



COUP D'ŒIL

SUR LA VIE DE LA COMMUNAUTÉ
NATURISTE DE QUÉBEC

FÉVRIER 2025

Volume 1, Numéro 1



Une infolettre pour rapprocher les membres de la communauté naturiste de Québec et leurs amis.

En ce jour du 27 février 2025, je considère extrêmement important de souligner le 15e anniversaire de la création du Groupe naturiste de Québec.

Avec l'aide de quelques bénévoles, j'ai le plaisir d'inaugurer, aujourd'hui, une nouvelle infolettre à l'intention des naturistes de la région.

En raison de l'effervescence des activités naturistes à Québec et du nombre croissant de personnes qui se joignent à nous, il est particulièrement important de favoriser les liens et les échanges entre nous. Cette infolettre se voudra donc un véhicule pour favoriser le dialogue entre les membres de la communauté naturiste, à Québec, et aussi avec leurs amis vivant dans les différentes régions du Québec. Il s'agit ici d'une initiative personnelle et non celle du GNQ. Cette infolettre est seulement distribuée à mes amis personnels au sein de la communauté.

Je vous invite donc à nous partager vos pensées en me faisant parvenir vos textes d'opinion, vos réflexions, vos récits de voyage ou vos témoignages à mon adresse personnelle:

richard.ouellet.natqc@gmail.com

Je vous souhaite une bonne lecture!

HOMMAGE AUX PIONNIERS DU GROUPE NATURISTE DE QUÉBEC (GNQ)

Par Michel M.

Le 27 février 2010, dans un restaurant de la capitale, 10 hommes et une femme, généreux et visionnaires, fondaient le Groupe naturiste de Québec (GNQ) qui souffle, aujourd'hui, ses 15 bougies!



C'étaient des personnes volontaires qui n'ont pas hésité à mettre la main à la pâte pour réaliser leur rêve, c'est-à-dire de créer un groupe naturiste à Québec.

Ce sont toujours ces pionniers qui inspirent les bénévoles d'aujourd'hui afin que le GNQ continue à être une organisation créative et dynamique, capable de relever plein de défis.

Les pionniers

Mais qui étaient donc ces pionniers? Ils s'appelaient Pierre, Michel, Réal, Jean-Charles, Jean-Claude, Capucine et Hervé, Éric, Daniel, Richard et Serge.

Pierre

Il avait tenté de démarrer un groupe naturiste et de louer une piscine pour des bains naturistes, à Québec, en 2001-2002, mais sans succès. Il a été membre du conseil exécutif, puis du conseil d'administration du GNQ jusqu'à sa mort, en 2022. Il a donné son nom au prix de reconnaissance Pierre-Côté, institué par la Fédération québécoise de naturisme (FQN), pour honorer ses bénévoles. Il s'est particulièrement illustré par son engagement et son leadership tant au sein du GNQ que de la FQN dont il fut administrateur pendant deux ans. Il a assuré la liaison entre le GNQ et la FQN jusqu'à son décès.

Michel

Huit ans plus tard, en collaboration avec la FQN, il a pris l'initiative de contacter personnellement les naturistes de la région de Québec, membres de la Fédération, pour connaître leur intérêt à organiser des activités naturistes à Québec. Avec Pierre, il a été l'instigateur de la rencontre des membres de la FQN de la région de Québec qui a été à l'origine de la fondation du Groupe naturiste de Québec, le 27 février 2010. Il a été secrétaire du GNQ jusqu'en 2014 et corédacteur en chef du bulletin *Lis Nusité de Québec*, entre 2011 et 2014. Il est l'auteur de plusieurs communiqués et textes sur le naturisme pour le compte du GNQ.

MARS 2014 Volume 4, numéro 3



Lis Nusité de Québec

Le bulletin de liaison du
Groupe naturiste de Québec

LE GROUPE NATURISTE DE QUÉBEC (GNQ) EST UNE SECTION RÉGIONALE DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE NATURISME (FQN)

Un village naturiste aux îles Canaries

Par Sylvain C. (collaboration spéciale)



Début avril 2012, je quitte le Québec pour me rendre à Madrid et de là, aux îles Canaries (Canarie Insulaire : îles aux chiens), eh non, ce n'est pas de là que viennent les petits oiseaux chanteurs (je n'en ai d'ailleurs vu aucun pendant ces 17 jours). Les Canaries sont situées à environ 150 km à l'ouest du sud du Maroc, dans l'océan Atlantique.



