



# COUP D'ŒIL

SUR LA VIE DE LA COMMUNAUTÉ  
NATURISTE DE QUÉBEC

DÉCEMBRE 2025

Volume 1, numéro 6

*Infolettre officielle de l'Association naturiste de la Capitale-Nationale*



## Les bénévoles : un besoin essentiel pour assurer la pérennité du naturisme au Québec!

Chers lecteurs de partout au Québec, et même d'ailleurs, voici votre plus récent numéro de *Coup d'œil (sur la vie de la communauté naturiste de Québec)*. Vous y trouverez, une fois de plus, des textes d'opinion, des témoignages ainsi qu'un récit de voyage en Guadeloupe.

Notre présent numéro portera, notamment, sur l'importance du bénévolat dans la gestion, le bon fonctionnement et la promotion d'une association ou d'un groupe privé organisant des activités naturistes. Sans le travail de ces bénévoles, en effet, une organisation à but non lucratif (OBNL) ne peut survivre et espérer accomplir sa mission.

Nous vous rappelons que cette infolettre a pour but de favoriser le dialogue entre les membres de la communauté naturiste de Québec et leurs ami(e)s vivant dans les différentes régions du Québec. Je vous invite donc à nous partager vos réflexions en me faisant parvenir vos textes d'opinion, vos récits de voyage ou vos témoignages à : [richard.ouellet.natqc@gmail.com](mailto:richard.ouellet.natqc@gmail.com)

Je vous souhaite une bonne lecture!

Richard Ouellet, bénévole au sein de la communauté naturiste de Québec

## MOT DE LA RÉDACTION

Par Richard O.

Beaucoup d'eau a coulé sous le pont de Québec, en 2025.

D'abord, de nouvelles activités, comme les soirées de jeux de société, ont été ajoutées à la programmation habituelle de la communauté naturiste de Québec. Bien sûr, la création de la nouvelle Infolettre *Coup d'œil*, en février 2025, a assurément constitué un élément rassembleur pour les naturistes de la région. Ensuite, ce qui fut sûrement l'événement majeur de l'année 2025, une nouvelle association naturiste a vu le jour afin d'assumer le leadership dans l'organisation d'activités et la promotion du naturisme dans la grande région de Québec. On parle ici de l'Association naturiste de la Capitale-Nationale qui, dès sa fondation, a élaboré un calendrier d'activités particulièrement bien garni.

Toutes ces réalisations ont été rendues possibles grâce à l'engagement de bénévoles qui ont voulu mettre leur passion au service de la communauté naturiste. D'abord, mes deux importants collaborateurs, Réal P. et Michel M., ont mis à contribution leur talent d'écriture afin de m'aider à créer la présente infolettre, en février 2025. Son retentissement fut majeur dans la communauté naturiste de la région et *Coup d'œil* est même devenue, par la suite, l'organe officiel de communication de l'Association naturiste de la Capitale-Nationale (ANCN).



**Le succès du naturisme à Québec, c'est plus de 15 ans de travail bénévole!**

Ensuite, c'est l'activité soirées ludiques, tant espérée depuis plusieurs années par les naturistes de la région, qui a vu le jour grâce à l'engagement de deux jeunes bénévoles, totalement passionnés par les jeux de société et qui ont contribué au grand succès de ces soirées; les gens viennent, en effet, de partout au Québec pour assister aux soirées ludiques de l'ANCN.

L'initiative de nouveaux bénévoles a mené à la fondation de l'ANCN. Avec l'aide d'anciens bénévoles naturistes, l'ANCN est présentement en train de bâtir de solides assises pour s'assurer que le naturisme à Québec puisse continuer à évoluer et ce, de façon très prometteuse.

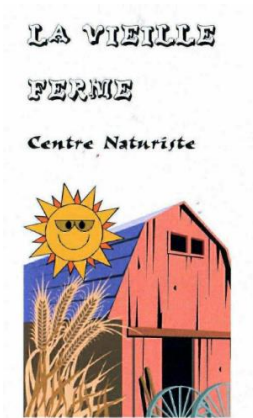


Vous aurez sans aucun doute remarqué que toutes ces réalisations n'auraient pas été possibles sans le précieux engagement de bénévoles motivés par le désir de réaliser des défis et de faire la différence autour d'eux. Grâce à leurs efforts et à leur contribution personnelle, la pratique du naturisme se multiplie, non seulement dans notre région, mais aussi partout au Québec. L'équation est simple : pas de bénévoles, pas d'activités naturistes et pas de promotion du naturisme non plus! C'est aussi simple que ça!

L'ANCN ne pourra assurer sa pérennité, dans les prochaines années, qu'en recrutant de nouveaux bénévoles. Pourquoi ne pas vous engager avec nous, vous aussi, dans cette belle aventure?

Bravo et un grand merci à tous nos bénévoles et pionniers! Surtout, un grand merci à toutes celles et à tous ceux qui nous appuient dans notre mission! Rien de cela ne serait possible sans vous!

