



Groupe
naturiste
de Québec

Lis Nusité de Québec

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

Volume 2, numéro 3

Juin 2012

Une première à Québec : le brunch naturiste

Par Michel M.

En ce beau dimanche matin ensoleillé et chaud de mai, 23 personnes s'étaient donné rendez-vous dans un gîte de la banlieue de Québec pour un brunch gastronomique en tenue de peau!



Répartis entre la salle à dîner, le salon, transformé pour la circonstance en annexe de la salle à dîner, et le solarium, les convives ont eu droit à un menu digne des plus grandes tables champêtres où étaient mis en valeurs les produits du terroir régional et les talents culinaires de nos hôtes.



Il fallait voir l'atmosphère qui régnait autour de la table : on aurait dit les membres d'une même famille qui ne se voient pas souvent et qui ont plaisir à se retrouver. En plus, tout le monde a mis la main à la pâte pour servir et desservir la table et même pour faire la vaisselle à la fin du repas!

C'est à regret que les invités se sont laissés, certains repartant tout de même avec un *doggy bag*, en se promettant de se revoir à la première occasion. Celle-ci ne saurait tarder, d'ailleurs, puisque, devant le succès remporté par ce premier brunch naturiste, les organisateurs ont décidé de récidiver en en offrant un deuxième, dès septembre, pour marquer le début de la saison automne-hiver du Groupe naturiste de Québec.

Le spa, le gîte et le brunch naturistes de Québec : récit de voyage

Par Éric W. (collaboration spéciale)

J'ai eu le privilège d'assister au premier spa « sous les étoiles » du Groupe naturiste de Québec, en mai 2010. C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai décidé de répéter l'expérience, deux ans plus tard. Par la même occasion, j'ai eu la chance de passer la nuit dans un gîte naturiste et de prendre part à mon premier brunch naturiste organisé par le GNQ.

Le Groupe naturiste de Québec est une section régionale de la

FQN

Le spa

Après un long trajet depuis Montréal, mon passager et moi avons été reçus par nos camarades GNQuistes (non, non, il ne s'agit pas d'un nouveau parti politique) avec leur accueil chaleureux et la joie de vivre qui les caractérisent. J'ai retrouvé le bel édifice un peu zen, avec une touche scandinave, et l'équipe du spa toujours aussi accueillante et professionnelle.

Une boisson alcoolisée pour oublier tout le kilométrage effectué et c'est déjà l'heure de passer à table! Au menu : poulet Général Tao, wraps de toutes sortes, coquille Saint-Jacques, salade asiatique et j'en passe. Pour moi, ce fut un délicieux poulet au curcuma et au cari et, pour dessert, un croquant au chocolat.

Après un excellent souper en bonne compagnie, nous passons au spa, où, fort heureusement, rien n'a changé : un vrai spa, avec trois bains tourbillons de différentes températures, un grand et deux petits, avec des bancs super confortables, une douche de pluie vivifiante, un solarium, un sauna finlandais, chaud et enveloppant, sans oublier un bain de vapeur où on se croirait dans les thermes romaines, en train de discuter avec des sénateurs, voire avec Cicéron lui-même qui, malheureusement, était retenu ailleurs, ce soir-là! Mais, mon endroit de repos de prédilection reste sans contredit la yourte, où on peut socialiser tout en relaxant. Après, rien de tel qu'un passage sous la chute d'eau froide, à côté du bain nordique, pour se réveiller complètement! Tout ça, en bordure d'un charmant petit lac artificiel bordé de beaux arbres. Mais, voilà qu'il est déjà l'heure de partir...

Le gîte

Il était près de minuit, quand je suis arrivé au gîte (heureusement que j'avais apporté mon *GPS*). Accueil chaleureux de la part des proprios qui étaient en train de préparer le repas du lendemain matin. Quant à moi, après mes nombreuses trempettes dans l'eau chaude et dans l'eau froide, je n'avais qu'une envie : plonger dans les bras de Morphée, car les yeux me fermaient déjà!

Le brunch

Voilà qu'après une bonne nuit de sommeil, je rejoins mes colocataires et plusieurs naturistes rencontrés la veille, au spa, pour le brunch dominical en tenue de peau! L'organisation est impressionnante. Trois tables ont en effet été dressées pour la circonstance : une, dans la salle à manger, une, dans l'immense salon au toit cathédrale et l'autre, dans la verrière. Au menu : salade, croissants, pains variés, confitures maison aux fraises, aux bleuets et aux framboises. Mais, la pièce de résistance fut sans contredit une excellente *strata* au jambon, version plus sophistiquée d'une omelette ou d'une quiche lorraine. En guise de dessert, *fudge* maison et fraise enrobée de chocolat!