Je débarque sur l'île de Grande Canarie, au centre de l'archipel, où les sept plus grandes îles sont habitées. C'est la plus populaire auprès des touristes, particulièrement à son extrémité sud, où se trouve la ville de Maspalomas. À ne pas confondre avec Las Palmas, où est situé l'aéroport, au nord-est de l'île, l'une des deux capitales de l'archipel (avec Santa Cruz de Tenerife, par alternance, aux quatre ans). D'origine volcanique, ces îles sont très accidentées et souvent, les plages y sont minuscules, mais il y a de belles exceptions.

La Playa del Inglés (plage de l'Anglais -ils y viennent depuis fort longtemps en vacances), dans la municipalité de San Bartolomé de Trujana, est vraiment magnifique, avec une section naturiste bien indiquée: il faut marcher un peu mais ça en vaut la peine. Je me souviens avoir remarqué que c'est dans le sud des îles Canaries que se trouvent les plus belles plages.



La section naturiste de la Playa del Inglés

Je n'ai rencontré que très peu de Nord-Américains, et encore moins de Québécois, les touristes étant surtout européens (Angleterre, Scandinavie, Allemagne, Pays-Bas, etc.), il est donc difficile d'y parler français, alors on se rabat sur l'anglais ou sur l'espagnol.



Les dunes de la Playa del Inglés, vues de la ville de San Bartolomé de Trujana

L'hébergement naturiste est facile à trouver à Las Palmas : une simple recherche sur le Net vous en convaincra rapidement. Pour ma part, j'avais loué un petit studio au complexe Tropical La Zona, un centre pour hommes à deux minutes de la plage municipale, d'où une marche de 20 minutes vers l'ouest m'amenaient à la section naturiste.

DANS CE NUMÉRO

À l'œil nu

Nous avons tous eu, un jour, une certaine répulsion envers quelque chose. Parfois, cela évolue vers un grand confort pouvant même aller jusqu'à la phobie, et ce, entretenue par la publicité, les médias ou l'opinion des autres. Réal nous parle d'un phénomène de société qui a ouvert la voie à l'industrie faste lucrative des soins cosmétiques et esthétiques, atteignant également le milieu naturiste.

À la page 3

Les naturistes des régions

Valou, une sympathique femme de l'Outaouais, nous livre un abrégé témoignage à propos de sa toute première expérience naturiste. Elle nous parle des questionnements, des craintes et des doutes qui ont précipité son grand plongeon vers ce mode de vie qu'elle a finalement adopté.



À la page 5

Cayo Largo : pourquoi on y retourne encore et encore

Michel, à travers sa propre expérience, nous explique pourquoi les naturistes québécois affectionnent particulièrement cette destination soleil et y retournent d'année en année.

À la page 7

Réal

Membre actif du conseil exécutif du GNQ jusqu'en 2014, il a été l'auteur du premier logo du GNQ. Il a été l'instigateur, le responsable de la mise en page et corédacteur en chef de *Lis Nusité de Québec*, le bulletin de liaison du Groupe naturiste de Québec avec ses membres et sympathisants, et ce, jusqu'en 2014. Il est l'auteur de plusieurs textes d'opinion et d'éphémérides sur l'actualité naturiste à Québec, au Québec et ailleurs. Il a été, entre 2010 et 2012, administrateur, puis président de la Fédération québécoise de naturisme (FQN).

Jean-Charles

Membre actif du conseil exécutif du GNQ, dans les premières années de son existence, on lui doit l'avènement du spa « sous les étoiles », première activité et activité-phare du Groupe naturiste de Québec.

***Jean-Claude***

Membre actif du conseil exécutif puis du conseil d'administration du Groupe naturiste de Québec, il a été trésorier du Groupe jusqu'en 2023.

Hervé et Capucine

Par leur présence quasi continue au sein du conseil exécutif, puis du conseil d'administration, et ce, depuis les tous débuts du GNQ, leur constance a permis de maintenir une cohérence à l'intérieur du groupe, malgré les départs des « anciens » et l'arrivée de nouveaux bénévoles.

Capucine est une personne encore très active au sein du Groupe naturiste de Québec, elle est, notamment, agente de liaison du Groupe avec les propriétaires du spa qui accueille les naturistes du GNQ.