### Notre partenaire officiel



660, chemin des Prés Ouest  
Rimouski (Québec) G5N 1X8

Téléphone à la résidence (hors-saison) : 418  
724-6798

Téléphone en saison : 418 725-2552  
[information@lavieilleferme.ca](mailto:information@lavieilleferme.ca)

Propriétaires : Jovette et Ghislain Saint-Pierre

## UN BEL ÉLAN DE GÉNÉROSITÉ DE LA PART DES NATURISTES DE L'ANCN!

Par Richard O.

Jeudi matin, le 23 octobre 2025, deux membres de notre équipe de bénévoles de l'ANCN sont allés rencontrer un de nos partenaires d'affaires responsable de la location de ses infrastructures de loisirs.

Cette OBNL (organisation à but non lucratif), bien connue dans la région de Québec, a subi récemment un sinistre compromettant sérieusement ses opérations, incluant le soutien alimentaire à la population dans le besoin.



Dans un élan de solidarité, les bénévoles de l'ANCN ont mis sur pied une levée de fonds afin de soutenir notre partenaire d'affaires qui nous loue, depuis plusieurs années, ses installations pour nos activités.

Un chèque de 900 \$ représentant le total des dons recueillis auprès de 23 donateurs de cette magnifique communauté naturiste de la Capitale-Nationale et de leurs amis d'autres régions a été remis à la responsable de l'OBNL. Deux autres naturistes ont également fait un don directement à cette OBNL en précisant de conserver les frais d'abonnement à des activités sportives auxquelles ils participent régulièrement, lesquels allaient leur être remboursés, étant donné l'annulation des cours ou le non-accès aux installations.

Cette rencontre avec la responsable de l'OBNL fut particulièrement émouvante pour les personnes présentes.

Nous voulons tous vous remercier du fond du cœur, amis naturistes de la grande région de Québec et d'ailleurs au Québec, pour la solidarité, la fraternité et la générosité dont vous avez fait preuve en appuyant cette juste cause. Vous avez ainsi démontré que les naturistes sont engagés dans la société dans laquelle ils vivent et que le naturisme s'appuie sur des valeurs humanitaires.



Votre générosité fait rayonner l'ANCN dans notre région et au sein de la communauté dans laquelle elle est enracinée!

## LES JEUX DE SOCIÉTÉ NATURISTES : L'ART DE CONJUGUER NUDITÉ, PLAISIR ET PASSION

Par Michel M.

Jean-Christophe et Dalen sont des passionnés des jeux de société. Ils en possèdent des dizaines et des dizaines et ne cessent d'enrichir leur collection. Ils ont toujours joué en famille ou avec des amis, lors de rencontres sociales, à la maison. Mais, ils souhaitaient élargir leur « terrain de jeu » pour toucher un plus grand nombre de personnes.



Ils sont venus au naturisme il y a 4 ans et se sont mis à participer aux activités du Groupe naturiste de Québec (GNQ). Ils ont très vite trouvé les naturistes très sympathiques et ouverts d'esprit. En eux a alors germé l'idée de jumeler naturisme et jeux de société. Ils s'en sont ouverts aux responsables du GNQ qui leur ont proposé un partenariat qu'ils ont vite fait d'accepter : en échange de l'animation des rencontres de jeux de société naturistes, le Groupe ferait de la publicité sur l'activité, leur trouverait un local et gèrerait les inscriptions aux soirées ludiques : pari relevé!

C'est donc à l'hiver 2025 qu'a eu lieu la première soirée de jeux de société naturistes. Les deux amis sont arrivés au local désigné avec plusieurs jeux à proposer aux participants tout aussi enthousiastes qu'eux. Ils ont présenté les jeux qu'ils avaient apportés et ont suggéré de former des équipes et de les animer avec des jeux différents. Très vite, les gens se sont pris au jeu et n'ont pas vu le temps passer. D'une fois à l'autre, le même noyau de mordus est revenu et le groupe s'est enrichi de nouveaux-venus à chaque séance de jeux, avec une moyenne d'une quinzaine de personnes, chaque fois.



En plus du plaisir de jouer aux jeux proposés par Jean-Christophe et Dalen (chaque jeu étant testé et sélectionné, avant la rencontre, pour s'assurer qu'il soit accessible à tous et facile à comprendre), les participants se sont mis à apporter leurs propres jeux et ont commencé à animer eux aussi des petits groupes désireux de les connaître. Au milieu de la soirée, une rotation est toujours proposée pour permettre au plus de gens possible d'essayer le programme de jeux de ce soir-là. Nos deux compères s'assurent toujours d'apporter de nouveaux jeux à chaque rencontre, même si certains sont devenus de « gros vendeurs » et des classiques des soirées ludiques!

Jean-Christophe et Dalen ont constaté qu'ils n'étaient pas les seuls passionnés par les jeux de société et chaque soirée a été l'occasion d'échanger sur les jeux apportés par les uns et les autres, de partager des renseignements et recommandations sur les jeux les plus populaires, les nouveautés, etc. Bref, au plaisir de jouer ensemble s'ajoute celui de faire connaissance et de communiquer avec des gens qui partagent les mêmes passions.



