



# INFOVELO

Mai 2008

Volume 20, No. 2

Activités et sorties	2
Mot de la présidente	3
Carnet du cycliste	6
Ateliers techniques	8
Nouvelles Vélo plaisirs	10
Les 10 règles d'or...	12
Vingt ans déjà !	13
Exploration de la Route verte...	13
C'est à ton Tour!	14
Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2008	15
Anniversaires	16

## La PRINTANIÈRE les 24 et 25 mai

### 20<sup>e</sup> édition: la Vallée-de-la-Gatineau

*Venez donc explorer avec nous ce pays de la légende de la chasse-galerie, ce pays de la route de la fourrure: la Vallée-de-la-Gatineau, l'espace des découvertes...*

#### Soirée d'information

Quand? Mercredi 14 mai, 19 h

Où? Gymnase de l'école St-Paul, 145, rue Isabelle

Une carte des parcours sera distribuée le matin des départs.

L'édition 20<sup>e</sup> anniversaire de la Printanière parcourra de nouveau les beaux vallons de la Vallée-de-la-Gatineau, ce royaume de rivières et de lacs. Cette année, Monsieur Michel Villeneuve, éducateur physique à l'école St-Paul, a accepté la présidence d'honneur de cette randonnée. Michel s'est illustré depuis plusieurs années dans la mise en place et la promotion de programmes d'activité physique pour aider les jeunes par le sport, entre autres, par le basket-ball!

Un des objectifs de cette randonnée est d'amasser des dons qui seront versés aux programmes sportifs de l'école St-Paul. De plus, chaque tranche de 10 \$ donnera une chance de gagner un des merveilleux prix, dont une œuvre d'art de M. Raymond Carrière (un confrère cycliste), une fin de semaine tout compris à l'Auberge du Draveur et un forfait à la Maison la Crémaillère. Chaque participant se verra automatiquement octroyer une chance de gagner avec son inscription à la randonnée.

Le départ du parcours long (140 km) se fera à partir de l'école St-Paul. De là, les cyclistes se



**Ah! La Printanière, rien de plus beau...**

dirigeront vers le nord le long de la Rivière Gatineau jusqu'à Low où se joindront les cyclistes du parcours court (90 km). L'objectif est l'Auberge du Draveur (<http://www.aubergedraveur.qc.ca/>), 85 rue Principale Nord à Maniwaki, où tous pourront se détendre en prenant un rafraîchissement (ou deux!) bien mérité. Le samedi soir ce sera la fête: musique et danse nous feront oublier les kilomètres et élimineront l'acide lactique en même temps!

Pour de plus amples renseignements et les formulaires d'inscription et de commandites, consultez le site Web du club ([www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca)) sous la rubrique Activités annuelles - La Printanière. Responsable: Sylvain Lemay pour le Comité organisateur de la Printanière 2008

## CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B  
GATINEAU, QC J8X 3Z4  
(819) 770-VÉLO (8356)  
club@veloplaisirs.qc.ca  
www.veloplaisirs.qc.ca

Le club Vélo plaisirs est dirigé par ses membres. La participation bénévole des membres permet d'offrir une gamme d'activités variées. Ce sont les membres du club qui forment les divers comités, agissent comme chefs de file ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

### Membres du CA

**Président:** Denise Parent

**Vice-président :** À combler

**Secrétaire :** Julie Salomon

**Trésorier :** Érik Zwarts

**Directeur des sorties :**  
Patrick Lalande

**Directeur des affaires sociales :**  
Paule Boulanger

**Directeur des activités techniques :** Denis Paquette

**Directeur du marketing :**  
Manon Larocque

**Éditeur :** Jean-Baptiste Renaud



### Services aux membres

**Envoi de l'Info-vélo**  
Sylvie Ouellet

**Révision de textes**  
Jacinthe Savard

**Changement d'adresse**  
Jean Roy : 819-770-VÉLO  
jujroy@videotron.ca

**Répondeur téléphonique**  
Chantal Gosselin

**Calendrier des sorties**  
Patrick Lalande: 613-744-8231

## ACTIVITÉS ET SORTIES

Consultez le calendrier des sorties sur le site web <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> pour la liste complète des sorties et activités sociales prévues durant le mois. Il est recommandé de toujours vérifier l'heure et le lieu des départs au calendrier.

### Otter Lake

**Volets:** Touristes intermédiaires (B) et avancés (A)

**Quand?** Samedi 3 mai, 9 h 30, retour vers 14 h. Remis au dimanche en cas de pluie.

**Départ:** Aréna de Shawville. Covoiturage pour se rendre à Shawville.

**Parcours:** 75 km environ.

Randonnée vallonnée dans la belle campagne du Pontiac. Peu de circulation automobile. Responsables: Bertrand Daigneault et Céline Boutin, 819-682-2993

### Invitez un(e) ami(e) en vélo suivi d'un 5 à 7 au Café aux 4 Juedis

**Quand?** Les samedis 3 et 31 mai, 17 h  
**Où?** Café aux 4 Juedis, 44 rue Laval (Secteur Hull)

Venez rencontrer vos ami(e)s, discuter de vos prouesses cyclistes, dans une ambiance de camaraderie, autour d'une bonne bière, d'un bon verre de vin, ou encore, pour les plus raisonnables, d'une bonne boisson gazeuse!!! Responsable: Paule Boulanger, directrice des affaires sociales

### Barrhaven

**Volet:** Touriste débutant (un groupe de 17-18 km/h et un groupe de 20 à 22 km/h)

**Quand?** Dimanche 4 mai, 9 h 45

**Départ:** Parc Moussette (entre le centre communautaire et le terrain de tennis), 361 boul. Lucerne, secteur Hull.

**Parcours:** Mélange de pistes et bandes cyclables, environ 55 km.

Responsables: Ronald Simard et Maureen Edwards, 613-224-8276

### Manotick

**Volet:** Touriste intermédiaire (un groupe de 21-22 km/h et un groupe de 24-26 km/h)

**Quand?** Dimanche 4 mai, 10 h

**Départ:** Parc Moussette (entre le centre communautaire et le terrain de tennis), 361 boul. Lucerne, secteur Hull.

**Parcours:** 65 km

Notre sortie traditionnelle du printemps. Une pause diner est prévue au restaurant Miller's Oven à Manotick. Possibilité de pique-nique dans le parc adjacent pour ceux qui le préfèrent. Responsables: François Gélinas et Jacinthe Savard

### La sortie du mardi soir

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Tous les mardis, débutant le 6 mai, 18 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu, secteur Hull)

**Parcours:** Environ 35 km

Une randonnée relaxe autour ou dans le parc de la Gatineau selon les conditions et la saison. Responsables: Bertrand Daigneault et Céline Boutin, 819-682-2993

### La sortie du mercredi soir

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Les mercredis, débutant le 14 mai, 18 h

**Départ:** Parc Moussette (boul. Lucerne) ou entrée du Parc de la Gatineau (rue Gamelin)

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Ça y est, c'est parti! Une vingtième saison qui s'annonce des plus prometteuses en cette année de célébration. En ce vendredi, 17 avril, nous avons un nombre d'inscription record pour ce moment de l'année: plus de 271 membres, du jamais vu! C'est un excellent début pour l'objectif de 400 membres que je me suis fixé pour notre 20<sup>e</sup> anniversaire. Tous ces membres, c'est bien beau, mais il faut des chefs de file et des responsables de sortie pour faire rouler tout ce beau monde. Croyez-moi, tout ce que demande cette responsabilité, c'est beaucoup de bonne volonté et d'amour du vélo afin de faire découvrir à tous les magnifiques parcours que renferme notre région privilégiée pour ce sport qu'est le vélo. Je compte donc sur chacun et chacune d'entre vous pour offrir vos services aux responsables des différents volets, soit Julie Tremblay pour les sportifs, Bertrand Daigneault pour les

touristes ou le grand manitou lui-même, Patrick Lalande, directeur des sorties.