Hélas, comme toute bonne chose a une « faim » -pardon pour le jeu de mot- il nous a fallu repartir, car nous avons plusieurs kilomètres à avaler!

Nous avons donc pris congé de nos hôtes et remercié nos camarades de la Vieille-Capitale pour ce weekend inoubliable.

Vacances naturistes en France

Par Éric F. (Propos recueillis et mis en forme par Michel M.)

Avec le recul du temps, je me dis que j'étais un peu fou de partir ainsi seul, à l'aube de la cinquantaine, avec, pour seul bagage, un sac à dos, en plein mois d'août, pour aller faire du naturisme en France. Le fait est que je ne l'ai jamais regretté!

Comment ça marche?

Mais là, une fois passée la porte de l'aérogare, le dépaysement commence! En effet, même si les Français et nous partageons la même langue, ce n'est pas pour autant une garantie que nous allons nous comprendre! Car, la France parle aussi par acronymes! Tel un enchevêtrement de fils électriques, les sigles RER, TER, TGV, RATP et SNCF ont de quoi décourager n'importe quel étranger! Une fois ce premier choc passé, direction Saint-Chéron, en n'oubliant surtout pas de « composer » (poinçonner) son « ticket » (billet)!



Héliomonde, à la fois si proche et si loin

Une heure plus tard, me voici à Saint-Chéron, à 37 kilomètres au sud-ouest de Paris. Enfin rendu, me dis-je. Nenni! Car Héliomonde est à une vingtaine de minutes de là, en rase campagne. Taxi? Pas de taxis! Prenant mon courage à deux mains et mon sac à dos de l'autre, je m'en fus à pied, sous un soleil de plomb, vers ma destination finale.



Et là, bien installé dans ma confortable tente meublée Amazone, je peux enfin savourer, en toute nudité, mes premiers instants de vacances dans ce très beau centre naturiste. En toute nudité, dites-vous? Pas pour tous!



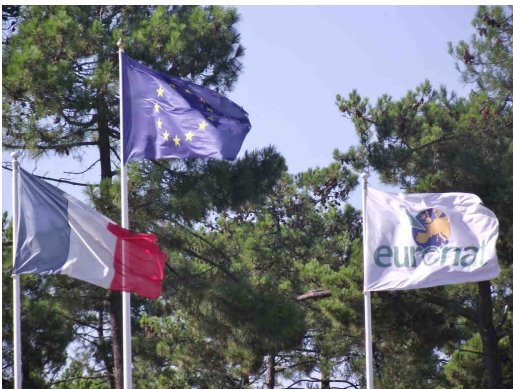
En effet, quelle ne fut pas ma surprise de constater que les saisonniers s'habillent souvent et que les jeunes (ados), eux, s'habillent presque tout le temps, sauf au bord de la piscine, même quand il fait chaud. Néanmoins, le site est vaste; les sentiers sont propices à la randonnée; les installations sportives sont remarquables et, au restaurant, la nourriture, sans prétention, est délicieuse et à prix très abordable.



Mais, il faut déjà partir, car ma deuxième destination m'attend!

Euronat : la démesure

Euronat est un village naturiste situé sur la côte atlantique, en Gironde, près de Bordeaux, à 3 heures de Paris, en TGV. C'est aussi un centre de thalassothérapie réputé.



Euronat, c'est un autre monde. Sur le site, on compte plusieurs piscines, un immense terrain de tennis, un centre communautaire, 28 commerces, dont plusieurs restaurants, un coiffeur, une boulangerie, une épicerie, des boutiques ainsi qu'un cyber-café!



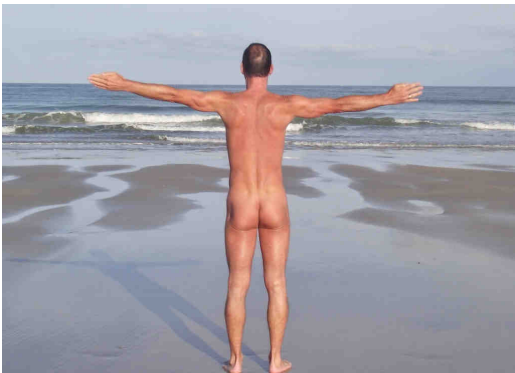
Le centre est situé dans une pinède de 335 hectares où le moyen de transport le plus courant pour se déplacer est le vélo. De l'accueil à la plage, il y a facilement 2 kilomètres! C'est vraiment le pays de la démesure.