Mais, alors, quel est l'intérêt de jouer à des jeux de société tout nus? Facile! En plus de partager leur passion pour les jeux de société, les participants vivent, en toute simplicité et authenticité, leur passion pour le naturisme qui est en soi libérateur et apporte un bien-être qui n'a pas de prix. Tout le monde est gagnant! Et, preuve que ça marche, c'est que la première rencontre de jeux de société naturistes de l'ANCN de l'automne 2025 a affiché complet! Des gens de l'extérieur de la région de Québec viennent même assister à nos soirées! Jean-Christophe et Dalen n'en reviennent pas de la fidélité des gens qui participent à leurs soirées de jeux de société; en ce sens, ils s'entendent pour dire que les jeux de société comme la nudité sont accessibles à tout le monde et que le plaisir est toujours gagnant, surtout quand il est partagé!

# ON REÇOIT TOUJOURS QUAND ON FAIT DU BÉNÉVOLAT

Par Michel M.

Le bénévolat est indéniablement la pierre d'assise de toute organisation à but non lucratif (OBNL), comme l'ANCN, la fondation sur laquelle repose tout l'édifice et sans laquelle rien ne serait possible. Mais le bénévolat, c'est quoi? C'est pour qui? Ça requiert quoi comme qualités? Ça demande quoi comme efforts? Ça rapporte quoi comme bénéfices? Voilà autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre dans les lignes qui suivent.



Le travail des bénévoles, lors de nos barbecues et brunches, est particulièrement important

## Qu'est-ce que le bénévolat?

Le bénévolat est l'art de donner de son temps, de son énergie et de ses compétences sans attendre de retour matériel, uniquement porté par le désir d'être utile. C'est un geste libre et volontaire né d'une conviction intime que chaque personne peut contribuer à améliorer la vie des autres et à renforcer le tissu social.

Il incarne :

- la gratuité : un don sans calcul, où la valeur réside dans l'acte lui-même;
- la solidarité : un lien invisible qui relie les individus et fait naître une communauté plus humaine;
- la liberté : un engagement choisi qui n'est ni par obligation, ni par contrainte;
- la dignité : une reconnaissance mutuelle, où celui qui aide et celui qui reçoit s'élèvent ensemble.

En somme, le bénévolat est une rencontre entre le cœur et l'action, une manière de transformer la générosité en gestes concrets et de rappeler que la richesse d'une société se mesure aussi à la force de son engagement citoyen.

### **Qui peut faire du bénévolat?**

Tout le monde peut faire du bénévolat, chacune et chacun selon ses compétences, ses talents, ses goûts, ses capacités et ses disponibilités et la contribution de chacune et de chacun a la même valeur, quelle qu'elle soit.



Il y a bien quelques qualités de base pour faire du bénévolat : une certaine souplesse pour pouvoir s'adapter à toutes les situations, de la discipline, la capacité à travailler en équipe, la capacité à prendre des initiatives pour faire avancer les choses, un certain leadership, avoir le goût d'apprendre et de partager ses connaissances et ses talents, la capacité à écouter les autres, le désir d'aider les autres et d'améliorer la qualité de vie de ses semblables et, enfin, connaître ses forces et ses limites et savoir les respecter.

## Pourquoi faire du bénévolat? Quels sont les avantages?

Les gens font du bénévolat sans rien attendre en retour, comme de l'argent ou des récompenses. Les avantages sont tout autres! Regardons les témoignages de quelques personnes engagées dans des actions bénévoles au sein de différents organismes, incluant l'ANCN, et vous verrez que les bénéfices ne ressemblent pas à ceux qu'on pourrait nécessairement s'attendre à recevoir.



Auteur : Dariusz Sankowski  
sur Pixabay

### Témoignage de Réjean D.

« Je suis impliqué dans plusieurs actions pour du bénévolat. On s'enrichit à partager et à donner au suivant quand la vie est bonne pour nous. Ce que ça nous apporte aussi c'est (de) se sentir utile dans nos engagements et de faire la différence par de petits gestes concrets. C'est aussi valorisant. Ça nous permet d'avoir de la gratitude pour la vie et ce qu'elle nous donne. Ça nous permet aussi d'apprécier le cadeau que nous avons d'être en santé. La vie est faite de nombreux petits bonheurs pas compliqués et le bénévolat est une source pour nous en offrir.

»

### **Témoignage de René B.**

« Dans le groupe naturiste, on rencontre de bonnes personnes, qui prennent soin les unes des autres. Chacun apporte sa brique à la construction de l'édifice. Ce qui m'a incité à offrir mes services comme bénévole, c'est quand j'ai constaté que Richard faisait tout; je ne trouvais pas ça correct : il fallait absolument alléger ses tâches.