Hervé a été membre du conseil exécutif, puis du conseil d'administration du GNQ jusqu'à ce jour, où il est, notamment, agent de liaison du Groupe auprès des propriétaires de la piscine louée par le GNQ pour ses bains naturistes.

Éric

Il été membre actif du conseil exécutif, puis du conseil d'administration du GNQ, jusqu'en 2023. Il a été le premier trésorier du Groupe, et, avec Hervé, agent de liaison du GNQ auprès des propriétaires de la piscine louée par le Groupe pour ses bains naturistes.

Daniel

Il a été actif au sein du Groupe, dans les premières années de son existence. Il a organisé la première partie de sucre du GNQ.

Richard

Il a participé à l'assemblée de fondation du GNQ, puis à plusieurs activités du Groupe, par la suite.

**Serge**

Il a participé à l'assemblée de fondation du GNQ, puis, par la suite, à quelques activités du Groupe.

Et depuis...

Depuis 15 ans, de nombreux collaborateurs se sont succédés au GNQ, prenant le relais des pionniers, créant de nouveaux outils de gestion et de communication et de nouvelles activités, à la plus grande satisfaction des naturistes d'ici et d'ailleurs qui les fréquentent assidûment. Le Groupe naturiste de Québec a pris son essor, puis son rythme de croisière, comme un vaisseau naviguant sur un long fleuve tranquille.

Et après...

Mais, pour assurer la pérennité du Groupe, il faut veiller à préparer la relève, si on veut que le bateau reste à flot et navigue encore longtemps. Et la relève, ce sera qui? Vous, peut-être...



Conclusion

Comme on peut le constater, le Groupe naturiste de Québec, c'est d'abord et avant tout des personnes, bénévoles et passionnées, qui ont à cœur l'avancement du naturisme à Québec; qui organisent des activités variées pour les naturistes d'ici et d'ailleurs, dans la simplicité, l'authenticité et la convivialité, sans discrimination aucune, dans le respect de chacune et de chacun; qui font de l'éducation au naturisme; qui font rayonner le Groupe naturiste de Québec même au-delà de nos frontières; qui sont fières d'appartenir au mouvement naturiste universel et qui lui apportent une contribution originale et singulière et, enfin, qui font, tous les jours, la démonstration que le naturisme est une activité, voire un mode de vie sain et libérateur.

Il n'est que juste de leur rendre hommage, en ce quinzième anniversaire du Groupe naturiste de Québec (GNQ).



I am the hero of this story. I don't need to be saved

« Je suis l'héroïne de cette histoire, je n'ai pas besoin d'être sauvée »

Soyons fiers de ce que nous avons accompli depuis quinze ans et, comme dans la chanson-thème du film *La guerre des tuques*, nous pouvons affirmer, haut et fort : c'est nous, c'est nous, c'est nous, les héros!

LE TATOUAGE

Par Réal P.

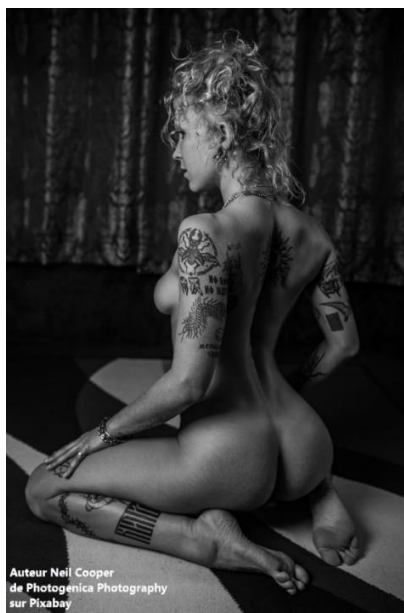
J'ai toujours été fasciné par les tatouages, car les personnes qui les arboraient étaient, pour la plupart, des rebelles et des anticonformistes. En fait, à une époque, il n'y avait que les marins, les prisonniers et les prostituées qui en possédaient.



Aujourd'hui, on trouve un important engouement des jeunes à l'égard de cette façon de s'exprimer. Il faut mentionner que, maintenant, les tatouages sont de véritables œuvres d'art, prennent de plus en plus de place sur la peau et sont également plus apparents (cou, mains, etc.). On est bien loin des ancres de bateau, des têtes de mort ou des « Mickey Mouse ». Un jour, j'ai vu, à la douche du gym, un gars dont le corps était tatoué en entier, sauf la tête. Comme naturiste, je n'ai pas l'habitude de regarder les autres prendre leur douche, mais, cette fois-là, je n'ai pu m'en empêcher, tellement j'étais impressionné, car je n'avais jamais vu une telle chose, auparavant. D'ailleurs, on aurait pratiquement cru qu'il était vêtu au complet. Je me suis mis à penser à la souffrance, car il y a des parties du corps, dont les parties génitales, qui demeurent plus sensibles. À ce point, je pense, toutefois, que cela relève de la maladie mentale.