Quoi de plus intimidant, pour un nouveau membre, que de se présenter tout seul à une première sortie devant un groupe de gens qu'il ne connaît pas? C'est pourquoi le programme de parrainage a été instauré afin de mieux accueillir ces nouveaux qui ne demandent pas mieux que de rouler avec vous, qui ne connaissent personne et sont plus ou moins au courant du fonctionnement des volets. Et qui de mieux placé que vous, ancien membre, pour répondre à leurs questions. Parrainer un nouveau, lui expliquer le fonctionnement du club et, pourquoi pas, être avec lui ou elle lors de sa première sortie? C'est FACILE non? Alors, Patrick Lalande attend de vos nouvelles comme parrain ou marraine. C'est la même chose pour les nouveaux membres, vous devez communiquer

avec Patrick si vous cherchez à être parrainé.

Parlant du 20<sup>e</sup> anniversaire sous le thème « L'été de mes vingt ans », je tiens à vous inviter personnellement, à participer à la « Randonnée des présidents(es) » qui se tiendra le 21 juin prochain et sera suivie d'un SUPER BBQ! Une invitation toute personnelle a été faite à tous ceux qui ont eu le privilège de présider un des conseils d'administration depuis la fondation du club, en les invitant à former un peloton avec les anciens membres de leur conseil d'administration. Joignez vous à eux et à moi, bien sûr, pour cette randonnée qui sera mémorable, j'en suis certaine!

À tous, un bel « Été de mes vingt ans »!  
Denise Parent, présidente

## Activités et sorties (Suite)

**Parcours:** de 25 à 35 km

À nous trois : Jacinthe Savard, Sylvie St-Yves et Monique Charbonneau, nous essaierons de proposer chaque mercredi soir des sorties relaxes d'une durée d'environ 2 heures, autour d'Ottawa et Gatineau pour le groupe des touristes intermédiaires. Vérifier le calendrier: les trajets varieront en fonction des inspirations de chacune de nous et les lieux de départ varieront selon les trajets. Pour la première sortie de l'année, vitesse autour de 21-22 km/h, distance autour de 25 km. Ces distances et vitesses augmenteront graduellement au cours de la saison. N.B. nous n'aurons pas de sorties le 21 mai, pour vous permettre de participer à la Randonnée du silence.

**Direction musée de la Guerre**

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Mercredi 7 mai, 18 h

**Départ:** Maison du citoyen, 25 rue Laurier

Une randonnée sur pistes cyclables de 20 à 30 km selon les conditions de la météo et les attentes des participants. Responsable: Louise Carrière, 819-775-3504

**Virée préparatoire à la Printanière dans les montagnes de l'Estrie**

**Volet:** « Sportif tous ». Toutefois, si vous vous sentez d'attaque, n'hésitez pas à vous inscrire même si vous êtes normalement adepte d'un autre volet.

**Quand?** Vendredi 16 au lundi 19 mai

**Parcours:** Environ 100 km par jour et le profil sera plutôt « côteux » et montagneux (difficile d'y échapper dans les cantons de l'est et le Vermont...)

**Coût?** Le prix pour les 3 nuits est de 120 \$ à 140 \$ par personne, taxes incluses.

Ceci se veut une fin de semaine préparatoire à la Printanière. Nous prévoyons évidemment faire l'ascension de Jay-Peak comme l'année dernière.

L'hébergement est en chalet ou en condos (voir le <http://www.montagnard.qc.ca>) à seulement 15 km des belles routes américaines. Le prix inclut 3 nuits en condos ou chalet, dans des chambres de 2 à 4 personnes, ainsi qu'un emplacement sécuritaire pour les vélos et l'accès au SPA extérieur. Pour les repas et fringales, les cuisines sont équipées (cafetière, frigo, poêle, micro-ondes, vaisselle, chaudrons, etc.). Chacun apporte sa bouffe. Nous prévoyons possiblement un repas de style « potluck » le samedi et le dimanche. Les gens pourront s'organiser entre eux ou encore aller au restaurant. Nous aurons des suggestions de restaurants abordables à vous faire. En cas de mauvais temps, le « Round

Top » pour la randonnée pédestre est tout près.

La réservation est pour 30 personnes sur le principe du premier arrivé, premier servi. Donc, veuillez vous inscrire le plus tôt possible. Il y aura une liste d'attente si nous dépassons ce nombre. **Date limite d'inscription: le 3 mai.**

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, veuillez communiquer avec **Éric Langlet** à [eric.langlet@sympatico.ca](mailto:eric.langlet@sympatico.ca)

## RANDONNÉE DU SILENCE

**Pour tous**

**Quand?** Mercredi 21 mai, 19 h

**Départ:** Maison du citoyen, 25 rue Laurier

La Randonnée du silence (The Ride of Silence) est une manifestation cycliste internationale qui vise à rendre hommage aux cyclistes tués ou blessés à la suite d'un accident avec un véhicule-moteur.

Tous les cyclistes sont invités à se joindre à nous. Comme dans plus de cent autres villes dans le monde ce jour-là, la Randonnée partira exactement à 19 h, heure locale. Le trajet de 18,5 km parcourra la rue Laurier, le boulevard Fournier, le pont Lady Aberdeen, la rue St-Louis, le pont Alonzo-Wright, le boulevard St-Joseph, et reviendra au point de départ.

Nous vous demandons de suivre ces quelques règles:

- le casque est obligatoire;
- silence complet dès le départ – tous les signaux par signes de la main ou du bras;
- vitesse maximum de 20 km/h – des chefs de file feront respecter la vitesse;
- porter un brassard noir au bras gauche – nous vous demandons d'apporter le vôtre (nous aurons un nombre limité de brassards à la disposition des participants);
- si vous avez été blessé dans un accident avec un véhicule moteur, portez un brassard rouge;
- nous conseillons un éclairage rouge à l'arrière et un feu blanc à l'avant.

Il n'y a aucun frais d'inscription, tous sont invités. Cependant, dans le but de nous aider à prévoir le nombre de participants, nous vous demandons de manifester votre intention en nous envoyant un bref message à l'adresse courriel suivante:

[RandonneedusilenceGatineau@yahoo.ca](mailto:RandonneedusilenceGatineau@yahoo.ca)

Au plaisir de vous rencontrer en silence le 21 mai prochain.

Les organisateurs: Julie Gilbert, Jacques Fournier 819-776-3617 et Alain Couët

## Orléans

**Volet:** Touriste débutant (un groupe de 17-18 km/h et un groupe de 20 à 22 km/h)

**Quand?** Dimanche 25 mai, 9 h 45

**Départ:** Parc Moussette (entre le centre communautaire et le terrain de tennis), 361 boul. Lucerne, secteur Hull.

**Parcours:** Mélange de pistes et bandes cyclables, environ 50 km.

Responsables: Ronald Simard et Maureen Edwards, 613-224-8276

## Direction plage du parc

### Moussette

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Mercredi 25 mai, 13 h

**Départ:** Maison du citoyen, 25 rue Laurier

Une randonnée sur pistes cyclables de 20 à 30 km selon les conditions de la météo et les attentes des participants. Responsable: Louise Carrière, 819-775-3504

### Wakefield

**Volet:** Touriste intermédiaire (un groupe de 21-22 km/h et un groupe de 24-26 km/h)

**Quand?** Samedi 31 mai, 10 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu, secteur Hull)

Parcours: 70 km

Le trajet classique du club. Une pause pique-nique est prévue à Wakefield. Responsables: François Gélinas et Jacinthe Savard

## Stittsville

**Volet:** Touriste-débutant (un groupe de 17-18 km/h et un groupe de 20 à 22 km/h)

**Quand?** Dimanche 1<sup>er</sup> juin, 9 h 45

**Départ:** Parc Moussette (entre le centre communautaire et le terrain de tennis), 361 boul. Lucerne, secteur Hull.

**Parcours:** Mélange de pistes et bandes cyclables, environ 60 km.

Responsables: Ronald Simard et Maureen Edwards, 613-224-8276

## 6<sup>e</sup> Grand Rallye Vélo plaisirs

### Évènement pour tous

**Quand?** Samedi 7 juin

**Parcours** relativement plats de 30 et 50 km

**Coût:** 20 \$ par membre, 25 \$ par non-membre (À noter qu'il n'y aura aucun remboursement). Ceci inclut la participation au rallye, la collation, le pique-nique, l'animation, la musique et les prix de présence. Voir le formulaire d'inscription à la page 16.