« Je trouve ça stressant, des fois : j'ai peur que les gens soient déçus (de ce que je fais) et que ça retombe sur les dirigeants de l'organisation. »

### **Témoignage de Richard O.**

« J'ai fait du bénévolat dans différents organismes, comme le Festival des montgolfières, à Gatineau, et même le Carnaval de Québec! Vous pensez m'avoir peut-être croisé au Palais de Bonhomme? Non, malgré ma physionomie, je n'étais pas Bonhomme! »



« Briser la solitude et rencontrer des personnes fort intéressantes lors des activités de bénévolat est aussi un aspect particulièrement important. »

« Un des premiers bénéfices importants est évidemment l'aspect social. Le travail en équipe est très important dans le bénévolat pour assurer le succès de l'organisation. L'implication bénévole dans un tel organisme permet de rencontrer des personnes de différents horizons sociaux ou professionnels. Cela devient particulièrement important pour les jeunes à la recherche de conseils auprès de personnes d'expérience, pour acquérir de nouvelles compétences ou de l'expérience que leur travail habituel ne leur permet pas d'obtenir. Pour les gens à la retraite, le plus difficile est la coupure nette entre la vie sociale avec des compagnes et des compagnons de travail et la solitude parce que ces mêmes personnes, elles, continuent à travailler. Le bénévolat vient combler ce vide, parce qu'il permet de rencontrer une foule de personnes intéressantes. »



**Une belle représentation de la puissance résultant du travail en équipe lorsque tous les efforts sont réunis dans un même but :**

**un pilier, une colonne sur lesquels fonder une organisation bénévole!**

« Pour garder ou améliorer votre santé, faites du bénévolat. En effet, le bénévolat permet de conserver la santé physique et morale lors du vieillissement. Selon de nombreuses études, le bénévolat permet de ralentir le déclin du cerveau dû au vieillissement. »

« Mon bénévolat dans la cause naturiste et au sein de l'ANCN me permet de garder mon esprit actif et alerte. De plus, les succès obtenus contribuent à accroître aussi mon estime de moi et ma confiance en moi. Je me sens encore utile pour les autres et cela me permet de continuer à m'épanouir. Je ne deviens pas une plante verte, tassée dans un coin, qu'on finit par oublier d'arroser et laisser mourir! »

### **Témoignage de Denis B.**

« Pour moi, bénévolat est synonyme de participation. J'aime voir du monde; j'aime recevoir. Le profit que j'en retire est plus grand que l'effort que je fournis. »

### **Témoignage de Claude P.**

« Le bénévolat contribue à accroître mon estime de moi et ma satisfaction personnelle en me sentant utile en supportant une cause qui me tient à cœur et qui possède peu de moyens. »

« Afin de rester motivé, le travail effectué par un bénévole doit être fait à la fois dans le plaisir et doit être amusant. »



### **Témoignage de Guy M.**

« Moi, je fais des actions citoyennes, sans rien attendre en retour. Ce sont des actions spontanées qui vont rapporter à la collectivité et ça se ressent dans la qualité de vie de la communauté. En faisant du bénévolat, tu ne penses pas juste à toi. En plus, ça donne l'exemple aux autres d'agir. Comme le disait Gandhi : « Sois le monde que tu veux voir. »

### **Témoignage de Nicole A.**

« (En faisant du bénévolat) on voit du monde; on a du *fun!* Mettre la main à la pâte, c'est de famille. Ça demande juste de l'imagination et de l'organisation : je prépare toute la nourriture à la maison (pour les brunches et les barbecues du groupe); j'apporte tout ça ici et, après, je n'ai rien à faire : ça vient tout seul! »

### **Quelle place occupe le bénévolat au sein de l'ANCN?**

Le bénévolat occupe une place centrale au sein de l'ANCN, tellement centrale que l'organisation ne pourrait pas fonctionner sans le travail de ses bénévoles. Il n'y a pas d'employés salariés à l'ANCN; tout le travail est fait par des gens comme vous et moi qui donnent de leur temps pour accomplir les tâches qui permettent à l'ANCN de réaliser sa mission.



## Quelles sont les tâches qui nécessitent du travail bénévole au sein de l'ANCN?

Pour pouvoir donner une direction à l'organisation, il faut des gens qui établissent des règles de fonctionnement pour le groupe, qui décident de ses priorités de développement, qui mettent en place et entretiennent des outils d'information et de communication, qui entrent en contact avec des partenaires potentiels et signent des contrats de service avec eux, qui créent, planifient et organisent des activités, qui s'occupent des inscriptions aux activités, qui recueillent les contributions financières de chacune et de chacun, qui accueillent les participants aux activités, qui s'assurent d'acheter ou de préparer et d'apporter le matériel requis pour la réalisation des activités et qui animent parfois ces activités.

On a vite fait de comprendre que toutes les tâches au sein de l'ANCN sont complémentaires et que l'une a besoin de l'autre pour réaliser le projet commun. En effet, le succès du groupe dépend de la somme de toutes les petites actions accomplies par chaque bénévole du groupe. Chaque contribution individuelle, aussi modeste soit-elle, est importante, essentielle même, à l'accomplissement de la mission de l'organisation : il ne faut jamais l'oublier.