Les raisons évoquées par les gens qui décident de se faire faire des tatouages sont que ceux-ci représentent quelque chose d'important, une épreuve, une joie ou une étape de la vie et que c'est une façon de personnaliser son corps. Étant naturiste et adepte de tout ce qui est naturel, je ne suis pas d'accord avec cette affirmation, car notre corps est unique et personne d'autre n'en possède un exactement pareil.



C'est quand même risqué, lorsque l'on connaît la durabilité très éphémère des relations amoureuses, de se faire tatouer le prénom de sa blonde. Les êtres humains sont en constante évolution. Nous pensons souvent la même chose qu'à 20 ans sur certains sujets, mais ce n'est plus le cas de d'autres sujets, car l'expérience et les différentes épreuves que nous avons traversées ont fait que notre pensée a évolué. On voit, à l'occasion, des gens qui « endurent » certains de leurs tatouages, car ils vont totalement à l'encontre de leur pensée actuelle. D'ailleurs, comme les naturistes n'ont pas le choix de les exposer, ils doivent souvent fournir une explication et dire pourquoi ces tatouages ne leur conviennent plus.

Je trouve que les tatouages sont relativement beaux chez une jeune personne, mais, sur une personne âgée, je suis loin de les trouver sensationnels, surtout quand ils prennent beaucoup de place sur la peau. Ces jeunes vieilliront, c'est inéluctable. C'est d'ailleurs une des seules justices en ce bas-monde.

Que penseront ces personnes quand elles seront septuagénaires, octogénaires ou nonagénaires une fois que leur peau sera flétrie, pendante et que leurs tatouages seront déformés?

Même si chaque personne peut disposer de son corps comme elle l'entend, il est essentiel, avant de se faire tatouer, de bien y réfléchir et ce, en raison du caractère permanent du tatouage.

LE TÉMOIGNAGE DE SARAH OU L'HISTOIRE D'UNE RENAISSANCE



Par Michel M.

Sarah a vécu la majeure partie de sa vie dans un corps d'homme et ce n'est qu'à l'aube de la cinquantaine qu'elle a entrepris sa transition de genre pour devenir la magnifique femme heureuse et épanouie qu'elle est, aujourd'hui.

La vie, c'est du théâtre!

Cette réplique, tirée du film *Kamouraska*, traduit bien les cinquante années de sa vie qu'elle a vécues dans la peau d'un homme.

En effet, son enfance a été quasi sans histoire. Si elle recherchait instinctivement la compagnie des petites filles, c'est qu'elle trouvait que les garçons de son âge jouaient des jeux trop brutaux.

C'est à l'adolescence qu'elle a commencé à « apprendre » les comportements typiquement masculins et à jouer un rôle pour être intégrée à la gent masculine.

Au fil des années, elle a peu à peu pris conscience que quelque chose n'allait pas. Elle se cherchait. Elle cherchait son identité. Ce qu'elle a appris plus tard, c'est qu'elle souffrait de ce qu'on appelle la dysphorie de genre, ce sentiment de souffrance ou de détresse résultant de la prise de conscience de l'inadéquation entre le sexe assigné à la naissance et l'identité de genre.

Miroir, ô miroir, dis-moi qui je suis vraiment

Au début de la cinquantaine, en voyage à Las Vegas, paradoxalement la ville du *fake* par excellence, elle a eu la révélation de qui elle était vraiment, en voyant son image reflétée par un miroir.



À son retour, elle a commencé à porter des vêtements unisexes trouvés dans la section du linge pour femme plutôt que dans celle du linge pour homme, qui seyaient plus à sa taille menue, mais sans pour autant être des vêtements féminins.

En même temps, elle a contacté une association locale, composée de psychologues, de travailleurs sociaux, etc., destinée à informer et à aider les personnes en recherche d'identité à cheminer dans le long processus de transition de genre.