**Date limite pour l'inscription:**

**JEUDI 5 JUIN**

Eh oui!!! Le Grand Rallye Vélo plaisirs aura lieu SAMEDI 7 JUIN. Cette année, nous l'avons retardé pour vous permettre de faire quelques kilomètres de plus en mai et d'être fin prêt pour le rallye. Également, juin nous amène du beau temps et de la chaleur. Ce sera d'autant plus agréable. Je crois que le report d'un mois n'a que des avantages et permettra sans doute une plus grande participation!!!

Venez fêter le 20<sup>e</sup> anniversaire du club Vélo plaisirs en participant au 6<sup>e</sup> Grand Rallye Vélo plaisirs. Deux parcours sont offerts, un de 30 km pour les débutants et un autre de 50 km pour les intermédiaires et avancés. Ce n'est pas une course mais plutôt une randonnée amusante en vélo, au cours de laquelle vous aurez à répondre à des questions quiz, à ramasser des items et à jouer à des jeux interactifs. Je vous garantis plein de plaisirs et de surprises. Formez votre équipe de 2, 3 ou 4 personnes

maximum. Si vous êtes seul, nous vous jumellerons avec une autre personne afin de compléter l'équipe. Courez la chance de gagner avec votre équipe la roue d'or, d'argent ou de bronze. N'hésitez pas à inviter vos amis, vos collègues de travail, vos voisins et les membres de votre famille. Ce sera la fête!

Plus vite vous serez inscrit, plus vite vous partirez. Si vous vous inscrivez tard, vous partirez parmi les derniers. Alors, ne tardez pas! Envoyez vos inscriptions dès maintenant!

Pour plus d'information, visitez le [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) ou encore communiquez avec moi, Patrice Desjardins, coordonnateur du Grand Rallye Vélo plaisirs, au 819-665-9935 ou à [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca)

## La randonnée des présidents Vélo plaisirs

### Pour tous

**Quand?** Samedi 21 juin, 13 h

**Départ:** À déterminer

Pourquoi ne pas profiter de « L'été des vingt ans du club Vélo plaisirs » pour participer à une sortie tout à fait unique où se retrouveront tous les présidents du club depuis les tous premiers débuts en 1988. Ce sera certainement l'occasion d'entendre de belles anecdotes savoureuses de ces gens qui ont eu le club à cœur en assumant le poste de président. Plus de détails dans le prochain Info-vélo.

## La grande visite de Gatineau

**Quand?** Mardi 24 juin

**Coût?** 10 \$ par adulte, gratuit pour les moins de 18 ans

La grande visite de Gatineau est une randonnée à bicyclette, familiale et populaire, qui se déroule le 24 juin, jour de la Fête nationale du Québec, et qui offre aux cyclistes la chance de parcourir la ville de Gatineau d'un bout à l'autre dans une ambiance festive et en toute sécurité. Inscription par téléphone, du 12 mai au 20 juin, avec carte Accès Gatineau, au 613-224-7300.

## Une semaine de vélo en Estrie

**Quand?** Du samedi 28 juin au samedi 5 juillet

Il reste encore quelques places pour ce beau voyage de vélo en Estrie au coût d'environ 550 \$. Le forfait comprend l'hébergement, les déjeuners, les dîners, le transport des bagages, l'accompagnement et le ravitaillement sur la route, le soutien mécanique et les services de premiers soins.

Le voyage comprend 7 jours de vélo et une journée de repos sur le magnifique campus de l'Université Bishop à quelques kilomètres de Sherbrooke.

Le trajet – Total de 740 ou 940 km

1. Samedi 28 juin: De Victoriaville à Drummondville: 93 ou 130 km
2. Dimanche 29 juin: De Drummondville à Lennoxville (Université Bishop): 124 km
3. Lundi 30 juin: Boucle autour de Lennoxville: 130 ou 157 km
4. Mardi 1<sup>er</sup> juillet: Repos à Lennoxville
5. Mercredi 2 juillet: De Lennoxville au Lac Mégantic: 80 ou 138 km
6. Jeudi 3 juillet: Du Lac Mégantic à St-Georges-de-Beauce: 103 ou 127 km
7. Vendredi 4 juillet: De St-Georges-de-Beauce à Thetford Mines: 114 ou 142 km
8. Samedi 5 juillet: De Thetford Mines à Victoriaville: 90 ou 120 km

Certains aspects du voyage sont sujets à des modifications. Chaque cycliste est responsable de son transport pour se rendre et revenir de Victoriaville.

Le nombre de participants est limité à 25 personnes.

Pour plus de détails, consultez le site du club ([www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca)) ou communiquez avec Raymond Carrière au (819) 595-4991 ou à [carriere01@videotron.ca](mailto:carriere01@videotron.ca)

## L'Estivale

### Pour tous

**Quand?** Les 12 et 13 juillet (beau temps, mauvais temps, nous roulons!!!)

**Destination:** Kemptville

**Départ:** Parc Moussette, 361 boul. Lucerne (secteur Hull)

**Hébergement:** Occupation simple ou double en résidence, au Campus Kemptville de l'Université Guelph, 830 rue Prescott, Kemptville.

**Trois circuits sont proposés** sur terrain plat:

65 km – Touriste-randonneur de 18 à 22 km/h.

100 km – Touriste intermédiaire et avancé de 22 à 26 km/h.

150 km – Sportif à 25 km/h et plus.

**Forfaits:** Membre: 90 \$; non-membre: 110 \$ (hébergement, souper et déjeuner compris)

Le transport des bagages et les chefs de file sont prévus. Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de véhicule d'encadrement. Le ravitaillement en eau et le dîner en route sont aux frais des participants.

L'Estivale se veut plus qu'une randonnée cycliste! C'est la fête populaire de tous les membres Vélo plaisirs! Après une belle randonnée sur les routes panoramiques peu achalandées de l'Est ontarien, un vrai POW-WOW vous attend, avec une bonne bouffe suivie d'un bon party comme il se doit. Danser, danser, danser... toute la soirée! Le déjeuner sera disponible dès 8 h et le retour s'effectuera selon l'horaire établi par les chefs de file. À l'arrivée au parc Moussette, une petite collation sera servie, histoire de prolonger la joie de la journée.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site du club « [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) » et **doit être reçu avant le 5 juin**. N'attendez pas les places sont limitées.

Pour plus d'information, envoyez un courriel à: [lestivale@yahoo.ca](mailto:lestivale@yahoo.ca)

Vous aimeriez être chef de file? Bénévole? Si oui, dans quel domaine?