Auteur : Negative Space  
dans Pexels

## Enfin, qu'est-ce que ça rapporte de faire du bénévolat au sein de l'ANCN?

En faisant du bénévolat à l'ANCN, vous serez riche d'une expérience humaine extraordinaire et extrêmement gratifiante. Vous aurez la chance de rencontrer d'autres naturalistes tout aussi motivés que vous, qui partagent les mêmes valeurs que vous. Vous aurez conscience de contribuer, par votre engagement personnel, au développement et au rayonnement du naturisme dans la région de la Capitale-Nationale. En plus de développer votre sentiment d'appartenance à l'organisation, vous aurez la conscience d'apporter votre contribution à l'édification de cette magnifique organisation qu'est l'ANCN. Vous aurez le sentiment du travail accompli et l'assurance qu'il sera reconnu et apprécié.

## En conclusion

On pourrait dire que le bénévolat est le langage universel de la bienveillance, une façon de rendre le monde plus doux et plus juste, un geste qui ne s'épuise jamais parce qu'il se nourrit de l'humain.

Alors, qu'attendez-vous? N'attendez-pas qu'on vous y invite : offrez vos services comme bénévole à l'ANCN et, surtout, n'oubliez jamais qu'on reçoit toujours quand on fait du bénévolat!

## Le Prix de reconnaissance Pierre-Côté

Le Prix de reconnaissance Pierre-Côté, du nom d'un des membres fondateurs du Groupe naturiste de Québec (GNQ), est remis annuellement à une personne bénévole s'étant le plus illustrée par son travail au sein de la Fédération québécoise de naturisme (FQN). Depuis sa création, en 2022, ce prix a été attribué à deux bénévoles de la région de Québec, soit Richard O. et Joanne D.



Photo de Pierre, en canot ... un grand bénévole naturiste de Québec et pour le Québec

## L'ÊTRE OU LE PARAÎTRE : TELLE EST LA QUESTION!

Par Michel M.

Combien de fois, autour de nous, avons-nous entendu des expressions comme : les *blacks*, la grande folle, les capés, la *tombay*, les vieux, le ti-coune, les gros, les tout-nus et j'en passe. D'où vient ce besoin que nous avons de réduire la personne à l'une de ses caractéristiques physiques ou comportementales qui nous agace, qui nous choque ou qui sort de la norme ou de la conformité sociale si rassurante dans laquelle nous vivons? Et pourquoi le faire en termes si péjoratifs?



J'ai toujours en mémoire cette affiche représentant un visage avec un côté noir et un côté blanc et cette simple phrase « Le racisme = la peur de l'autre ». On dit souvent qu'une image vaut mille mots, eh bien celle-ci en était une démonstration éclatante. La peur de la différence est peut-être l'explication de cette tendance, de ce besoin que nous avons, même chez les naturistes, de décrire, de caractériser, d'étiqueter celles et ceux qui sont différents de nous ou qui sortent de la norme.

Mais pourquoi sont-ils si dérangeants, voire si menaçants? C'est la question qu'il faudrait se poser? Il appartient à chacune et à chacun d'y répondre. Il fut un temps où le célibat était un état de vie très honorable; aujourd'hui, être célibataire, c'est louche, parce que trop souvent associé à l'homosexualité et à la pédophilie, des raccourcis qu'on a vite fait de généraliser. Ça m'a toujours frappé aussi qu'une personne « en fin de vie », devienne soudainement un « cadavre », une fois son dernier souffle poussé. L'agonie nous émeut; la mort nous effraie.



Et cette vision réductrice de la personne est choquante en plus d'être injuste envers celle ou celui qui possède un bagage de vie parfois parsemé d'embûches. Pour peu qu'on accepte d'aller au-delà des apparences et qu'on lui donne la chance de se révéler dans son entièreté, on peut découvrir une richesse d'être insoupçonnée chez l'autre. Et si, comme l'enfant curieux et désireux de comprendre sans préjugés, on regardait la différence avec intérêt et le contact avec l'autre comme une occasion de grandir et de devenir meilleur(e). La vie n'est-elle pas parsemée de rencontres humaines qui influent sur notre personnalité et l'autre, quel qu'il soit, n'a-t-il pas quelque chose à nous apporter? On n'est pas obligé de devenir comme l'autre pour le respecter. Dans préjugé, il y a l'action de pré-juger, c'est-à-dire de juger (et condamner) avant d'entendre.

Et si on donnait sa chance au coureur...