Mais, Euronat, c'est aussi et surtout 1,5 kilomètre de plage naturiste, à perte de vue!



Le centre offre une foule d'activités quotidiennement, où, malgré des petits matins frisquets, la journée commence souvent par une séance de yoga, sur la plage. Mais, déjà, la route m'appelle...



La Petite Brenne : ici, on parle... néerlandais!

Le Domaine naturiste la Petite Brenne est un domaine champêtre à vocation familiale qui s'étend sur 42 hectares, situé à Luzeret, au centre de la France.



J'ai eu droit à un accueil chaleureux de la part des sympathiques propriétaires d'origine néerlandaise, qui ont poussé la gentillesse jusqu'à venir me cueillir à la gare.



Mais, à mon arrivée à la ferme, je me serais cru aux Pays-Bas, tellement il y avait de Néerlandais sur place!

Malgré son étendue, la Petite Brenne, reste un centre à l'échelle humaine où tout est organisé en fonction des familles. Il y a beaucoup de jeux pour les enfants qui ont même la chance de côtoyer les animaux de la ferme et de faire des promenades à cheval.

D'ailleurs, fait à noter, ici, ce sont les ados qui s'occupent des plus jeunes.



À la Petite Brenne, on commande son petit déjeuner, la veille, et, le lendemain matin, on passe prendre livraison de sa

baguette et de ses croissants frais à la réception!

Le reste du temps, on mange ensemble dans la salle commune et on se retrouve tous ensuite à la piscine.



Conclusion

Avec ce voyage en France, j'ai l'impression d'avoir relevé un grand défi, ce dont je ne suis pas peu fier.

Cela a été un voyage facile à planifier. Les moyens de transport sont, là-bas, très efficaces. La carte de membre de la FQN y est largement honorée et les gens y sont très sympathiques. Enfin, ce pays est un haut-lieu du naturisme, alors, qu'attendez-vous? Osez la France!

Version féminine

Par Clémentine Ouellet

L'organisme South Florida Free Beaches de la Florida Naturist Association Inc., a créé la plage libre de Haulover, à North Miami, en 1991. Elle met à la disposition des touristes qui visitent cette plage pour la première fois un document de vulgarisation sur le naturisme. **Cette brochure contient un très intéressant article à l'intention des hommes qui souhaitent amener leur conjointe ou**

amie au naturisme. En voici une traduction libre.

Une liberté spéciale : les femmes et le naturisme

Messieurs,

Comme vous le savez sans doute, il est difficile pour une femme de se dévêtir en public, même pour quelques heures de baignade ou de bronzage.

En comprenant les raisons de cette réticence, vous ajusterez vos « arguments de vente » la prochaine fois que vous inviterez des amies à la plage de Haulover.

Les mamans enseignent à leurs enfants de se protéger contre les dangers. Sous aucun prétexte, les « bonnes filles » ne doivent laisser les étrangers voir leurs parties intimes car les conséquences pourraient être le viol ou, à tout le moins, « la colère de Dieu ».

L'attitude de la société (américaine) envers la nudité féminine est que celle-ci est intrinsèquement offensante, indécente et immorale, sauf dans l'intimité, avec son conjoint. Là encore, le corps des femmes est devenu tellement normé que si les seins d'une femme ne ressemblent pas à ceux que les médias idéalisent, celle-ci est convaincue qu'elle n'est pas physiquement attirante. Seuls les corps de mannequins sont définis comme étant beaux, les autres sont considérés comme repoussants ou laids. Inconsciemment, cela amène la femme à faire un lien entre son estime de soi et la possession d'un corps parfait.

Si vous voulez inviter une femme à la plage de Haulover, préparez-vous à être

patient, compréhensif et à écouter, à écouter, à écouter...

Ne vous contentez pas de désamorcer ses craintes. Répondez plutôt d'une manière compréhensive et faites de votre mieux pour dissiper ses peurs. Pour réussir, vous devez gagner sa confiance. Elle doit en venir à croire que ses peurs ne sont pas fondées.