Pour plus d'information ou pour vous inscrire comme bénévole, communiquez avec moi, Ronald Simard au 613-224-8276 (laissez-moi un message S.V.P.) ou par courriel à

[ed961@freenet.carleton.ca](mailto:ed961@freenet.carleton.ca) ou [lestivale@yahoo.ca](mailto:lestivale@yahoo.ca)

# Le Carnet du Cycliste

**E.M. Précision**

GPS et accessoires  
Vêtements tactiques  
Optique et jumelles  
Accessoires de tir sportif  
Expertise et service  
en armes à feu

26 boul. St-Raymond  
Gatineau, Québec  
Tél. : 819.770.4GPS  
Sans frais : 1.866.661.9687

**FRESH AIR  
EXPERIENCE**

1291 Wellington  
Ottawa, Ontario  
K1Y 3A8  
Tél.: (613) 729-3002  
Télééc.: (613) 729-9352

Sans frais: 1-877-722-3002  
Courriel: [freshair@magma.ca](mailto:freshair@magma.ca)  
[www.freshairexp.com](http://www.freshairexp.com)

Vélo à votre mesure  
Vélo sur mesure

**CYCLE.**  
*ontariens*

1955 St-Louis  
Gatineau, J8T-4H6  
819-568-4871

**GIANT**

**CA** Suzanne Bisson-Girard  
Comptable agréée

101, rue Cholette  
Gatineau (Qc) J8Y 6L7  
Tél. : 819-770-3753  
Télééc. : 819-770-6125  
[bissons@videotron.ca](mailto:bissons@videotron.ca)

**PECCO'S** Vélos, skis et accessoires

**Deux magasins pour vous servir...**

 **eclipse**

86 Murray  
Ottawa, Ontario  
K1N 5M6  
TÉL : 562-9602  
TÉLÉC : 562-9677

79 Laval  
Hull, Québec  
J8X 3H2  
TÉL : 771-8933  
TÉLÉC : 771-9263

# Le Carnet du Cycliste

**On va vous faire toute une impression!**  
rapide • couleur • qualité • prix

centre de photocopie

**copie**

685

ERIE • RELIURE

**COOPSCO**  
centre de photocopie

**copie**

**CONFORME**

LASER COULEUR • PLUM • PAPETERIE • RELIURE

685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

Copie Conforme est une division de la Coopérative Collégiale et Universitaire de l'Outaouais.

**Bicyclettes**  
DE HULL

[www.bicyclettehull.com](http://www.bicyclettehull.com)

569, boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull) J8Y 4A1 Tél.: (819) 770-6355

Le seul et l'unique **cycle bertrand** depuis 46 ans

Une des 10 meilleures boutiques en Amérique du Nord

Pour des conseils, du service et un suivi continu de haute qualité **bertrand** sur mesure ...Revue Bicycling 1991

Réparation de toutes marques

Pièces - Accessoires - Vêtements - Vente & Location de vélos

SHIMANO Vélos électriques **VALEC** Easy GO Genesis Bicycles

**819-771-6858**  
136 Eddy, (Hull) Gatineau

**YAKIMA**

**THULE**  
SportRack

**RAIK**

Stéphane Franchi

tel: 819-771-8RAK (8725)  
fax: 819-771-1604

salle de montre  
76 rue Lois #7  
Gatineau (Hull)  
J8Y 3R4

L'Entreprise « Clém Y Den »

Les spécialistes du tricycle

Denis Saint-Cyr, président

Représentant : Alain Gauthier, 819-246-9882

1454, avenue Forand, Plessisville, Québec G6L 1X4

[www.clemyden.com](http://www.clemyden.com)

**adidas**

**20%** de rabais  
sur les lunettes de vélo Adidas  
aux membres de Vélo-plaisir

• examen de la vue  
• lunetterie

**L'OPTOMÉTRISTE**

DR PIERRE PELLETIER, OPTOMÉTRISTE

390, MALONEY EST, GATINEAU (À CÔTÉ DE LA LIBRAIRIE RÉFLEXION)

**669-2019**

# Le Carnet du Cycliste

Relais plein Air - Club Skinouk  
Parc de la Gatineau




397, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau 819-595-9001  
relaispleinair@bellnet.ca

aux  
4  
patis

44, rue Laval, (Vieux-Hull)  
Gatineau, QC (819) 771-9557

Café Bar

Vélos des Ronds-Points



3 Dalpé, Gatineau  
819.776.9993  
www.velosdesrondspoints.com

 Cyclo-sportif  
G.M. Bertrand Inc.

167, rue Wellington  
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919  
F: 819.772.4774

www.cyclegmbertrand.com



## ATELIERS TECHNIQUES 2008

**IMPORTANT :** Certains ateliers auront un nombre limité de participants, alors vous devez vous inscrire à chacun des ateliers, lors de la soirée d'inscription ou par courriel à Denis Paquette paqd2003@yahoo.ca.

### HABILETÉ À VÉLO

**Quand?** Jeudi 1<sup>er</sup> mai, 18 h

**Où?** Stationnement du Centre Asticou, à l'entrée de la piste cyclable.

Réédition de cet incontournable atelier qui a fait le bonheur d'innombrables cyclistes par le passé! J'exagère, mais si peu!

À qui s'adresse-t-il? Surtout aux gens qui prévoient rouler en pelotons, donc surtout le volet « sportif » du club.

Description: Par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés permettant de rouler en peloton serré de façon sécuritaire et harmonieuse. Ces exercices permettront aux participants

de faire l'expérience de situations semblables à la route, mais en environnement contrôlé, ce qui contribuera à éviter les accidents et à développer assurance en selle et confiance en peloton.

Entre autres, les exercices comprendront:

- comment éviter les obstacles soudains sur la route
- maniabilité du vélo
- rouler côte à côte sans paniquer
- « limbo vélo »
- l'attrape-bouteille et j'en passe!

Les commentaires des participants des années passées ont été très positifs. Joignez-vous à nous en grand nombre et assurez-vous d'une saison plus sécuritaire et plus plaisante!

N.B. Veuillez vous vêtir plus chaudement qu'à l'habitude en cas de temps froid, car j'aurai à donner des explications.  
Responsable: Sylvain Lemay

## ACHAT D'UN NOUVEAU VÉLO

Quand? Lundi 5 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Un bon vélo, réglé à votre mesure peut faire la différence entre vélo plaisir et vélo martyr.

Responsable: Alain Couët, 819-772-0677

## PELTON (pratique)

Quand? Samedi 10 mai, 10 h

Où? Stationnement du Centre Asticou, à l'entrée de la piste cyclable.

Responsable: Sylvain Lemay

## MÉCANIQUE 2

Quand? Lundi 12 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Contenu à choisir: changer une chaîne, démonter une cassette pour changer un pignon (si elle est démontable), changer le câble de dérailleur arrière (c'est le seul qui brise), ajuster le dérailleur (délicat),

équilibrer une roue (surtout si un rayon casse), changer les pédales.

Responsable: Pierre Bergeron

## LES BLESSURES SPORTIVES

Quand? Mercredi 14 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Ayouille! Ça fait MAL! Les blessures sportives: comment les éviter et ce qu'il faut faire quand on en a.

Pour que l'atelier ait lieu, il est nécessaire d'avoir au moins 25 inscriptions. Réservez votre place auprès de Denis Paquette paqd2003@yahoo.ca.

Responsable: Alain Chénier, physiothérapeute, Clinique Physio-Outaouais.

**Attention! L'atelier « Côtes » a été reporté du 21 au 28 mai.**

*En raison de "La randonnée du silence", prévue le 21 mai, nous avons choisi de reporter l'atelier « Côtes ». Pour en savoir plus sur cette randonnée concernant des accidents de la route impliquant des cyclistes, lire l'article en page 4. Vous êtes tous invités à y participer et nous sommes désolés des ennuis causés par ce report.*

## LES CÔTES

Quand? Mercredi 28 mai, 18 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Durée de l'atelier? Environ deux heures.

- Revue rapide de l'atelier de pédalage et de positionnement
- Quand changer les vitesses
- Effort vs cadence
- Expérimentation sur différents développements

\*Il est fortement recommandé d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips pour cet atelier. C'est un atelier pratique, il faut vous présenter avec votre vélo.

