



INFOVELO

Avril 2009 Volume 21, No. 1

Activités et sorties	2
Mot de la présidente	3
Nouvelles Vélo plaisirs	5
Carnet du cycliste	6
Ateliers techniques	9
Merci Jean-Baptiste	11
Agenda	11
Anniversaires	11
Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2009	12

Soirée d'inscription Vélo plaisirs 2009

Quand? Mardi 7 avril, 19 h

Où? Le Relais plein air (RPA)

397 boul. Cité-des-Jeunes, (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu)



Soirée d'inscription Vélo plaisirs 2009

Mon club, mes sorties!

Le vélo..., une excellente façon de parcourir l'été!

Faites du vélo de route en bonne compagnie...

DEVENEZ membre du club Vélo plaisirs.

La soirée d'inscription est l'occasion de renouer les liens avec vos amis de l'été dernier et de renouveler votre carte de membre pour une nouvelle saison de vélo.

Le club offre un calendrier de sorties et d'activités sociales bien rempli. Vous aurez aussi l'occasion de vous informer sur les ateliers techniques et les grands événements cyclistes de la région pour l'année. C'est un rendez-vous à ne pas manquer. On vous attend en grand nombre!

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: Bertrand Daigneault

Vice-président : Denise Parent

Secrétaire : Richard Bailey

Trésorier : Érik Zwarts

Directeur des sorties :
Patrick Lalande

Directeur des affaires sociales :
Luc Pelland

Directeur des activités techniques : Roxane Parent

Directeur du marketing :
Benoît Brunet

Éditeur : Michel Desmarais



Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo
Sylvie Ouellet

Révision de textes
Jacinthe Savard

Changement d'adresse
Jean Roy : 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.

Les 20 tours d'Asticou

Première sortie officielle du club

Activité pour tous les volets

Quand? Samedi 11 avril, 13 h 30 à 15 h 30

Où? Centre Asticou, 241 boul. Cité-des-jeunes (départ à l'arrière, face à l'accès à la piste cyclable).

Parcours: Plat, environ 40 km

Entraînement

Volet: Sportifs tous

Quand? Tous les mardis et jeudis à partir du 14 avril, de 18 h à 20 h

Où? Entrée du parc de la Gatineau (boul. Gamelin)

Les buts du programme:

- Préparer les cyclistes à participer à des épreuves de longue distance et à des épreuves de performance cyclosportive
- Améliorer les éléments de la physiologie sportive (puissance aérobie maximale - PAM, endurance, efficacité gestuelle et capacité à tolérer l'acide lactique) aptes à rendre agréable la participation aux épreuves.

La Cabina du vendredi

Volet: Touriste avancé (environ 26 km/h)

Quand? Tous les vendredis à partir du 17 avril, de 9 h 30 à midi

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

Parcours à déterminer sur place

Distance? En début de saison, parcours plat de 35 à 45 km

Vous faites des semaines comprimées, vous êtes à la retraite et vous voulez rouler le vendredi matin? Joignez-vous à nous. Prière de le contacter le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

Responsables: Richard Bailey (819-682-8247) et Bernard Miquelon (819-684-1934).

Blackburn Hamlet

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Dimanche 19 avril, 10 h à 13 h

Départ : Parc Moussette, boul. Taché (secteur Hull)

Parcours : 50 km, plat

Sortie pour se refaire les jambes. Deux groupes: un roulant de 20 à 22 km/h avec Jacinthe et l'autre de 24 à 25 km/h avec François. Pause au Subway de Blackburn Hamlet. Responsables : Jacinthe Savard et François Gélina s , savard.gelinas@sympatico.ca

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

Quand? Samedi 25 avril, 17 h

Où? Café aux 4 jeudis, 44 rue Laval (Secteur Hull)

Une nouvelle saison qui commence, rien de mieux que de rencontrer vos amis, 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, une bonne boisson gazeuse!!!

Responsable: Luc Pelland, directeur des affaires sociales

Blacks Rapids

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 26 avril, 10 h 30 (durée 4 h)

MOT DU PRÉSIDENT

Ça y est, la saison va commencer! Nous sommes tous pleins d'énergie et remplis d'une hâte nerveuse juste à constater que les routes et les pistes s'assèchent tout doucement. Les conférences « voyages à vélo » nous ont donné des ailes, la soirée des retrouvailles a été un beau succès, nos vélos ont eu leur mise au point ou l'opération est imminente, la forme physique y est presque et surtout, nous avons très hâte de revoir et de pédaler avec nos amis et d'en rencontrer des nouveaux.