Les trois grandes préoccupations des femmes

La sécurité

Plusieurs femmes ont peur de se mettre nues sur la plage, même accompagnées d'un homme en qui elles ont confiance, et ne peuvent imaginer se trouver nues en présence d'autres hommes, sans risque. Pourtant, les sauveteurs de la plage de Haulover sont sur place et la police du comté (de Dade) et du Parc (de Haulover) patrouillent la plage régulièrement, sans compter les « ambassadeurs de la plage » (des naturistes désignés chargés d'expliquer les règles de l'éthique naturiste aux nouveaux-venus et de surveiller leur application) qui peuvent les aider, au besoin.

Le harcèlement

Les femmes peuvent facilement développer un goût pour la nudité et, en même temps, n'être aucunement tolérantes envers une attitude de harcèlement sexuel.

La plupart des hommes naturistes comprennent que le harcèlement (même le fait de lorgner) est une attitude inacceptable.

Mais parfois quelques-uns doivent être rappelés à l'ordre. Il ne faut pas hésiter à intervenir auprès des auteurs de trouble et à les signaler. Des gens rustres manquant d'égard envers les autres peuvent détruire l'ambiance de n'importe quel événement social.

La nudité imposée

La plage (de Haulover) est une plage libre, donc où la nudité est facultative. Certaines personnes ne seront jamais nues et d'autres le seront toujours.

Il appartient à chacune et à chacun de décider de la tenue dans laquelle elle ou il sera le plus confortable.

Alors ne forcez pas la main à vos amies. C'est aussi simple que cela.

La récompense

Chez la femme, se départir de ses vêtements peut la libérer de la honte, de l'impuissance et de la peur qui sont profondément ancrées dans son conscient et dans son inconscient. Quand elles y parviennent, elles ressentent un sentiment de liberté spécial.

Quant on se sent invulnérable, on se sent puissant. L'affranchissement du jugement des autres face à l'imperfection de son corps nourrit l'estime de soi. Plusieurs femmes naturistes ont affirmé qu'un des plaisirs du naturisme réside dans la perte de la conscience d'être nue.

Le naturisme nous aide à réaliser que la beauté et le bonheur se trouvent dans la diversité des âges et des différentes formes corporelles.

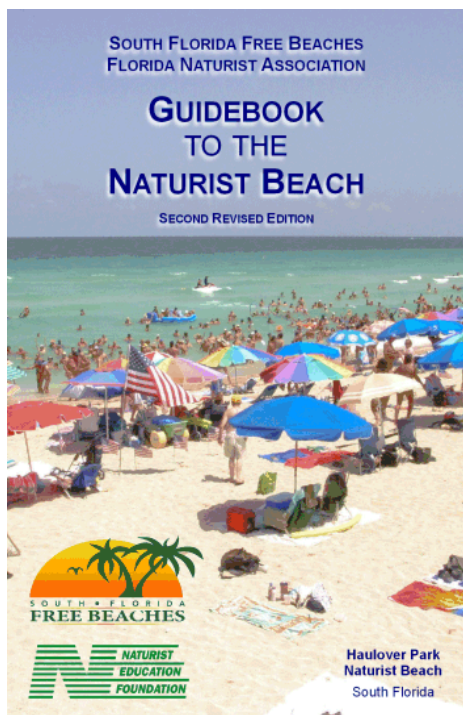
Si vous parvenez à convaincre votre amie d'enlever sa « deuxième peau », elle pourra se sentir libre de relaxer et d'être simplement elle-même. Vous lui permettrez alors d'accéder à un luxe que seule la nature peut offrir.

Là encore, certaines femmes (et certains hommes) n'atteindront jamais ce niveau de confort. Alors, si la personne est inconfortable, n'insistez pas.

Partager avec quelqu'un le luxe de se sentir libre en toute innocence sur une plage où le vêtement est facultatif est un vrai bonheur.

Je vous souhaite de réussir à offrir à une femme un cadeau qui lui servira tout au long de sa vie. Donnez-lui le temps d'être confortable dans sa propre peau. Elle ne l'oubliera jamais.

Tiré de : *Guidebook to the Naturist Beach (Haulover Park Naturist Beach, South Florida)*, pp. 8 et 9.



Sur la trace des *Snowbirds*

Par Michel M. et Réal P.