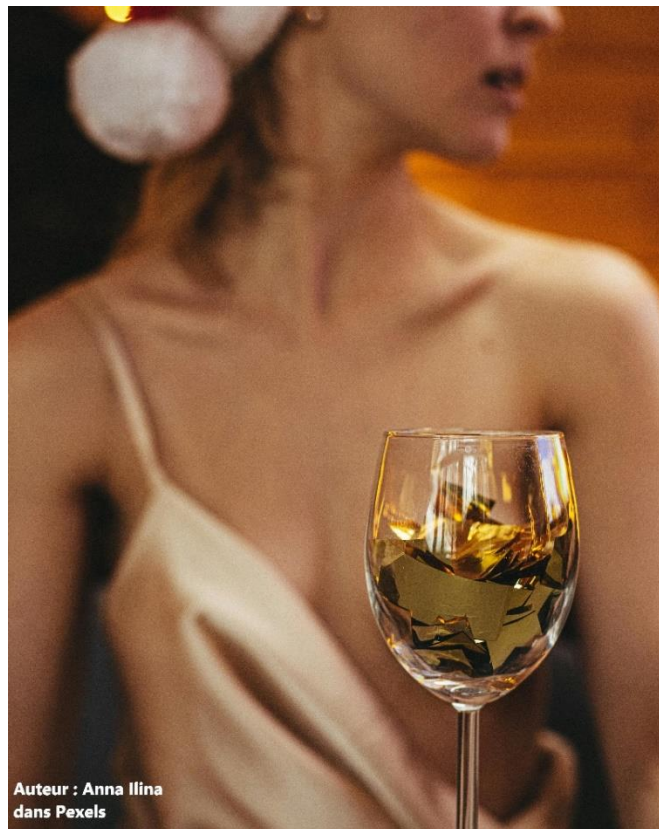
## PAS ENCORE MEMBRE DE L'ANCN?

Pourquoi ne pas y adhérer dès maintenant? Pour devenir membre de l'ANCN ou même effectuer un don, prière de consulter le lien suivant dans le blogue de l'ANCN :

<https://ancn.ca/adhesions/>

La carte de membre de l'ANCN vous fera bénéficier de rabais substantiels sur le prix d'entrée aux activités du groupe, et ce, dès le début des prochaines activités, en janvier prochain.

Votre soutien est important pour assurer le succès de l'ANCN et garantir l'avenir du naturisme dans la région de la Capitale-Nationale! Un grand merci à nos nouveaux membres et à nos donateurs!



**2026 s'en vient à grands pas! Soyez prêts et offrez-vous un cadeau en vous joignant à l'ANCN!**

**Tout le monde en sortira gagnant!**

## LA GUADELOUPE : SIMPLE, PAISIBLE, REPOSANTE ET VARIÉE

Par Michel M.

Clémentine et Hervé sont allés plusieurs fois en Guadeloupe et ils y ont toujours trouvé ce qu'ils recherchaient : le dépaysement, la tranquillité, la bonne bouffe, la nature luxuriante, les curiosités locales et les gens simples, chaleureux, sympathiques et accueillants, et, par-dessus tout, le plaisir de parler et de se faire servir en français partout, tout le temps!

Même si la Guadeloupe n'affiche pas la même ouverture que la Métropole quant à la pratique du naturisme, nos deux amis ont toujours séjourné dans des établissements naturistes à Saint-François, Sainte-Anne et Pointe-Noire, et ils ont fréquenté des plages où il était possible de faire du naturisme, comme la plage de Sainte-Anne et la plage de l'Anse Tarare, en direction de la Pointe des Châteaux, la seule plage officiellement reconnue comme naturiste en Guadeloupe.



La plage de l'Anse Tarare, sur la Pointe des Châteaux

(Source : geedme.com)



La plage de l'Anse Tarare est agréée par la Fédération française de naturisme

Mais, partons plutôt à la découverte de la Guadeloupe et des îles de la Guadeloupe, à partir des suggestions de nos amis et de celles fournies par les guides et les sites touristiques sur la Guadeloupe!



## L'est de l'île – La Grande-Terre

L'est de l'île, où se situe la capitale, Pointe-à-Pitre, la porte d'entrée de la Guadeloupe, a un relief plus plat que la partie ouest. C'est aussi sur la Grande-Terre que se situe la seule plage naturiste officielle de Guadeloupe, l'anse Tarare, sur la route menant à la Pointe des Châteaux.



### À voir ou à faire sur la Grande-Terre

A tout seigneur, tout honneur, **Pointe-à-Pitre**, la capitale, offre plusieurs attractions : la cathédrale Saint-Pierre et Saint-Paul (à la structure d'acier à la Gustave Eiffel), le Mémorial ACTe sur l'esclavage (ou Centre caribéen d'expression et de mémoire de la Traite et de l'Esclavage), le Musée Schœlcher (du nom du défenseur de l'abolition définitive de l'esclavage en France, Victor Schœlcher), le marché aux épices, le Musée Saint-John Perse (célèbre écrivain et diplomate guadeloupéen), le Centre des métiers d'art de Pointe-à-Pitre et le Musée du rhum. **Sainte-Anne** a aussi son village artisanal et un gîte naturiste (entre le 1<sup>er</sup> décembre et le 30 avril), le gîte Les Flibustiers\*.



Panorama sur l'océan, dans les environs de Sainte-Anne

La charmante ville de **Saint-François** possède un marché traditionnel et est le point de départ pour l'île de la Désirade et l'archipel des Saintes. Il abrite aussi l'appartement locatif Naturista\* ainsi que la location naturiste Citronnelle\*. La **Pointe-des-Châteaux** est une presqu'île rocheuse qui abrite quelques plages. L'anse Tarare se situe sur le chemin de la Pointe-des-Châteaux.