Le slogan de cette 21^e année est : **Mon club, mes sorties!** Il a le double mérite de nous rappeler que c'est notre club à tous et que ce sont surtout les sorties qui nous

rassemblent toutes et tous à travers ce beau loisir qu'est le cyclisme.

« *Mon club* » veut aussi souligner que nous avons tous chacun d'entre nous le devoir moral de nous en occuper au moins un peu et d'y participer activement comme membre ou même comme bénévole à l'occasion. La saison des inscriptions étant lancée, il serait particulièrement opportun de faire un petit effort de recrutement en ce début de saison afin de faire profiter nos amis, nos collègues de travail et nos connaissances de tous les avantages que l'on trouve à rouler en groupe.

« *Mes sorties* » met l'accent sur la participation et l'interaction entre les membres du club. Nous investissons

beaucoup d'énergie à trouver des chefs de file qui vous offriront tout à fait bénévolement des sorties intéressantes. Nous avons fait de grands efforts pour placer plusieurs sorties de tous les niveaux au calendrier qui demeure toujours ouvert d'ailleurs. Nous sommes certains que vous serez là avec nous pour de superbes sorties.

Finalement, nous vous attendons nombreux à la soirée des inscriptions, aux ateliers techniques ainsi qu'aux petites et grandes sorties.

Bon début de saison,

Bertrand Daigneault, président

Activités et sorties (Suite)

Départ : Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

Parcours : 50 km, un mélange de pistes et bandes cyclables

Dîner au restaurant ou pique-nique si la météo le permet. Il y a de nombreux commerces à destination.

Responsables : Maureen & Ronald (613) 224-8276

Manotick

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Dimanche 3 mai, 10 h

Départ : Parc Moussette, boul. Taché (secteur Hull)

Parcours : 65 km, plat

Sortie classique du printemps dans la campagne ontarienne. Deux groupes: un roulant de 20 à 22 km/h avec Jacinthe et l'autre de 24 à 25 km/h avec François. Dîner au Miller's Oven.

Responsables : Jacinthe Savard et François Gélinas, savard.gelinas@sympatico.ca

Baarhaven

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 3 mai, 10 h 30

Départ : Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

Parcours : 50 km, plat et vallonné, un mélange de pistes et bandes cyclables

Dîner au restaurant ou pique-nique si la météo le permet. Il y a de nombreux commerces à destination.

Responsables : Maureen & Ronald (613) 224-8276

Les mardis de Suzanne

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Les mardis débutant le 12 mai, 18 h

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

Parcours : Sortie dans le parc de la Gatineau, 20 à 30 km, vallonné
Responsable : Suzanne Talbot, 819-595-1737, talbotsuzanne@videotron.ca

La sortie des triplettes (Jacinthe, Sylvie et Monique)

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Les mercredis débutant le 13 mai, 18 h

Départ : Parc Moussette, boul. Taché (secteur Hull)

Parcours : 25 km, plat

Responsable : Monique, 819-772-9875, charmonic@videotron.ca

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

Volet : Sportif tous

Quand? Du 15 au 18 mai

Parcours : Environ 100 km, montagnoux (difficile d'y échapper dans les Cantons de l'Est et le Vermont...)

Cette sortie se veut une fin de semaine préparatoire à la Printanière. Nous prévoyons évidemment faire l'ascension du mont Jay Peak comme l'année dernière. Bien que cette sortie soit offerte à la catégorie "Sportif Tous", si vous vous sentez d'attaque, n'hésitez pas à vous inscrire si vous faites partie d'un autre volet.

L'hébergement est en chalet ou en condos <http://www.montagnard.qc> à seulement 15 km des belles routes

américaines. Le prix inclus 3 nuits en condos ou chalet dans des chambres de 2 à 4 personnes, un emplacement sécuritaire pour nos vélos et l'accès au SPA extérieur.

Pour les repas et fringales, les cuisines sont équipées (cafetière, frigo, poêle, micro-onde, vaisselle, chaudrons etc.) alors chacun apporte sa bouffe. Nous prévoyons un repas de style "potluck" le samedi et le dimanche les gens pourront s'organiser entre eux ou 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 1 mai.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Charlotte Beaudoin à capucine96@sympatico.ca

La PRINTANIÈRE!