La transition, un processus long mais libérateur

Après une évaluation psychologique et diverses consultations médicales et autres, elle a enfin pu commencer l'hormonothérapie qui lui a fait vivre, en quelque sorte, une deuxième puberté! La thérapie vocale fut une autre étape importante dans le processus de transition. La voix étant un marqueur de genre important, Sarah voyait comme nécessaire d'acquérir une voix et un parler plus féminins et c'est ce que l'orthophonie lui a permis d'acquérir.



Entre-temps, elle a entrepris des démarches auprès de l'État civil pour son changement de nom et, les hormones aidant, elle a endossé entièrement l'identité féminine, tant dans ses vêtements que dans son attitude. C'est à ce moment que Sarah entreprit l'étape la plus importante, mais aussi la plus difficile : celle des *coming outs*. Impossible, en effet, de cacher ce cheminement à tous ses proches, car les changements physiques deviennent rapidement évidents, sans compter les changements vestimentaires et le changement de nom. Cette étape s'est faite de façon graduelle, sur une période de quatre mois, entre la fête de Pâques et son anniversaire de naissance. C'est une étape difficile, car on ne sait pas comment les gens vont réagir face à ça. Il y a encore beaucoup de méconnaissance et de préjugés face à la transidentité, les personnes trans étant confrontées à beaucoup de rejet. Et, pour les proches, c'est comme s'ils devaient faire le deuil d'une personne qu'ils ont connue et la remplacer par une toute nouvelle personne, qu'ils doivent apprendre à connaître. Mais, tout s'est bien passé et Sarah a été bien acceptée par tous ceux qu'elle connaît, même au sein du GNQ.

Mais, elle sentait que ce n'était pas suffisant, qu'il fallait qu'elle aille jusqu'au bout de sa démarche.

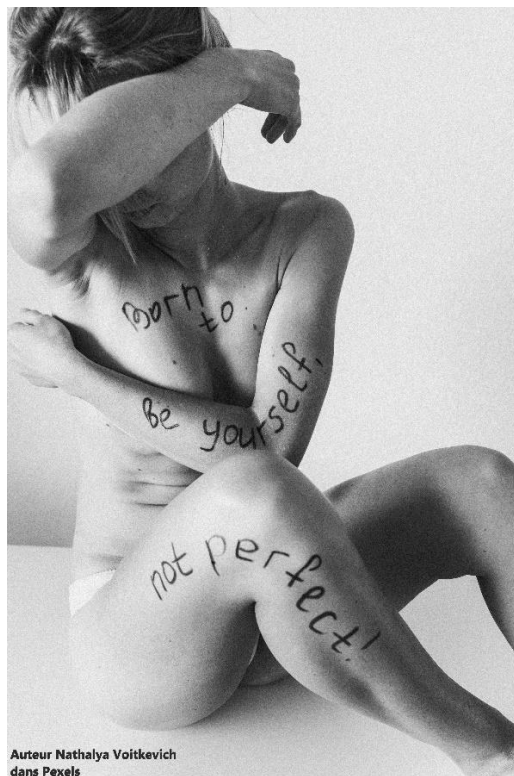
Elle a donc amorcé une nouvelle ronde d'évaluations médicales et psychosociales pour enfin subir, au début de 2024, l'opération qui devait lui donner le corps qu'elle aurait dû avoir à la naissance, en conformité avec son identité profonde. Et là, ce fut la libération totale, comme une nouvelle renaissance! Cette renaissance s'est produite le 12 février 2024, au GrS Montréal (un hôpital privé spécialisé dans la chirurgie d'affirmation de genre -CAG-), exactement six mois après son anniversaire de naissance. Depuis ce temps, elle fête deux anniversaires par année! C'est la plus belle chose qui lui soit arrivée et elle n'a toujours aucuns regrets.

La découverte du naturisme

En même temps, la découverte du naturisme, particulièrement du naturisme social, qu'elle a d'ailleurs faite lors d'une activité du GNQ, a facilité, en quelque sorte, sa transition, en ce que celui-ci lui a permis d'appivoiser son corps tel qu'il était, avant, et tel qu'il est devenu, maintenant. Les membres du GNQ ont même été des témoins privilégiés de la transformation de Sarah, ayant pu la voir avant, pendant et après sa transition.

Un message à ses semblables et à tous les naturistes

En terminant cette entrevue, Sarah a voulu livrer un double message : un, à ses semblables, et un autre, à tous les naturistes.