Ils sont partout! Sur les terrains de camping, sur les plages, dans les magasins, dans les restaurants, au marché aux puces, aux courses de chiens, sur les terrains de golf, dans les attractions touristiques, etc. Ils partent pour une semaine, un mois ou tout l'hiver. Ils voyagent en avion, en voiture ou en motorisé. Ils se tapent 3 heures ou 3 jours de voyage. Qui sont-ils? Les *Snowbirds*! Où vont-ils? En Floride!



À l'occasion d'un récent voyage dans cette partie des États-Unis, nous avons eu l'occasion de rencontrer plusieurs de nos compatriotes, qui arboraient tous le teint cuivré caractéristique des vacanciers qui passent leurs journées au soleil.

Tous étaient unanimes à dire que la Floride était un état très accueillant où, à part la chaleur et la végétation, ils n'avaient pas cette impression de total dépaysement que l'on peut avoir quand on voyage en Amérique latine ou en Europe, par exemple.

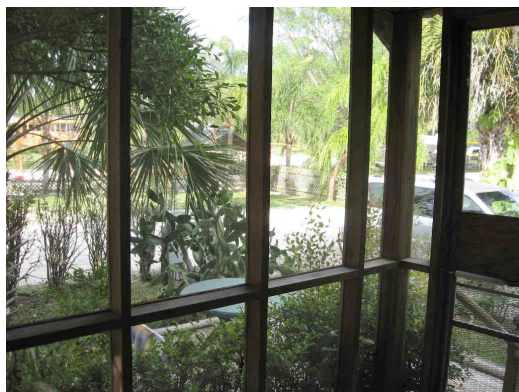


Le Groupe naturiste de Québec est une section régionale de la

Même la langue ne semblait pas être un problème insoluble pour eux, puisque, avec quelques rudiments d'anglais, ils peuvent se débrouiller pour subvenir à leurs besoins essentiels. Le reste du temps, ils se retrouvent généralement entre amis et connaissances et ils vivent essentiellement en français.

On vient donc en Floride pour la douceur du climat et pour échapper aux rigueurs de l'hiver québécois. Certains avouent cependant aimer l'hiver mais y venir pour s'offrir une agréable transition entre 2 saisons.

Et, là-dessus, on peut aisément les comprendre. Qu'il est donc agréable, en effet, de n'avoir pour seule préoccupation que de décider où on passera la journée : dans la piscine, à la plage, sur le terrain de golf ou ailleurs!



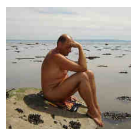
Il y a, bien sûr, des *Snowbirds* naturistes qui se répartissent dans les quelques centres de la Floride, certains pour y passer l'hiver « tout nus ». En effet, chez nous, la belle saison est courte, beaucoup trop courte, et ces gens, provenant de toutes les régions du Québec, viennent profiter des bienfaits du soleil et des nombreux avantages que leur procure cet état américain depuis plusieurs

décennies. Établis dans l'un ou l'autre des centres naturistes du Québec, du mois d'avril ou mai jusqu'à leur fermeture, à la fin de l'été, ils retournent vers la Floride dès que les couleurs d'automne se manifestent. Certains n'ont même plus de maison, car ils vivent à l'année dans leur motorisé qui s'avère, en passant, aussi bien équipé et confortable que pouvait l'être leur résidence.



Pour les mordus de plage, celle de Haulover, la seule reconnue officiellement *clothing optional* par les autorités de la Floride, est extrêmement populaire et achalandée. Il y a aussi d'autres plages fréquentées par les naturistes où la nudité est tolérée, mais ces plages ne font pas l'objet d'une reconnaissance du gouvernement de la Floride et, comme toute plage libre, les gens qui décident de s'y rendre le font à leurs propres risques. Quoiqu'il en soit, la Floride demeure une destination intéressante, mais qui n'a pas nécessairement le charme d'autres destinations « soleil », comme par exemple, les Antilles ou le Mexique, dont le mode de vie est différent de celui du Québec, procurant ainsi la sensation de dépaysement que plusieurs recherchent, surtout quand ils ne disposent que d'une ou deux semaines

de vacances hivernales. L'important est que chacun trouve un endroit qui réponde à ses besoins, dans la mesure où le beau temps et la chaleur soient au rendez-vous, ce qui est un élément primordial quand on est naturiste.