21^e édition: Valleyfield

Quand? Les 30 et 31 mai

Soirée d'information de la Printanière

Quand? Mercredi 13 mai, 19 h

Où ? Poste de police – secteur Hull, 775, boul. de la Carrière

Bloquez ces dates à votre calendrier!

Coût ? 145 \$ (2 dîners, un souper, 4 pauses, support mécano sur la route et un coucher)

La printanière aura lieu beau temps, mauvais temps. La randonnée du samedi sera entrecoupée d'une pause à Plaisance, du repas le midi à Hawkesbury et d'une autre pause à Ste-Justine de Newton. Les mêmes pauses seront répétées le dimanche.

Le départ du parcours long (180 km) se fera à partir de la Maison du Citoyen, Gatineau. De là, les cyclistes se dirigeront vers Hawkesbury où se joindront les cyclistes du parcours moyen (90 km). L'objectif est l'Hôtel Plaza de Valleyfield où tous pourront se détendre

en prenant un rafraîchissement (ou deux!) bien mérité.

L'inscription à la Printanière sera possible lors de la soirée d'inscription de Vélo plaisirs, le mardi 7 avril au Relais plein air. Les documents sont aussi disponibles sur le site Web du club au www.veloplaisirs.qc.ca sous la rubrique « La Printanière ».

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec: Serge Lebel au 819-685-9055 ou serge.lebel@videotron.ca Denise Parent pour le Comité organisateur de la Printanière

Grand rallye Vélo plaisirs

Thème James Bond

Quand? Samedi 6 juin (à mettre absolument à votre agenda)

Départ : Parc Moussette, boul. Taché (secteur Hull)

Deux parcours : Un de 20 à 25 km et l'autre de 45 à 50 km

Forfait : 20 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres comprenant la participation au rallye, collation, dîner. Également, il y aura des prix de présence pour le meilleur pointage et le temps.

Rallye en vélo sous le thème de James Bond, ça promet d'être cool et le fun avec vos amis. Ça s'en vient à grand pas. Commencez à parler avec vos amis, vos collègues de travail, votre famille. Il faudra former une équipe de 2, 3 ou 4 personnes et choisir un nom afin d'identifier le nom de votre équipe.

Feuille d'inscription à venir dans le prochain Info-vélo (mai 2009) ainsi que sur le site web www.veloplaisirs.qc.ca

À bientôt, Patrice Desjardins 819-665-9 9 3 5 0 u patrice.desjardins@sympatico.ca

Grande randonnée en Gaspésie

Volet : Sportif tous

Quand? Du 27 juin au 4 juillet

Depuis 3 ans, un groupe de membres de Vélo plaisirs organisent une belle grande randonnée d'une semaine. Après celles du Blue Ridge et de l'Estrie, nos collègues vous proposent cette année rien de moins que le Tour de la Gaspésie du 27 juin au 4 juillet prochain. Vous

êtes invités à consulter le document ci-joint pour en savoir davantage. Le nombre de places est limité. Pour plus d'informations, vous pouvez rejoindre Raymond Carrière soit au (819) 966-6420 poste 425 ou au carriere01@videotron.ca

Invitation à participer à The Great Waterfront Trail Adventure

Quand? Du 4 au 11 juillet

Voici le trajet en vélo:

Jour 1 – Niagara-on-the-Lake à Hamilton, 74 km

Jour 2 – Hamilton à Toronto, 67 km

Jour 3 – Toronto-Darlington Provincial Park, 81,6 km

Jour 4 – Darlington Provincial Park à Presqu'île Provincial Park, 113,6 km

Jour 5 – Presqu'île Provincial Park à Kingston, 132 km

Jour 6 – Kingston à Johnstown, 113 km

Jour 7 – Johnstown à Cornwall, 83 km

Jour 8 – Cornwall à Rivière-Beaudette, 35 km

Le coût par personne est de 450 \$ comprenant l'encadrement, le transport des bagages et le camping.