**Le Moule** abrite la célèbre distillerie (de rhum) Damoiseau et le Musée de la préhistoire amérindienne Edgar-Clerc, alors que **Le Gosier** possède le plus grand aquarium des Caraïbes (l'Aquarium de la marina). On y trouve aussi la Résidence naturelle pour naturistes\*.

### **L'ouest de l'île – La Basse-Terre**

L'ouest de l'île, lui, est très montagneux. Il compte parmi les plus belles plages de la Guadeloupe. C'est sur la Basse-Terre que se trouve le volcan de la Soufrière, dans le Parc national de la Guadeloupe. La Basse-Terre a aussi servi de décor à la populaire série télévisée *Meurtres au paradis*. C'est également le point de départ des navettes maritimes pour les Saintes, Marie-Galante et la Désirade.



### À voir ou à faire sur la Basse-Terre

**Petit-Bourg** abrite le Jardin botanique de Valombreuse, un parc floral et animalier. **Sainte-Rose** possède une plage où il est possible de faire du naturisme et qui est accessible par la plage Tillet, où le naturisme serait désormais interdit; néanmoins, la municipalité possède l'Économusée créole de la Guadeloupe, un grand jardin botanique.



Fleurs de bougainvillier rose

**Sofaïa**, à quelques kilomètres à l'intérieur des terres, possède une source d'eau sulfureuse très populaire. **Deshaies** est un incontournable, sur la Basse-Terre, puisque c'est le principal lieu de tournage de la série britannico-française *Meurtres au paradis*. Là se situent le commissariat d'*Honoré*, le *bar de Catherine* (le Madras), où on peut toujours se restaurer, comme dans la série, et, à quelques kilomètres plus loin, sur la plage de l'anse de la Perle, le *shack* des inspecteurs Poole, Goodman, Mooney et Parker.



Le presbytère de l'église Saint-Pierre et Saint-Paul est devenu le commissariat de police d'*Honoré*

Alors que le presbytère de la paroisse Saint-Pierre et Saint-Paul de Deshaies est devenu, dans la série, le commissariat de la ville d'*Honoré*, la mairie de **Pointe-Noire**, elle, est devenue la *Government House* de l'île de *Saint Marie*. Pointe-Noire abrite aussi la Maison du cacao, la vanilleraie de Fety ainsi que le Domaine naturiste Lizardy\*.



**La Mairie de Pointe-Noire est devenue la *Government House* de *Saint Marie***

À **Mahault**, la route de la Traversée mène au Parc des Mamelles, à travers la forêt tropicale. Pour sa part, **Bouillante** est un site majeur pour la plongée sous-marine en Guadeloupe alors que **Vieux-Habitants** héberge la Plantation de café Vanibel et le Musée du café. **Saint-Claude** est la porte d'entrée du **Parc national de la Guadeloupe** dans lequel se trouve le volcan de la Soufrière et les sources thermales des Bains jaunes. **Trois-Rivières**, enfin, abrite le Parc archéologique des roches gravées datant de l'époque précolombienne et une bananeraie, la Maison de la banane; de là partent aussi les traversiers pour l'archipel des Saintes.

## Les îles de la Guadeloupe : les Saintes, Marie-Galante et la Désirade

### À voir ou à faire dans les îles de la Guadeloupe

Les **Saintes** sont peuplées majoritairement de blancs descendant de colons bretons, normands et poitevins, qui parlent le créole. Dans le bourg de **Terre-de-Haut**, se trouve le fort Napoléon, qui abrite le Musée d'histoire et traditions populaires ainsi qu'une résidence naturiste, le Paradis saintois\*.



Pour sa part, **Marie-Galante** est la troisième île française par sa superficie. On l'appelle « l'île au cent moulins » à cause du nombre élevé de distilleries qui s'y trouvaient, dont le Moulin Bézard et le moulin de la distillerie Bellevue. À **Grand-Bourg**, se trouvent les distilleries Bielle et Poisson (au Domaine du Père-Labat) ainsi que le Gallodrome où on élève et entraîne des coqs pour le combat. Sur les hauteurs de la ville se dresse une habitation sucrière, le Domaine Murat, qui abrite l'Économusée des Arts et Traditions populaires de Marie-Galante.



Finalement, l'île de la **Désirade** a longtemps été une terre d'exil et d'exclusion. À **Baie-Mahault**, se trouvent les ruines d'une léproserie et **Beauséjour** présente le Jardin botanique du Désert qui contient une grande variété de cactées et de plantes de zones arides.



## Conclusion

Avouez que la Guadeloupe n'a jamais été aussi désirable depuis qu'il y a des vols directs pour Pointe-à-Pitre à partir de Québec! Alors, qu'attendons-nous pour partir?



Plage Sainte-Anne

\* Établissements listés, à titre indicatif seulement, non nécessairement endossés par les auteurs.