Arteur Nathalya Voitkevich
dans Pexels

À ses semblables, elle lance l'invitation à venir chez les naturistes avec confiance, car c'est là qu'ils apprendront à apprivoiser leur corps en le relativisant par rapport à celui des autres, première étape vers une transition de genre réussie.

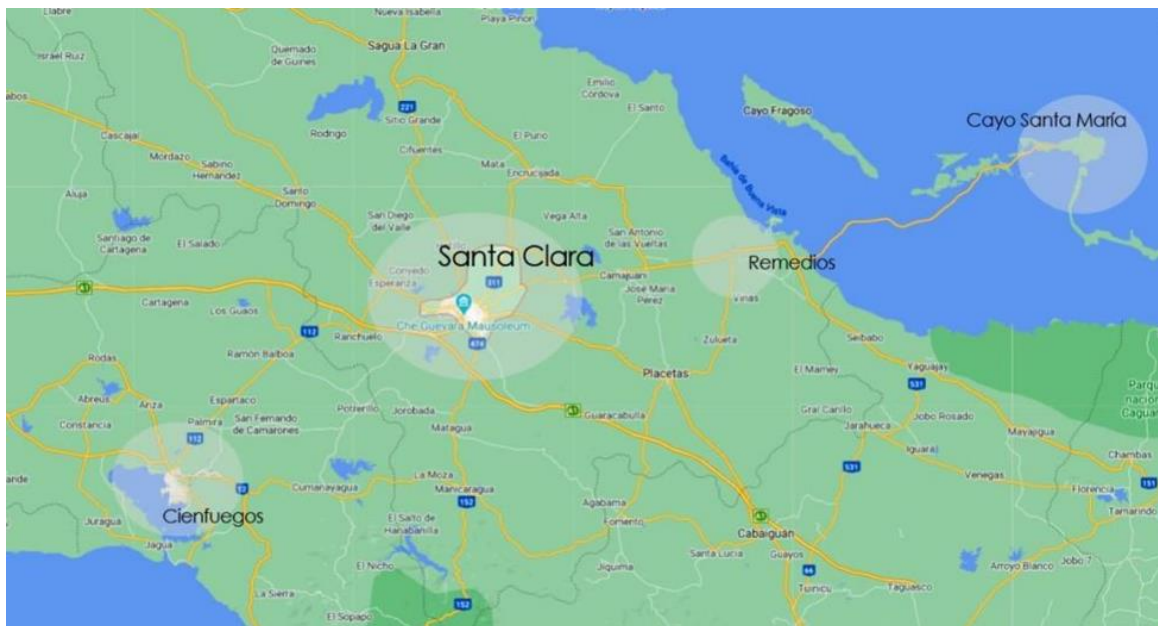
Aux naturistes, Sarah demande de regarder les personnes trans « avec les yeux du cœur », comme nous l'a appris le regretté Gerry Boulet. Les personnes trans sont des personnes comme les autres, à mille lieues de la caricature qu'en font les *Drag Queens*.

Quand vous rencontrerez Sarah, la prochaine fois, accueillez-là avec bienveillance et écoutez-la: vous en ressortirez grands!

VOYAGE À CAYO SANTA MARIA, LA NOUVELLE MECQUE DU NATURISME À CUBA

Par Michel M.

J'y étais allé, il y a 15 ans, alors qu'il n'y avait que 2 ou 3 hôtels. J'y suis retourné, il y a 2 ans et l'année dernière. Il y a maintenant près d'une vingtaine d'hôtels et c'est devenu une destination très courue, surtout qu'on peut partir de Québec, ce qui est un grand avantage, avouons-le. Et j'ai choisi l'hôtel Sol Cayo Santa María, parce qu'il est entièrement rénové, que sa plage n'a rien à envier à celle de Cayo Largo et qu'elle se prolonge en plus sur des kilomètres, que sa clientèle est à 85 % canadienne majoritairement - québécoise - et que l'IMMENSE majorité de celle-ci est naturiste! Ça vous intéresse? Alors, suivez-moi: c'est parti!



L'archipel de Cayo Santa María

Appartenant à la province de Villa Clara et situé sur la rive nord de l'île de Cuba (sur sa face atlantique), au centre-nord de l'île, l'archipel de Cayo Santa María est composé en fait de trois cayos (îlots) principaux: Las Brujas, Ensenachos et Santa María. Cayo Santa María forme, avec Cayo Ensenachos et Cayo Las Brujas, un petit ensemble appelé *Los Cayos de Villa Clara*. Il est accessible, à partir de l'île principale, par une route de 48 km de long, le *pedraplén*.