Il reste encore des places pour participez au tour cycliste de Niagara-on-the-Lake jusqu'à Rivière-Beaudette. Ça ressemble un peu comme le Grand Tour de Vélo-Québec. C'est la 2e édition. Pour en savoir plus, visitez le www.waterfronttrail.org. Bonne nouvelle, le site est en français pour ceux qui ne comprennent pas l'anglais. Pour votre information, moi j'y participe pour la première fois à cette randonnée en vélo avec quelques membres du club Vélo plaisirs qui ont démontré de l'intérêt. Laissez-moi savoir si vous comptez venir parmi nous. On serait une bonne gang parce que je compte faire une photo du groupe durant le séjour. Si vous n'aimez pas le camping, libre à vous comme option, gîte du passant ou hôtel en supplément. Le déjeuner, dîner, souper n'est pas compris dans le forfait. Ce sera à vos frais mais à prix modique parce que les municipalités organiseront quelques choses lors de notre passage dans le village ou dans la ville. Ça me

semble une belle destination en commençant par Niagara-on-the-Lake, Hamilton, Toronto, Port Hope, Trenton, Kingston, Johnstown, Cornwall, Rivière-Beaudette tout en longeant le lac

Ontario, la rivière St-Lawrence et le fleuve St-Laurent.

Dépêchez-vous de vous inscrire, si ça vous intéresse car c'est un maximum de 250 cyclistes seulement. Si non vous allez être sur une liste d'attente si vous

attendez trop longtemps et vous risquez de manquer le bateau.

À bientôt, Patrice Desjardins

819-665-9935 ou

patrice.desjardins@sympatico.ca

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Membres Vélo Plaisirs 2009. Le 28 novembre dernier, Camille Leclerc a reçu en cadeau d'anniversaire une carte de membre de Vélo Plaisirs. Par le fait même, elle est devenue la première membre de la saison 2009 du club Vélo plaisirs. Au 11 mars, le club comptait 31 membres!!! C'est trois de plus que l'an dernier à pareille date. Le record de 408 membres établi l'an dernier est dans le collimateur du CA!

Le C.A. vous a à cœur. Un formulaire de fiche d'urgence a été inséré dans l'Info-vélo. La fiche d'urgence vous permet d'inscrire l'information se rapportant à votre état de santé et vos contacts d'urgence. Les membres sont invités à porter avec eux la fiche d'urgence lors de sorties organisées par le club.

L'Estivale en bref par Ronald Simard, coordonnateur du projet

- L'Estivale sera annoncée sous peu dans Vélo Mag. Alors, attention! Les places de choix pourraient partir vite.
- Plusieurs me laissent savoir qu'ils réservent cette fin de semaine (11 et 12 juillet) pour l'Estivale, alors inscrivez-vous de bonne heure afin d'éviter des pleurs et des grincements de dents.
- La tarification par participant sera de 97 \$ pour les membres et 117 \$ pour les non-membres, avant le 5 juin. Après cette date, ce sera 130 \$ et 150 \$ respectivement, s'il y a des places disponibles. Comme vous pouvez le constater, de gros efforts sont faits afin de pouvoir profiter de cette belle fin de semaine à prix abordable.
- Si vous vous inscrivez tôt et pour une raison ou une autre vous ne pouvez

plus participer à l'Estivale, alors il sera possible pour vous de transférer votre inscription à un autre participant pour la totalité de l'événement sans frais, mais vous devrez faire les démarches pour trouver votre remplaçant et nous le confirmer par courriel cinq jours avant la date de l'événement.

- Les participants auront à déboursier une somme de 50 \$ pour la perte de clés pour leur chambre. Alors, c'est une clé dispendieuse qu'il faut bien garder.
- Des négociations sont en cours pour avoir un endroit où nous pourrions nous regrouper de 16 h à 18 h, le samedi à l'arrivée. Il y aura fort probablement un bar sur place avec amuse-gueules (croustilles, etc.) et un ou deux coupons de rabais pour une ou deux consommations. À suivre le mois prochain.
- Pour participer aux pelotons sportifs et cyclo-sages, il faudra que le participant

ait une expérience de peloton. La technique de peloton est très exigeante et seulement les cyclistes expérimentés et connus d'un chef de file seront acceptés dans ces groupes.

- Cette année encore François Gélinas et Jacinthe Savard mèneront chacun un peloton pour le trajet de 100 km pour touristes intermédiaires. François roulera de 24 à 26 km/h et Jacinthe roulera de 22 à 24 km/h. Un gros merci à vous deux. Je sais que vos participants vont bien aimer leurs journées.
- Maurice assurera le transport des bagages. Un grand merci
- Qu'il est agréable d'avoir ces perles rares comme bénévoles!
- Ronald mènera un peloton de 65 km à 18-20 km/h et si Maureen est en forme elle sera comme à son habitude à l'avant, roulant entre 20-22 km/h pour ceux qui préfèrent ces vitesses.