Responsable: Patrick Lalande, 614-744-8231

Publicité

**SDV\*Ti**  
Performance en Titane

Les membres du club Vélo plaisirs ne font pas exception, ils recherchent des vélos de qualité, des vélos qui vont leur procurer de longues heures de plaisir et d'agrément. Nous vous offrons une occasion unique de vous procurer celui qui répondra à toutes vos attentes, à un prix défiant toute compétition. Vif, solide, confortable et sécuritaire, le vélo en titane SDV\*Ti est le vélo de rêve qui vous est proposé grâce à notre offre réservée aux clubs cyclistes du Québec.

Plutôt que d'attendre à la fin de la saison et risquer de ne pas avoir un vélo de bonne mesure à bon prix, les vélos en titane SDV\*Ti sont disponibles dès maintenant, dans un éventail de sept grandeurs (impaires - de 49 à 61), à un prix réduit de 25 %. Oui, 25 % de réduction! Un vélo de 5 000 \$ pour 3 750 \$, un vélo de 8 000 \$ pour 6 000 \$! Tout dépend des composantes sélectionnées. Impossible de trouver mieux! Ce n'est pas tout. Un crédit de service de 100 \$ sera accordé à chaque acquéreur qui, ainsi, pourra faire ajuster son vélo dans la boutique de son choix.

Enfin, pour compléter notre offre, nous remettons 100 \$ à votre club pour chaque vélo que l'un de ses membres aura acheté. Ne laissez pas passer cette occasion. Un vélo de cette qualité, à pareil prix, c'est un investissement!

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter. Il nous fera plaisir de vous servir.

Cordialement, Nathalie Forgues, service des ventes

SDV\*Ti, Performance en titane

<http://www.sdvti.com>

Téléphone: 418-871-5511

Téléphone: 1-888-SDV-VELO (738-8356)

Télécopieur: 418-871-6541

# NOUVELLES VÉLO PLAISIRS



Il y avait foule à la Soirée d'inscription

## Soirée d'inscription Vélo plaisirs

**2008** - Malgré la neige, la pluie et le froid d'une fin d'hiver qui n'en finissait plus, rien n'a pu tempérer l'enthousiasme des participants à la soirée d'inscription du 8 avril dernier. On pouvait sentir la bonne humeur tout au long de la soirée à la perspective d'une belle saison de vélo. En tout, 170 inscriptions pendant la soirée. Comme l'a mentionné madame la présidente dans sa chronique, le club comptait 271 membres en date du 17 avril. De ce nombre 107 femmes et 164 hommes. C'est bien parti pour atteindre l'objectif de 400.

## « Bravo à tous ! Du travail bien fait.

C'est grâce à l'effort de tous les bénévoles (ceux qui sont devant (CA) et ceux qu'on ne voit pas) que nous avons de la publicité efficace, un beau site web, un Info-vélo intéressant, un beau calendrier incluant de belles sorties à l'extérieur, des ateliers débordant de participants (préparez-vous mes amis), des gens efficaces dans tous les domaines. Bravo Mme la Présidente, vous savez bien vous entourer malgré que certains bénévoles étaient là avant vous n'est-ce pas Jean (Roy) et les autres? Je souhaite maintenant que Mme la Présidente réalise son souhait

de 400 membres, brdaigneault@videotron.ca, ou encore c'est réaliste et avec moi le directeur des sorties, Patrick Lalonde, 613-744-8231, y travailler. » Denis Plalande, plalande@cyberus.ca. »

Paquette, directeur des affaires techniques

## Parrains - marraines recherchés.

« Bien des fois, j'ai entendu dire que les premières sorties avec le club n'étaient pas faciles pour un nouveau

membre. On ne connaît pas très bien le fonctionnement des sorties encore; on a un peu de timidité et on ne sait pas exactement comment se comporter lors d'une sortie de groupe.

Eh bien cette année, nous tentons un nouveau concept: « Le parrainage ».

L'objectif est simple: Permettre aux nouveaux membres de « briser la glace » et d'apprendre comment se déroulent les sorties dans divers volets.

Le parrain (la parraine ou la marraine) s'engage à se présenter à la sortie une quinzaine de minutes à l'avance afin de donner des renseignements et des consignes sur le déroulement de la sortie qui aura lieu et aussi, de présenter le nouveau membre aux autres personnes du groupe.

Ainsi, au cours des premiers mois de la saison (avril et mai), nous tenterons de jumeler des nouveaux membres avec d'anciens qui auront bien voulu offrir leur service comme parrain ou marraine.

Si cette aventure agréable vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec le coordonnateur de votre volet préféré - Julie Tremblay, coordonnatrice du volet Sportif, 819-771-7987, julie043@sympatico.ca; Bertrand Daigneault, coordonnateur du volet Touriste, 819-682-2993,

**Les programmes d'entraînement** pour les Sportifs sages (SS), modérés (SM) et avancés (SA) sont maintenant disponibles sur le site [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca). Ils sont accessibles sous les rubriques « Calendrier » ou encore sous « À Propos - Fonctionnement ».

## Rappel à tous les Sportifs qui participent aux entraînements.

Le point de rencontre pour tous les entraînements est au boulevard Gamelin soit l'entrée du parc de la Gatineau. Les entraîneurs donneront les consignes de la soirée au départ avant de se rendre aux endroits où se feront les entraînements. Vous devez donc vous rendre à Gamelin plutôt qu'à Asticou (en début de saison).

Attention. Je désire rappeler à tous, que la boucle à Asticou n'est pas un vrai circuit fermé et que plusieurs autres personnes et groupes l'utilisent aussi pour s'entraîner. Il faut donc être très vigilant. Cette année, vous êtes un très grand nombre à participer. C'est formidable! Mais il faut être encore plus attentif.

SVP, suivre ces consignes ... en tout temps!

- Toujours garder la droite de la route. Dans le parc, on roule en ligne simple.
- À Asticou, on peut rouler en double (ou double file), mais il faut garder la droite de la route.
- À Asticou, lorsqu'on roule en sens anti-horaire (les stationnements sont sur notre gauche), il faut signaler notre intention de tourner et vérifier derrière nous avant de procéder à un virage sur la gauche pour entrer dans un des stationnements.
- Un peloton de plus de 8 personnes peut poser des risques... tant sur la

route qu'à Asticou. Si votre peloton devient trop grand, divisez-le.

J'espère que ces quelques consignes sauront capter toute votre attention. Il en va de votre sécurité et de celle de vos compagnons. Patrick Lalande, directeur des sorties.

**Alors, vous l'avez vu? Oui? Non?** Quoi? Mais, notre nouveau site Internet! Même adresse: [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca), nouveau concept. Il est beau n'est-ce pas? Son lancement officiel s'est fait lors de la soirée d'inscription le mardi 8 avril dernier. Un superbe travail par son concepteur, Denis Charron, qui était sur place pour la présentation et pour accueillir les commentaires. Un gros MERCI. Denise Parent, présidente

**La liste téléphonique des membres** au 18 avril 2008 est insérée dans l'Info-vélo. Il est normal que l'information confidentielle n'apparaisse pas. Prière de signaler les erreurs ou corrections à: [jujroy@videotron.ca](mailto:jujroy@videotron.ca). La date de tombée pour le Bottin des membres 2008 (final) est le 15 juin 2008.

**L'Estivale en bref** de Ronald Simard, coordonnateur du projet

- Le club m'a remis des prix de présence soit 3 maillots, 2 maillots de coton et un maillot femme. Pour leur part les marchands m'ont très bien accueilli et, pour assurer le succès de l'Estivale, m'ont aussi remis six (6) certificats cadeau d'une valeur de 50 \$ chacun. Le tout sera tiré au sort lors du party de l'Estivale. Peut-être que hum... ça va valoir la peine.
- Pecco's nous offre le soutien mécanique alors que la boutique G. M. Bertrand vous réserve une surprise lors de votre inscription à l'Estivale...
- Triples cornemuses! C'est une histoire à suivre... Tonnerre de Brest!
- Sylvain Lemay m'a agréablement surpris en produisant une carte du trajet. Mille mercis, Sylvain.
- Notre première inscription est arrivée par courrier, il s'agit de Dominique Marchal.