Cayo Santa María, surnommé la *Rosa Blanca de los Jardines del Rey* (la rose blanche des Jardins du Roi, en raison de la blancheur de ses plages), ne s'est ouvert au tourisme que relativement tard, à la fin des années 1990. Néanmoins, le développement des stations balnéaires des *Cayos de Villa Clara* continue à un rythme effréné et met en péril le fragile écosystème de la réserve de biosphère de Buena Vista voisine.

L'archipel de Cayo Santa María est accessible, à partir de Santa Clara, et la moitié du trajet d'une heure et demie se fait sur une digue de 48 km

Santa Clara

Capitale de la Province de Villa Clara, Santa Clara est surtout connue pour être la « ville du Che ». Ernesto « Che » Guevara y remporta en effet la mythique Bataille de Santa Clara, en décembre 1958.

Son corps y fut d'ailleurs inhumé en 1997, après avoir été rapatrié de Bolivie, 30 ans après sa mort. C'est pour visiter le Mausolée du Che que bon nombre de touristes font halte à Santa Clara.

Le *Monumento a la toma del tren blindado*, ou plus simplement *Tren Blindado*, commémore également la victoire du Che face aux troupes du Président Batista.



Le Mausolée d'Ernesto « Che » Guevarra de la Serna

C'est le point d'arrivée des touristes canadiens et québécois en route pour Cayo Santa María.

Camajuani

Fondée en 1841, Camajuani est devenue une importante station de chemin fer pour le transport de la canne à sucre, de la vallée de Camajuani au port de Caibarién, sur la côte de la baie de Buena Vista.



Ancienne gare le long de la voie ferrée Camajuani - Caibarién

Remedios

Remedios est une jolie bourgade coloniale restée en marge du développement touristique de l'île. C'est pourtant l'une des villes les plus anciennes de Cuba (la huitième plus ancienne: son église principale - *San Juan Bautista* - est même la 2^e église la plus ancienne du pays, construite en 1570). Remedios est aussi connue pour ses *Parrandas*, un festival coloré et bouillonnant (le plus ancien des Caraïbes) pendant lequel la ville entière se retrouve dans les rues pour célébrer Noël.



La splendide église *San Juan Bautista*

Caibarién

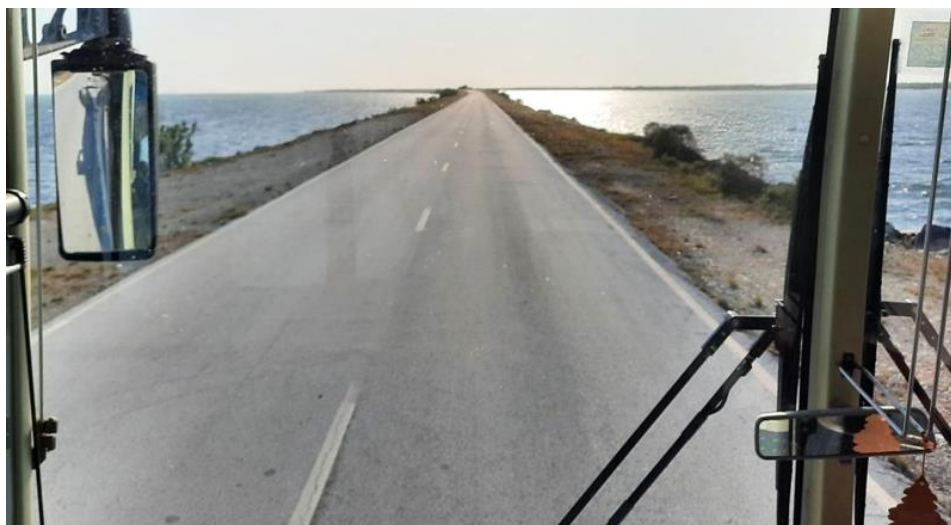
Caibarién est un petit port de pêche situé sur la baie de Buena Vista, à l'entrée du *pedraplén*, la route-digue menant à Cayo Santa María. La statue de crabe géant, à l'entrée de la ville, est devenue son emblème.



Le crabe géant, symbole de Caibarién

Le *Pedraplén*

L'ouvrage, construit en moins de 10 ans, entre 1989 et 1999, s'étend sur 48 km de long entre Caibarién, sur l'île principale, et Cayo Santa María, au bout de l'archipel des *Cayerías del Norte*, et a coûté 34 millions de dollars.