Retrouvailles mars 2009

Suite page 8

Le Carnet du Cycliste



1955, rue St-Louis
Gatineau (Québec)
J8T 4H6
Tél.: (819) 568-4871
Télec.: (819) 568-6768
www.cycleontarienais.com
E-Mail: cycleontarienais@videotron.ca



1291 Wellington
Ottawa, Ontario
K1Y 3A8
Tél.: (613) 729-3002
Télec.: (613) 729-9352
Sans frais: 1-877-722-3002
Courriel: freshair@magma.ca
www.freshairexp.com



Nicolas Chartrand
Patrick Lacroix
propriétaires
370, boul. Gréber, Unité G
Gatineau, Québec
J8T 5R6
Téléphone 819.205.4001
Télécopieur 819.205.4002
www.velolashop.com

PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



Deux magasins pour vous servir...

85 Du Portage
Gatineau, Québec
Tel: 819 777 2220

86 Murray St.
Ottawa, Ontario
Tel: 613 562 9602

Le Carnet du Cycliste

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

centre de copie

COOPSCO
centre de photocopie
copie CONFORME

LASER COULEUR • PLUR • PAPETERIE • RELIURE
685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

Bicyclettes de Hull
Un vélo à votre mesure!

675, Boul. St-Joseph
Gatineau, Qc J8Y 4B4 (819) 770-6355

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

Une des 10 meilleures boutiques en Amérique du Nord
Pour des conseils, du service et un suivi continu de haute qualité

Réparation de toutes marques
Pièces - Accessoires - Vêtements - Vente & Location de vélos

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, 819-246-9682
1454, avenue Forand, Plessisville, Québec G6L 1X4
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

 **Cyclo-sportif**
G.M. Bertrand Inc.

167, rue Wellington
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919
F: 819.772.4774

www.cyclegmbertrand.com



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

Café Bar

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS (suite)

- Nous sommes à la recherche active d'un chef de file touristes pour un trajet de 120 km et un touriste 26 km/h et plus. Mes chefs de file cyclo-sage et cyclo-sportif ne m'ont pas encore fait signe.
 - L'Estivale aura un petit coin lors de la Soirée d'inscription. Venez nous serrer la pince, il nous fera grand plaisir de vous revoir et de répondre à vos questions. Nous aurons aussi un peu de documentation, histoire de promouvoir un peu les sorties touristes du club.
 - La documentation est presque prête et sera disponible sous peu sur le site web du club.
- Automnale 2009** – Bonjour aux cyclistes de l'été 2009! C'est pour vous dire que l'Automnale 2009 est en cours de préparation. C'est une fin de semaine de vélo aller-retour. On s'en va vers l'endroit classique: le Centre touristique la Petite Rouge à St-Émile-de-Suffolk. Les vétérans sont des connaisseurs de la place et l'apprécient beaucoup. Pour les nouvelles personnes dans le club, vous serez charmés par cet endroit et le trajet. On parle de deux options de trajet aller-retour: 80 km à partir de Buckingham ou bien de 120 km à partir de Gatineau. C'est une activité « toute cuite »: vous nous laissez vos bagages et vous les retrouvez à l'arrivée et tout le reste est organisé pour vous ou presque. Le trajet aura quelques adaptations mineures, alors ne pédalez pas trop les yeux fermés...

Donc pour deux jours de vélo et une

belle soirée en perspective en campagne, réservez votre fin de semaine du 12 et 13 septembre. Les inscriptions seront ouvertes à partir du début juillet. Les formulaires d'inscription seront disponibles sur le site www.veloplaisirs.qc.ca, dans l'Info-vélo et dans vos magasins de vélo favoris. Merci au comité 2009: Pierre La Roche, Sylvain Bélec, Bruno Émond, Jos Van Stuijvenberg, Hélène Favreau, Delphine Leray. Alain Bicycle Gauthier, coordonnateur de l'Automnale 2008 et 2009