• Alain Gauthier, accompagné de sa douce pour ne dire meilleure moitié, sera un des anciens présidents à notre randonnée. Merci Alain.

• Lors de la Soirée d'inscription du club Vélo plaisirs, le 8 avril dernier, j'ai rencontré beaucoup de gens intéressés par l'Estivale. Il y a même un chef de file cyclo-sportive sage qui devrait battre tambour et trompette dans ses rangs afin d'y avoir un peloton. Merci beaucoup, ça fait chaud au cœur de voir ce bénévolat. J'ai oublié ton nom, il y avait tant de gens, je m'en excuse de tout mon cœur.

• J'ai ouïe dire que peut-être il y aurait un soudeur de cadres qui ouvrira boutique dans l'Outaouais. Attention amateur de cadres de chromoly, etc.

**Automnale 2008** – OUI! Oui! L'activité aura lieu. Un comité est en train de s'organiser pour vous assurer toute une fête du vélo cet automne. Réservez votre fin de semaine du 13 et 14 septembre. Plus d'informations viendront dans les prochains Info-vélos et sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca). Alain Gauthier

**La clé de l'histoire...** « Je vous raconte ceci pour éviter que ça vous arrive... Si la clé d'un cadenas Kryptonite refuse de tourner (manque d'huile, cadenas gelé), n'essayez pas trop fort sinon la clé va casser dans le cadenas. Il a fallu que je rentre en autobus hier soir pour retourner chercher mon vélo avec une grande paire de pinces pour couper des cadenas. Temps pour couper le cadenas Kryptonite: 15 minutes. » Alain Bicycle

**Voyage.** « Je suis à la recherche d'un partenaire ou d'une partenaire pour faire du vélo à Toronto, Niagara Falls, Niagara on the Lake et les alentours. Une journée pour aller visiter le musée de Shania Twain à Timmins en Ontario. Les dates pour aller en vacances sont du 25 au 29 août.



**Présentation du site [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca)**

Type d'hébergement: gîte du passant ou bien l'hôtel

J'ai une place disponible pour votre vélo, le transport des bagages, etc.

Si cela vous intéresse, communiquez avec moi dans les plus brefs délais. Patrice Desjardins au 819-665-9935 ou à [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca)

**La Route verte est à l'honneur** ces jours-ci! Mercredi soir, au gala montréalais des Grands Prix du tourisme québécois, Vélo Québec Association a reçu le prix Ulysse, dans la catégorie Activités de plein air et de loisir, pour la Route verte.

Pour sa part, la société National Geographic vient de publier *Journeys of a Lifetime: 500 of the World's Greatest Trips*, un livre qui recense les plus beaux voyages dont on peut rêver. La Route verte arrive en 1<sup>ère</sup> place, dans la catégorie des 10 meilleures routes cyclables dans le monde, devant des véloroutes des États-Unis, de l'Italie, de la France, du Chili et de l'Australie. Un beau BRAVO à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de la Route verte. On peut être fier car plusieurs d'entre eux sont d'ici.

**Paris à vélo c'est sympa! Promenades guidées.** Comme on sait, il n'y a rien de mieux que le vélo pour vraiment entendre, sentir et voir une ville. En plus de louer des vélos et



Paris à vélo

des tandems, la société *Paris à vélo c'est sympa!* offre un service de guides et d'accompagnateurs pour vous permettre de découvrir des lieux insoupçonnés et enchanteurs de Paris, en toute tranquillité et en toute sécurité. Paris et ses 5000 rues recèlent une multitude de quartiers calmes, de cités fleuries, d'ateliers d'artistes cachés au fond de cours et de monuments

insolites. Parmi les visites au programme entre avril et octobre: Coeur de Paris, Paris nocturne, Paris Insolite, Paris Contrastes, Paris s'éveille (le dimanche à 6 h du matin, de mai à sept.), ainsi que Versailles et la Marne. Pour plus d'information, visitez le <http://www.parisvelosympa.com/>

**Pendant ce temps à Marseille, on innove.** Imaginez 80 stations en libre-service de location de vélo réparties à travers la ville, avec plus de 750 vélos disponibles, bientôt mille. Avec une station tous les 300 mètres environ, il y a toujours une station à proximité. Vous pouvez prendre un vélo dans une station et le déposer dans une autre. Les 30 premières minutes de location de vélo sont gratuites. Il suffit de se procurer un ticket hebdomadaire ou un abonnement de longue durée (mensuel ou annuel). Le

service permet de louer un vélo en toute liberté, 7 jours sur 7, de 6 h à minuit. Pour rendre le vélo, le service est disponible 24 h / 24. On encourage les citoyens à avoir le réflexe vélo: «remplacer vos trajets en voiture par des trajets en vélo! Pas un gramme de carburant dépensé et zéro polluant émis... » Un site à voir: <http://www.levelo-mpm.fr/>



Marseille — Station en libre-service

## LES 10 RÈGLES D'OR POUR UNE BELLE SORTIE!

Il est toujours impressionnant sinon intimidant pour les nouveaux – j'en étais un il y a quelques années – de se joindre à un groupe de cyclistes que l'on croit bien expérimentés. Le chef de file se fera un plaisir de vous aider et de vous rassurer, mais il y a un certain nombre de points à vérifier ou à faire avant de partir de la maison.

1. Choisissez une sortie (vitesse et distance) en fonction de vos capacités du moment (début de saison, blessures, grippe, etc.). Rien ne sert d'être trop ambitieux, car tomber en panne d'énergie durant une sortie est très éprouvant. Vous pourrez toujours choisir un groupe plus avancé la fois suivante si vous trouvez la sortie trop facile.
2. Arrivez quinze minutes avant la sortie pour faire connaissance avec le chef de file et les autres participants. Le plaisir de jaser avec les autres avant, pendant et après une sortie est la raison même de faire du vélo en groupe.
3. Ayez un vélo en bon état (pneus, freins et dérailleur en particulier).

Une mise au point annuelle s'impose surtout si on a roulé beaucoup ou dans des conditions difficiles (pluie, poussière, etc.).

4. Gonflez vos pneus à la pression maximum (ou presque) indiquée sur le flan des pneus. On réduit ainsi les risques de crevaison et la fatigue due à des pneus mous.
5. Alimentez-vous solidement au moins une heure avant de partir. On ne peut apprendre à jeun et on ne peut pédaler longtemps à jeun. Vous avez besoin d'énergie pour pédaler. Prenez aussi un grand verre d'eau avant de quitter la maison.
6. Portez des vêtements adéquats. Évitez les vêtements de coton qui ne sèchent pas bien ou trop amples qui créent de la résistance dans le vent.
7. N'oubliez pas la crème solaire sur toute la peau exposée et sur les lèvres.
8. Apportez deux bouteilles d'eau et un peu d'argent pour en acheter en chemin s'il le faut. On peut ajouter un peu de Gatorade dans une des bouteilles au besoin.

9. Apportez une collation ou un lunch qui vous remontera : banane, barres tendres, sandwich, noix, fruits séchés, etc. Évitez les choses trop grasses parce qu'elles sont difficiles à digérer.

10. Laissez vos bagages, vêtements et sacoches inutiles à la maison. Les randonnées ne vous amènent jamais si loin de la maison ou d'un dépanneur. Les gens du groupe vont s'entraider au besoin.

