haulover Beach, je n'en suis carrément pas revenu. Il devait y avoir au moins 1000 naturistes sur la plage, un beau jour de semaine du mois de mars. Incroyable! Les fins de semaine, je suis convaincu que ce nombre peut dépasser les 2000! On se perd dans la foule. Qui serait encore gêné de faire du naturisme n'a qu'à aller s'y promener. Pour sûr, vous allez en voir des dizaines que vous pourrez considérer « pires que vous »!



À ma connaissance la seule véritable plage affichée et autorisée naturiste de la Floride est située à peu près à mi-chemin entre Miami et Fort Lauderdale. Juste au sud de Sunny Isles, l'endroit de prédilection de bien des Québécois un peu plus fortunés que la moyenne... La plage fait partie de Haulover Park. Ce parc du comté de Miami-Dade est un petit oasis d'environ 2 km, entre les immenses buildings, condos, commerces et hôtels que l'on trouve tout le long de « la Collins » (ou A1A).

La partie naturiste de la plage ne fait pas tout à fait 1 km et se situe dans la partie nord du parc. Le secteur autorisé naturiste est très bien indiqué. La plage elle-même doit certainement avoir près de 50 mètres de largeur. L'accès y est gratuit mais le stationnement est payant (environ 6 \$ pour la journée).

Il y a des toilettes publiques ainsi que des douches extérieures qui y sont disponibles. Il y a même des vendeurs de rafraîchissements et un service de location de chaises et de parasols.



Ce qui nous frappe lorsque l'on y accède, surtout en début d'après-midi, c'est de voir tout ce monde! Et plus vous vous approchez du centre de la plage, plus la concentration de personnes est élevée. C'est incroyable! Au centre, on peut avoir de la difficulté à se frayer un chemin parmi les chaises longues et les serviettes de plage étalées sur le sol, alors que sur les côtés, l'espace y est beaucoup plus dégagé. Il y en a donc pour tous les goûts. La baignade y est surveillée par des sauveteurs (*lifeguards*) non-naturistes (du moins, lorsqu'ils sont en devoir).

À Haulover, la mer est belle, le soleil est bon, le sable est doux, les gens sont de bonne humeur, que demander de plus? C'est un incontournable, si vous allez dans le sud de la Floride! Petite remarque, comme la plage est située dans un parc de comté, la nudité n'est pas obligatoire et n'importe qui peut y accéder et demeurer « textile ». Il y a d'ailleurs régulièrement des marcheurs « textiles » qui passent sur la bordure extérieure de la plage (du côté de la route), mais c'est tout. Pour quelqu'un qui veut s'initier au naturisme et voir comment ça se passe, c'est donc un bon endroit pour aller prendre une marche et constater que tout y est très facile!

Alors voilà... Si vous ne me croyez pas maintenant que ces endroits sont des paradis du naturisme, je ne sais plus quoi dire ! Et si vous en avez, il me fera plaisir de répondre à toutes questions supplémentaires au sujet de ces trois endroits. L'éditeur du bulletin se fera, j'en suis certain, un plaisir de me les acheminer. Toutes les photos accompagnant cet article ont été prises par moi.

Bon naturisme, et bon séjour en Floride à tous ceux qui auront la chance d'y aller!



La vie naturiste Par Réal P.

Le culte du corps (première partie)

Nous vivons dans une société qui valorise beaucoup la beauté, la jeunesse et l'esthétisme du corps. Cette société hautement préoccupée par le « paraître » est sans cesse à la recherche de la fontaine de Jouvence.

Les standards plutôt inaccessibles que nous impose la publicité ont quelque chose de malsain, qui retourne une bien piètre image d'eux-mêmes, à ceux et celles qui sont différents, créant ainsi des difficultés d'acceptation et d'adaptation.

Si vous avez lu mon article dans *Lis Nusité* de juin 2011, j'y mentionne que je pratique l'entraînement en salle depuis plus de 25 ans. Je vous faisais part également de l'attitude pudibonde des jeunes hommes dans la vingtaine face à la nudité dans les vestiaires. Ces mêmes

jeunes, très préoccupés par leur apparence physique, s'entraînent bien souvent de manière inconsidérée, tentant d'obtenir une masse musculaire que seuls les athlètes d'élite réussissent à atteindre à force d'entraînement intensif. Ces jeunes, qui passent parfois près de 14 heures par semaine au gym, prennent toutes sortes de produits visant à augmenter leur énergie et à faciliter une récupération rapide du corps. D'autres aussi, malheureusement, prennent des stéroïdes anabolisants, pour que ça aille encore plus rapidement, sans penser aux conséquences graves que ces substances peuvent avoir éventuellement sur leur santé. Tout ça, dans le but de satisfaire leur orgueil de mâles, de gagner le respect de leurs congénères et de séduire les filles.

Ce n'est pas moi que vous aurez à convaincre des bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé. Par contre, inévitablement avec l'âge, le métabolisme ralentit, les responsabilités professionnelles et familiales augmentent, réduisant, par le fait même, la disponibilité pour l'entraînement. Il est nécessaire de prendre soin d'adapter son programme d'entraînement et son alimentation à son rythme de vie et aussi de demeurer à l'écoute de son corps. Éviter de pousser la machine à fond, de brûler la chandelle par les deux bouts représente un investissement pour nos vieux jours.