La vie naturiste

Par Réal P.

S'afficher ou non comme naturiste

Il s'agit là d'une question qui préoccupe beaucoup de personnes quand elles commencent à pratiquer le naturisme.

Malgré que nous connaissions les bienfaits que procure le naturisme, ce mode de vie demeure quand même mal perçu, ou plutôt faussement perçu par une grande partie de la population.

Diverses raisons peuvent amener certaines personnes à ne pas s'afficher comme naturiste. Celles-ci peuvent être de nature familiale, professionnelle, amicale, sociale ou autres.

La sphère professionnelle peut s'avérer particulièrement sensible, car une carrière peut être détruite dans un milieu de travail conservateur, peu ouvert ou bien, un métier public.

D'autres raisons plus personnelles peuvent aussi motiver une personne à éviter de mentionner qu'elle est naturiste. La peur de déplaire ou de décevoir ses proches, sa famille ou ses amis, la crainte du jugement des autres, d'être ostracisé par le voisinage, les parents des amis de ses enfants, etc.

Personnellement, j'ai mes propres contraintes. Même quand j'étais président de la FQN, j'ai toujours fait preuve d'une certaine réserve quand venait le temps de me dévoiler comme naturiste. En fait, j'en parle généralement aux personnes que je sais suffisamment ouvertes d'esprit et dont je suis certain de l'honnêteté

S'afficher publiquement comme naturiste fait partie d'un cheminement personnel au même titre que celui qui nous a amené à tenter notre première expérience de nudité en commun. Ce n'est pas une obligation, bien entendu, de s'afficher, de la même façon qu'on n'affiche pas nécessairement ses convictions politiques ou religieuses, ses préférences sexuelles, son état matrimonial, son niveau salarial ou l'ampleur de son compte en banque.

Par contre, le fait que plusieurs restent dans l'ombre a aussi un effet pervers sur la reconnaissance du mode de vie naturiste qui conserve ainsi un caractère clandestin tout en entretenant une certaine aura de mystère, alors qu'il s'agit pourtant de quelque chose de tout à fait sain et naturel.

Le principe à retenir, dans tout ça, est de respecter ses limites individuelles, de faire preuve de précautions raisonnables et élémentaires quand cela s'avère nécessaire. Je n'ai jamais eu honte d'être naturiste : je ne tiens pas à m'en cacher, mais je ne m'en vante pas non plus. Si quelqu'un m'aborde en ce sens, je serai tout à fait disposé à répondre à ses questions. Il s'agit d'une forme d'éducation populaire, à la portée de tous, mais encore là dans les limites des possibilités de chacun.

Il y a aussi toute la problématique des photographies et de l'utilisation qui en est faite. En centre naturiste où la prise de photos est interdite ou contrôlée, cela nous assure une certaine sécurité à cet égard. Par contre, sur les plages libres, c'est une toute autre histoire, car des gens peuvent prendre des photos à notre insu, d'autant plus que les appareils et outils permettant de prendre des clichés, sont de plus en plus miniaturisés, diversifiés et à la portée de toutes les bourses.

La diffusion de son image en nudité totale ou partielle peut poser un problème à certaines personnes, d'autant plus qu'avec le Web, on parle maintenant d'un potentiel très large et rapide de diffusion.

Il faut réfléchir sérieusement avant d'accepter d'être photographiés ou filmés. Quand on décide d'aller se pavaner devant les caméras, il est bien évident que cela comporte des risques et que nous avons peu de contrôle sur l'utilisation qui sera faite de notre image par la suite.

Pour ma part, je ne suis pas encore suffisamment à l'aise pour paraître entièrement nu, même dans un magazine naturiste. Des photos avec le torse nu ou bien, totalement nu de dos, constituent, à peu de chose près, mes limites personnelles, mais encore là, cela fait partie d'un cheminement à l'intérieur duquel chaque personne a avantage à se respecter sans tenter de brûler les étapes.

B a b i l l a r d

CROISIÈRE NATURISTE

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

EXCURSION À LA VIEILLE FERME DE RIMOUSKI

Les 7 et 8 juillet 2012.

FESTIVAL NATURISTE 2012

Du 1^{er} au 5 août 2012 inclusivement.

<p>POUR EN SAVOIR PLUS Blogue : http://natquebec.wordpress.com POUR NOUS JOINDRE Courriel : natdequebec@gmail.com</p>

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 50 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