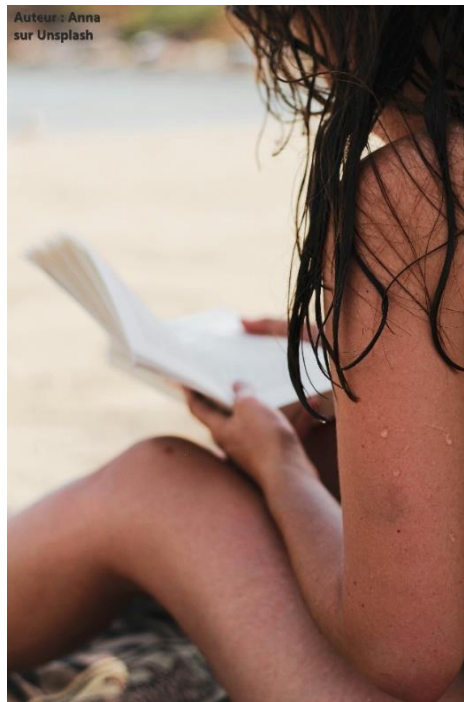
## LE COIN DU LECTEUR

**Vous trouverez, ici, vos commentaires, vos questions et vos suggestions que nous avons reçus depuis la parution de notre dernier numéro et la fondation de l'ANCN**

« Je te remercie pour l'infolettre. J'ai particulièrement aimé pouvoir lire les réalisations des membres fondateurs de l'ANCN. Je ne les verrai plus de la même façon dorénavant. » *Jean-Guy L.*

« Bravo! Très intéressant à lire. » *Katie D.*

« Merci pour cette infolettre, c'est bien apprécié! » *Pierre H.*



« Bonsoir Richard, merci pour les informations; très beau travail. » *Serge R.*

« Salut Richard. Merci de m'avoir fait parvenir votre revue de septembre, que j'ai bien aimée. » *Daniel L.*

« La Veille Ferme, un endroit que j'aime bien! » *Sylvain G.*

« Le contenu de cette dernière infolettre est réellement fantastique. Nous pouvons en être très fiers. Je suis convaincu qu'elle apportera de nouveaux membres à l'ANCN. » *Réal P.*

« Bonjour Monsieur Richard, je tenais à vous féliciter, vous et votre équipe, pour l'excellent travail que vous faites. Je n'ai malheureusement pas encore pu vivre le naturisme à cause de mon âge et aussi des difficultés en moi, mais j'aimerais tellement. Sachez que votre infolettre m'aide énormément. Je suis membre de la FQN. Merci pour votre bon travail. Bonne journée. » *Daniel C. musicien et compositeur.*

« Bravo pour votre dynamisme! 😊 » *Yvan T., du Groupe Facebook LNAQ*

« Encore une fois, que voici un numéro intéressant de l'infolettre de l'ANCN! Qui eût cru qu'il y avait autant de potentiel créatif à Québec? Quand je t'ai dit que mon objectif, en collaborant à la production de l'infolettre, n'était pas de faire de l'ombre à qui que ce soit, mais bien plutôt de mettre en lumière les naturistes de Québec, de mettre Québec sur la « mappe », en somme, et de briser les préjugés, c'est ce que je voulais dire. » *Michel M.*

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE L'ANCN POUR L'ANNÉE 2026, À QUÉBEC

### SPA À LA BELLE ÉTOILE :

le dimanche 25 janvier 2026

le dimanche 8 février 2026

le samedi 21 mars 2026

le samedi 11 avril 2026

le samedi 23 mai 2026

le dimanche 7 juin 2026

### YOGA NATURISTE :

Session d'hiver (10 séances, les mercredis soirs)  
commençant le 14 janvier 2026

**BAIGNADE NATURISTE :**

le samedi 17 janvier 2026

le samedi 21 février 2026

le samedi 28 mars 2026

le samedi 25 avril 2026

**SOIRÉES LUDIQUES :**

le lundi 12 janvier 2026

le lundi 2 février 2026

le lundi 2 mars 2026

le lundi 6 avril 2026

le 4 mai 2026

**BRUNCH NATURISTE :**

Les dates sont annoncées deux semaines avant l'activité.

**BBQ NATURISTE :**

Les dates sont annoncées deux semaines avant l'activité.

**AUTRES ACTIVITÉS POSSIBLES :**

Journées de ralliement dans les centres naturistes

Excursions dans Charlevoix (traîneau à chiens et kayak de mer)

Biodanza et méditation

Pour plus de détails sur la programmation complète des activités de l'ANCN, n'hésitez pas à consulter son blogue : <https://ancn80.wordpress.com/>

---

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

N'oubliez pas : vous pouvez écrire votre propre article et nous l'envoyer pour révision et publication. Une autre solution possible, c'est que l'un de nos rédacteurs communique avec vous et fasse une entrevue avec vous dans le but de recueillir votre témoignage. Ce même rédacteur écrira un article pour vous après l'entrevue et vous le soumettra ensuite pour approbation. Avec votre accord, nous le publierons dans l'infolettre.

---

**L'équipe de bénévoles de l'infolettre *Coup d'oeil* et de l'Association naturiste de la Capitale-Nationale vous souhaite, à toutes et à tous, un Joyeux Noël et une Bonne année 2026!**