Il y a aussi un bon nombre d'ateliers offerts par le club qui vous aideront encore bien plus que ces petits conseils, n'hésitez pas à vous y inscrire! Bonnes randonnées! Bertrand Daigneault, coordonateur des volets Touriste et Randonneur

### À METTRE À VOTRE AGENDA

La Printanière – 24 et 25 mai  
Le Grand Rallye Vélo plaisirs – 7 juin  
L'Estivale – 12 et 13 juillet  
L'Automnale – 13 et 14 septembre  
L'Assemblée générale annuelle et Soirée de clôture – 18 octobre

## VINGT ANS DÉJÀ!

Il y a déjà vingt ans que 4 amis qui jouaient au badminton ensemble se mettaient d'accord pour fonder le club Vélo plaisirs. Savaient-ils que leur labeur allait braver les tempêtes durant 20 ans et plus ? Avaient-ils une boule de cristal pour voir l'avenir ? Retournons dans le passé. Ils rendent visite à plusieurs clubs des alentours et ne trouvent pas chaussure à leur pied. Donc ils fondent le club. La première année, ils sont environ 35 membres et tous semblent aimer leur expérience. Le CA nouvellement formé apprend vite sous le feu de l'action. La majorité de ces premiers membres renouvellent leur carte de membre l'année suivante et plusieurs nouveaux viennent renforcer les rangs. Ils ont passé un été époustoufflant rempli de très belles randonnées à gauche, à droite. Partout, ils sont là.

D'année en année, le nombre de membres augmente. Les destinations se diversifient: le Lac St-Jean, Québec, l'Île d'Orléans, Montréal, Trois Rivières, St-Jean sur le Richelieu, Beloeil où ils dégustèrent la meilleure pizza du

Québec, Picton, l'Automnale et la Printanière, New York (Five Boro) et combien d'autres...

Aujourd'hui, pour le 20<sup>e</sup> anniversaire du club, notre chère présidente veut avoir quatre cent membres. N'est-ce pas remarquable? Il faut dire que des adeptes du vélo il y en a chez nous. Nous sommes choyés de compter de très bonnes boutiques de vélo dans la région. Elles nous ont toujours bien accueillis et épaulés. Nous avons aussi le soutien de la Ville de Gatineau, anciennement Ville de Hull. Un grand merci à tous.

J'ai consulté Jean Baptiste qui a meilleure mémoire que moi et il y a 9 personnes qui ont occupé le poste de président incluant la présidente actuelle. Le magnifique club dont nous sommes membres est le fruit de leur bonne direction, leur patience et leur entraînement, leur vision de l'avenir... Je crois que nous devons tous les féliciter et les remercier d'avoir mené la barque à bon port.

Je sais aussi que si nous sommes tous choyés, il faut définitivement reconnaître

les nombreux bénévoles: chefs de file, directeurs de ..., trésoriers, secrétaires, mécanos, organisateurs superbes; il ne faudrait pas oublier le petit diable qui nous attire vers notre péché mignon, c'est-à-dire notre assembleur du calendrier. Et que dire de l'éditeur de notre unique Info-vélo qui nous dit et écrit tout, tout sur les événements du club. Dire que ces gens ont trimé dur n'est pas exagéré. Oui, nous devons les remercier de grand cœur.

Tous ces gens, et j'espère ne pas en avoir oublié, c'est notre club, c'est toi, moi et les autres. Tous ensemble, nous passons de belles journées à deux roues en bonne compagnie à voir et à apprécier des paysages magnifiques et à rêver à des destinations lointaines, séduisantes, exotiques et mystérieuses. Vingt ans déjà. Vingt ans de plaisirs. Vingt ans de Vélo plaisirs. C'est vite passé!

Ronald Simard, président fondateur de 1988 à 1991, vice-président de 1991 à 1993 et en 1996-1997.

## EXPLORATION DE LA ROUTE VERTE EN VÉLO CAMPING

Bonjour, il est possible que je fasse du vélo camping de Gatineau à Québec en passant par les multiples trajets de la Route verte cet été. Ce serait fort probablement à partir des deux dernières semaines de juillet. Il s'agit de vélo camping avec transport complet des bagages sur le vélo (tente, réchaud, etc.). Les trajets exacts, repas et dodos sont explorés au jour le jour, minimum 80 km par jour. J'aime partir « tôt » le matin, parfois avant le lever du soleil, c'est tellement beau un lever du soleil en pédalant sur la route. Et puis, prendre un bon déjeuner quelque part, après 20 ou 30 km de belle tranquillité? Je crois que ça prendra au maximum deux semaines pour explorer cette belle Route verte que le National Geographic a

choisie comme le meilleur trajet cyclable au monde. Le retour sera probablement en autobus ou bien organisez votre propre transport de retour. Si l'aventure vous intéresse, contactez-moi? Et si jamais j'ai des changements de projets et que je ne peux pas pédaler ce trajet, au moins vous pourrez utiliser les informations ci-dessous pour votre propre aventure.

Alain Gauthier, AlainBicycle@gmail.com, 819-246-9882

P.S.: J'ai aussi pensé à me rendre jusqu'au Cap Breton. Alors, vous trouverez aussi des détails de trajets au delà de la ville de Québec. Je vais commencer par me rendre à Québec et

puis on verra! C'est aussi simple que ça. Vive la musique folklorique au Cap Breton! Non, je ne suis pas fou mais peut-être que je vais le devenir avec ce trajet. C'est presque une opération « Compostelle » mais en vélo, dans notre très beau Canada.

Orgie de Route verte au Québec:  
<http://www.routeverte.com>

148  
traversier oka (éviter Montréal)  
vers St-Jean-sur-Richelieu via Valleyfield  
Montréalégade II  
Montréalégade I  
L'estriade  
La Montagnarde  
Réseau cyclable des Grandes-Fourches

La Cantonnière  
Le Parc Linéaire des Bois-Francis  
Parc Linéaire de la MRC de Lotbinière  
Parc Linéaire Le Grand Tronc

Et si on continue au delà de Québec :  
132

Véloroute des Migrations

Route des Doux Pays

Rivière-du-Loup

Parc linéaire Interprovincial Petit-Témis  
Témiscouata (Edmunston)

Opération zen sur les routes vers le Cap  
Breton:

(Nouveau-Brunswick et Nouvelle-Écosse)  
<http://www.nbtrails.com>

Voici des numéros de routes qui font  
penser à un numéro de loterie, à suivre  
sur une bonne carte :

2, 144, 17, 255, 108, 117, 126, 116,  
134, 133. 933, 930, 2. 6, 106, 4 et 104

Retour aux origines maritimes en  
Nouvelle-Écosse au Cap Breton !

<http://www.atlanticcanadacycling.com>

Trajet potentiel adapté du trajet proposé  
par Atlantic Canada Cycling:

Port Hawkesbury - Whycocomagh

Whycocomagh - Englishtown

Englishtown - Ingonish

Ingonish - Cape North

Cape North - Cheticamp

Cheticamp - Inverness

Inverness - Port Hood

Port Hood - Port Hawkesbury

*"I have travelled around the globe. I have  
seen the Canadian and American  
Rockies, the Andes, the Alps and the  
Highlands of Scotland, but for simple  
beauty Cape Breton out rivals them all"*  
- Alexander Graham Bell

Retour si on se rend au Cap Breton :  
Probablement en train à partir de Truro,  
175 km de Port Hastings, départs du  
train 6 jours par semaine. Transfert en  
autobus à Montréal pour se rendre à  
Gatineau.

## C'EST À TON TOUR

### « Les grands rendez-vous cyclistes

**de Charlevoix »,** présentent quatre  
épreuves réparties sur deux fins de  
semaine. Deux épreuves de vélo de  
montagne, du 9 au 11 mai, dont la  
première épreuve de l'année sur le  
circuit canadien XCO UCI-C2 et la Coupe  
Québec Devinci, première sur le circuit  
québécois. De plus, deux épreuves sur  
route, une cyclo-sportive et une  
compétition par étapes, sanctionnées  
par la Fédération québécoise des sports  
cyclistes, qui se dérouleront les 30, 31  
mai et 1<sup>er</sup> juin. Pour plus d'information,  
v i s i t e z l e  
[www.clubcyclistecharlevoix.com](http://www.clubcyclistecharlevoix.com).