Le *pedraplén*, une route en plein milieu de l'océan

La digue compte 45 ponts préassemblés qui ont été installés à divers endroits pour protéger la faune et la flore. La digue a été construite de façon à ce que les vagues de 2 à 3 mètres de haut (lors des ouragans) ne submergent pas les pierres de la route et ne les déplacent pas (on a également évité que les pierres ne détruisent les mangroves).

Le *pedraplén Caibarién-Cayo Santa María* a gagné le prix international *Puente de Alcántara*, lors de sa VII^e édition (1998-2000), pour sa valeur esthétique, fonctionnelle et sociale et la qualité technique et la perfection de son exécution.

Cayo Las Brujas

Cayo Las Brujas est la première île que vous rencontrerez sur votre chemin en empruntant le *pedraplén*. Il s'agit de la route qui relie la baie *Bahía de Villa Clara* à Cayo Santa María ainsi qu'au reste des îles de l'archipel surnommé *Cayerías del Norte*. La concentration de barrières de corail sur Cayo Las Brujas est la seconde plus importante du monde, après l'Australie.



L'un des immenses complexes hôteliers de Cayo Las Brujas

Cayo Ensenachos

Cayo Ensenachos se situe dans la province de Villa Clara, à proximité de l'îlot Cayo Santa María. Sa petite taille en fait la plus petite île de l'ensemble des *Cayerías del Norte* mais une des plus belles de l'archipel cubain de *Jardines del Rey*. L'île comptait autrefois une colonie aborigène.



C'est à Cayo Ensenachos que se trouve le delphinarium de l'archipel

Cayo Santa María

Grand de 18 km², Cayo Santa María compte 13 kilomètres de plages, situées sur la côte nord de l'île de Cuba.

Cayo Santa María est le plus grand îlot de Cuba et se situe dans l'archipel de *Cayerias del Norte*. Il s'agit du dernier îlot accessible par le *pedraplén*, dans la baie de Buena Vista



Carte des hôtels de Cayo Santa María



C'est tellement zen de relaxer sur les plages de Cuba

L'hôtel Sol Cayo Santa María

L'hôtel Sol Cayo Santa María a ouvert ses portes en décembre 2001. C'était le premier ouvert dans le cayo Santa María (il a été entièrement rénové depuis). L'hôtel était déjà prêt en 2000, mais il a ouvert ses portes aux touristes seulement en décembre 2001. Durant sa première année, il a servi de lieu de formation et de rodage pour les futurs employés de ce nouveau pôle touristique.



Une chaise longue, sous un *palapa*, un bon livre à la main, que demander de mieux...

La Plaza La Estrella (El Mercado)

La Plaza La Estrella (alias Pueblo La Estrella ou El Mercado) est située sur l'île de Cayo Santa María, entre les hôtels Royalton Cayo Santa María et Memories Paraiso Beach Resort. Il fut inauguré le 12 décembre 2009. Il s'agit d'un grand centre commercial et de divertissement. Il contient quelques boutiques, un marché d'artisanat en plein-air, de nombreux restaurants et bars, une discothèque (d'une capacité de 200 personnes), un salon de quilles, un spa, un gym, un bureau de location de voitures-jeeps-scooters-vélos, une banque, un bureau de poste, des salles de conférence, une aire de jeux pour enfants, une place centrale avec un grand belvédère, et un stationnement.



Une rue de la Plaza La Estrella, avec les étals des artisans

Voilà! Mon voyage est rendu à son terme. J'espère que vous avez aimé mon périple vers Cayo Santa María. Si vous avez envie de décrocher totalement, n'hésitez pas: allez-y!

ACTIVITÉS À VENIR PROCHAINEMENT À QUÉBEC

Soirées ludiques: les mardis 4 mars et 1er avril 2025

Spa sous les étoiles: les samedis 8 mars et 12 avril 2025

Piscine naturiste: le samedi 22 mars 2025

Session de printemps de yoga: 10 séances (dates exactes à confirmer)

Pour plus de détails sur la programmation complète du GNQ, n'hésitez pas à consulter son blogue: <https://natquebec.wordpress.com/>

Pour nous faire parvenir vos réactions à notre infolettre, vos suggestions, témoignages, récits de voyage ou textes d'opinion, écrivez-nous à :
richard.ouellet.natqc@gmail.com