Désolé de vous le dire, jeunes hommes, mais les gros muscles, quand on n'a plus l'énergie et le temps pour les entretenir, fondent comme neige au soleil et c'est la graisse qui prend la place.



Chez les filles, les motivations sont similaires, car elles sont très influencées par la publicité, et le besoin de séduire est, comme chez les garçons, omniprésent, à cet âge. Les mannequins que l'on voit dans les magazines sont des femmes d'une maigreur impressionnante, des squelettes ambulants. Les images publicitaires, pratiquement toujours retouchées, viennent établir des standards corporels impossibles à atteindre. Quand les vêtements que l'on retrouve en vente dans les magasins sont conçus pour des squelettes, que fait-on quand on est une personne de taille et de poids normaux ?

Cela va engendrer éventuellement des désordres alimentaires et mentaux : diètes mal adaptées et dangereuses, anorexie, boulimie, pensées suicidaires, etc.

J'ai eu moi-même, adolescent et jeune adulte, d'importants problèmes de poids et je peux affirmer, par expérience, que ce n'est pas une période géniale pour ça. Le manque de respect, les moqueries, les mauvais traitements créent des traumatismes profonds pendant cette

période si importante de la vie où se forgent le caractère et l'estime de soi. J'ai fait moi-même des diètes draconiennes avec des pertes de poids spectaculaires, mais aussi des reprises de poids tout aussi spectaculaires.

Si j'avais expérimenté le naturisme à cette époque, je crois sincèrement que mon cheminement aurait été différent et l'acceptation de mon corps, même avec ce surplus de poids, à ce moment-là, aurait été plus facile et surtout plus rapide. Le naturisme permet de constater toute la diversité des corps humains et nous force à admettre que les corps parfaits, ou soi-disant parfaits, sont très rares. Chacun a ses standards et ses points de comparaison, mais les naturistes ont généralement cette qualité de ne pas juger et de voir au-delà du corps.

Cette obsession de la jeunesse et de la perfection est très répandue dans toutes les sphères de la société. Par exemple, sur le marché du travail, il est malheureusement prouvé que les personnes physiquement belles sont avantagées. C'est très triste à dire, mais une grassette avec des boutons, ultra diplômée et compétente sera souvent mise de côté pour une belle grande mince moins diplômée et peut-être, moins compétente. Vous avez sans doute aussi entendu parler des parents qui offrent une augmentation mammaire à leurs filles comme cadeau de graduation, supposément pour leur assurer un meilleur avenir. Comme si l'avenir avait quelque chose à voir avec le tour de poitrine, mais c'est malheureusement ce que pensent beaucoup de personnes, de nos jours.



Et les aînés maintenant, nos chers parents et grands-parents qui sont mis de côté parce qu'ils ne sont supposément plus dans le coup. La société est presque dans un état de déni face à ce processus, pourtant naturel et inévitable, qu'est le vieillissement. Encore là, le naturisme aide à s'accepter dans une optique de respect de son corps et de ses limites. Quand on a 55 ans, c'est bien dommage, mais on ne peut pas avoir l'air de 30! Ceux et celles qui essayent ont souvent l'air ridicule.

La plupart des gens cherchent la facilité, les résultats rapides et instantanés. Afin d'éviter de se regarder en face et de s'accepter, ils ont trouvé d'autres moyens de contourner la situation. C'est ce que nous verrons dans la seconde partie de ma chronique, dans le prochain numéro de *Lis Nusité de Québec*.

B a b i l l a r d

PISCINE

Le samedi 11 février 2012, de 19 h 30 à 21 h

Le samedi 17 mars 2012, de 19 h 30 à 21 h

Le samedi 21 avril 2012, de 19 h 30 à 21 h

YOGA

Le samedi 4 février 2012, de 14 h à 15 h 30 ou de 16 h à 17 h 30

Le samedi 18 février 2012, de 14 h à 15 h 30 ou de 16 h à 17 h 30

Le samedi 3 mars 2012, de 14 h à 15 h 30 ou de 16 h à 17 h 30

Le samedi 17 mars, de 14 h à 15 h 30 ou de 16 h à 17 h 30

ATELIER DE MAQUILLAGE

Le dimanche 5 février 2012, à 14 h

SPA « SOUS LES ÉTOILES »

Le samedi 26 mai 2012, de 19 h 30 à 22 h

CROISIÈRE NATURISTE

Le samedi 16 juin 2012, de 9 h 30 à 16 h 30.

POUR EN SAVOIR PLUS

Blogue : <http://natquebec.wordpress.com>

POUR NOUS JOINDRE

Courriel : natdequebec@gmail.com

9^{ème} édition annuelle • Festival naturiste

Du 1^{er} au 5 août 2012 August 1 to 5

9th Annual Canadian Naturist Festival

à/at

La Pommerie
Club naturiste de récréation et de camping



Location de chalets et de roulottes
à la journée, à la semaine, au mois
ou encore à la saison !

2914, route 209
St-Antoine-Abbé (Québec)
Tél : (450) 826-4723
Site web : www.pommerie.com

À 55 km au sud de Montréal et à 30 km de Valleyfield

Bienvenue à tous !
•
Everyone is welcome!

Plus d'informations dans le prochain *Au naturel* et à / More information in the next *Going Natural* and at

www.fqn.qc.ca

www.fcnc.ca