**Feria du vélo de Montréal** aura lieu  
du 25 mai au 1<sup>er</sup> juin! Au plaisir de vous  
retrouver le dimanche 25 mai au Défi  
métropolitain, le vendredi 30 mai au  
Tour la Nuit, le dimanche 1<sup>er</sup> juin au  
Tour de l'île de Montréal, sans oublier  
l'Opération vélo-boulot, qui culmine du  
26 au 30 mai. Pour s'inscrire en ligne,  
visitez le <http://www.velo.qc.ca>.

### **Circuit cycliste du Lac Champlain, édition 2008, le samedi 7 juin.**

« Comme l'année dernière, cet  
événement propose trois beaux circuits  
non chronométrés de 25, 50 et 100 km  
vous permettant de découvrir la région

sud du Québec, entre le Lac Champlain  
et la Route des Vins. Pour plus  
d'information et pour le formulaire  
d'inscription, visitez le [www.cclacc.ca](http://www.cclacc.ca) ou  
faites parvenir un courriel à  
[cclacc@gmail.com](mailto:cclacc@gmail.com).

### **La cyclo sportive Rocky Mountain du Tour de Beauce, 7<sup>e</sup> édition,**

le dimanche 8 juin, dans le cadre du Tour  
de Beauce, du 10 au 15 juin. Pour plus  
d'informations, n'hésitez pas à  
communiquer avec l'organisation Tour  
de Beauce au 418-227-5894 ou  
[info@tourdebeauce.com](mailto:info@tourdebeauce.com), ou visitez le  
[www.tourdebeauce.com/fr/](http://www.tourdebeauce.com/fr/).

### **La Virée du Maire de Trois- Rivières** – 14 et 15 juin. Cette année,

l'organisation vous offre de nouveaux  
parcours qui vous mèneront jusqu'à St-  
Élie-de-Caxton. Inscription en ligne au  
[www.vireedumaire.com](http://www.vireedumaire.com). Pour plus  
d'information: (819)377-5182 ou  
[lavireedumaire@v3r.net](mailto:lavireedumaire@v3r.net)

### **Festival sportif TEAM de Sainte- Marie de Beauce,** du 12 au 15 juin.

Le samedi 14 juin, aura lieu une  
randonnée cycliste à deux volets: familial  
et cyclo-sportif. Le volet cyclo-sportif offre  
un parcours de 93 km au travers du  
territoire de la MRC Nouvelle-Beauce.

Niveau de difficulté: moyen →1/5. Pour  
plus d'information, visitez le [http://  
www.festival-sportif.com](http://www.festival-sportif.com).

### **Le 15<sup>e</sup> Grand Tour** du 2 au 8 août –

Au pays des Jarrets noirs. Pour sa  
15<sup>e</sup> édition, le Grand Tour vous régale!  
Au menu: coeur de la vallée de la  
Chaudière et pays des Jarrets noirs, où  
chaque côte avalée est un pur délice  
cycliste. Entre monts et vallons, une  
brochette de villages, accrochés à flanc  
de coteaux, vous embrasse du regard.  
Enfin, que diriez-vous d'une pointe vers  
le Maine aux routes lisses, histoire de  
vous régaler davantage? Pour plus  
d'information, composez le 1-800-567-  
8356 ou visitez le [http://  
www.velo.qc.ca/](http://www.velo.qc.ca/)

### **Tour du Lac Promutuel pour le Burkina Faso** – les 8, 9 et 10 août. Le

Centre de solidarité internationale du  
Saguenay – Lac-Saint-Jean vous invite à  
participer à cette formidable aventure où  
cyclisme rime avec solidarité, où l'on  
joint l'utile à l'agréable et où les efforts  
concrets! Les fonds amassés serviront  
cette année à forer trois puits et à  
aménager trois jardins communautaires  
au Burkina Faso. Pour toute information,  
visitez le [www.centreso.saglac.org](http://www.centreso.saglac.org)

**Frais d'adhésion (du 1<sup>er</sup> avril 2008 au 31 mars 2009)**

**Individu :** 45 \$

**Famille :** 45 \$ pour la première personne et 25 \$ par personne additionnelle demeurant à la même adresse

**Étudiant :** 25 \$ pour les étudiants à plein temps de moins de 25 ans

Mode de paiement :      Comptant       Chèque  (Libellé au nom du club Vélo plaisirs)

**EN LETTRES MOULÉES**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ (Secteur \_\_\_\_\_) Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ (jr) \_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_ (année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Autres membres demeurant à la même adresse :**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ (jr) \_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_ (année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ (jr) \_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_ (année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Cochez l'information que vous « NE désirez PAS voir publier dans le Bottin des membres 2008**

Adresse                       Tél. (rés.)                       Tél. (trav.)                       Courriel

**Indiquez le ou les volets qui vous intéresse(nt) :**

- Randonneurs (piste cyclable – vitesse de 15 à 20 km/h)
- Touristes-randonneurs (piste cyclable et route – vitesse de 18 à 22 km/h)
- Touristes intermédiaires (route – vitesse de 22 à 26 km/h)
- Touristes avancés (route – vitesse de 26 à 30 km/h)
- Sportifs sages, modérés et avancés (sur route, en petit peloton avec rotation) - vitesse de 25 km/h et plus

Ces vitesses ne sont pas des moyennes, mais plutôt un rythme, régulièrement maintenu autour de ces vitesses, selon le groupe. En début de saison, ces vitesses sont quelque peu réduites.

- Oui**, j'aimerais être un bénévole Vélo plaisirs
- Cochez si vous souhaitez recevoir le journal Info-vélo **électroniquement seulement**.

Je soussigné(e), reconnais que la pratique du cyclisme comporte l'existence de dangers et de risques réels de blessures et d'accidents graves. **Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte, librement et volontairement, de les courir.** De plus, je dégage le club Vélo plaisirs et ses représentants de toute responsabilité qui pourrait résulter de la pratique de ce sport dans le cadre des activités organisées par le club Vélo plaisirs et ses représentants.

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Autres membres demeurant à la même adresse**

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Postez au Club Vélo plaisirs, C.P. 2163, Succ. B, Gatineau, Québec J8X 3Z4**  
club@veloplaisirs.qc.ca ou (819) 770-VÉLO (8356) ou www.veloplaisirs.qc.ca

# BONNE FÊTE!!!

## Mai

2 Daniel Potvin et  
Suzanne Talbot  
4 May Bernier  
5 Suzanne Blais et  
Patrick Lalonde  
8 Mathieu Trépanier  
13 Jean Poitevin

15 Gilbert Cloutier et  
Erik Zwarts  
19 Jean Séguin  
20 Gilles Lavoie et  
Dominique Marchal  
22 Hélène Béliveau et  
Jean-Guy Landriault  
23 Jacques Boissinot et  
Manon Gingras

24 François Gélinas et  
Jean Roy  
25 Jasmine Lalonde et  
Christine Lepage  
28 Danielle Guertin-Landriault  
31 Éric Langlet et  
André Massicotte

## Fiche d'inscription au Grand Rallye Vélo plaisirs

Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_

Nous ferons le parcours de 30 km \_\_\_\_\_ ou celui de 50 km \_\_\_\_\_

Noms des membres de votre équipe :

1-Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

2-Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

3-Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

4-Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Membre du club Vélo plaisirs 20 \$ x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Non-membre 25 \$ x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ Total : \_\_\_\_\_

À NOTER QU'IL N'Y AUCUN REMBOURSEMENT

Faites parvenir ce formulaire et votre (vos) chèque (s) à :

Patrice Desjardins (Club Vélo plaisirs), 12 rue des Cèdres, Gatineau, Québec J9A-2P3



Gaminet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu marine

Maillot – 55 \$



Maillot homme – 70 \$



Maillot femme – 60 \$



Coupe-vent – 80 \$



Face

Dos

**POUR COMMANDER  
RICHARD GOSSELIN  
819-778-3229**