La récédive d'Alain Bicycle. Fin février, début mars, Alain Bicycle s'est acheté un autre vélo de montagne au « Pawn Shop » pour 80 \$ pour du vélo hivernal. Ce qui fait que la semaine suivante, mis à part ses aller-retour au

bureau en vélo, il a roulé deux fois les Cantons de Gatineau, 25 km (montée Paiement, Bellechasse, Érables, Route 307) et le dimanche, il s'est tapé, Tulip Valley, 60 km via Chemin de la Mine et en entrant par La Vérendrye, chemin des Terres, Labrosse, Notre-Dame, etc. Et tant qu'à être parti en grand, il s'est déjà inscrit au RLCT (Rideau Lakes Cycling Tour, Ottawa – Kingston). Kin toé! Un vrai mordu!

Nouveau sentier récréatif (CCN) le long du boulevard Cité-des-

Jeunes. La Commission de la capitale nationale (CCN) effectue une consultation publique sur la construction d'un sentier de vélo au sud-ouest du boulevard Cité-des-Jeunes et du chemin de la Mine. Le tracé de 1,2 km reliera le boulevard des Hautes-Plaines à un sentier du Parc de la Gatineau situé plus à l'ouest et sera construit en 2009.

À vendre. Manettes frein changement de vitesse combinés Shimano RSX, seconde main, 35 \$, contactez Ronald au 613-224-8276

Nouveau bottin. Le bottin nouveau des membres contiendra seulement le nom, le courriel et le numéro de téléphone à la maison et/ou au travail si le membre le veut, mais pas l'adresse civique.

Ménage du printemps. Le printemps est arrivé, vous pensez faire faire le nettoyage de votre vélo, c'est déjà le temps de réserver auprès de votre mécano préféré, car les délais pour les mises au point peuvent déjà être longs.

ATELIERS TECHNIQUES 2009

Des ateliers, pour tous les goûts!

Cette année, le club vous offre trois ateliers théoriques et quatre ateliers pratiques.

Les commentaires des participants des années passées ont été très positifs.

Joignez-vous à nous en grand nombre, améliorez vos connaissances de vélo et assurez-vous d'une saison plus sécuritaire et plus agréable!

IMPORTANT: Certains ateliers acceptent un nombre limité de participants; veuillez donc vous inscrire pour chacun des ateliers lors de la soirée d'inscription ou en faisant parvenir un courriel à Roxane Parent à l'adresse: roxparent@yahoo.ca.

Il est possible que d'autres ateliers se rajoutent à l'horaire; si c'est le cas, nous vous informerons par le biais de l'Info-vélo ou du Vélo-bref.

Voici une brève description des ateliers prévus:

MÉCANIQUE DE BASE

Quand? Lundi 20 avril, 19 h

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

Durée de l'atelier: environ deux heures
Comment réparer une crevaillon, ajuster les freins et le dérailleur, etc. Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui. Responsable: Pierre Bergeron

MÉCANIQUE INTERMÉDIAIRE

Quand? Lundi 4 mai, 19 h

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

Durée de l'atelier: environ deux heures

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

TECHNIQUE DE PÉDALAGE ET DE POSITIONNEMENT

Quand? Lundi 27 avril, 18 h

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

Durée de l'atelier? Environ deux heures

- Bref survol des positions à adopter sur le vélo (sur le plat, en montée et en descente)
 - Cadence
 - Changements de vitesse
 - Position des pédales dans les virages
- *Il est fortement recommandé d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips



Atelier mécanique de base 2008

pour cet atelier. C'est un atelier pratique, il faut donc vous présenter avec votre vélo. Responsable: Patrick Lalande, 613-744-8231

LES CÔTES

Quand? Lundi 11 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 donc vous présenter avec votre vélo. Responsable: Patrick Lalande, 613-744-8231

LES ÉTIREMENTS, LE STRETCHING

Quand? Mercredi 13 mai, 19 h

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

Durée de l'atelier? Environ 1 h 30

La pratique régulière du cyclisme peut entraîner une raideur des muscles latéraux des hanches et frontaux des cuisses, ce qui engendre des problèmes de genoux et de dos. De plus, la position courbée en avant peut nous amener à nous tenir les épaules rondes tandis que le fait de lever la tête pour voir la route peut endommager les nerfs. C'est pourquoi nous pratiquerons ensemble quelques étirements spécifiques afin de:

- améliorer la souplesse pour un meilleur positionnement de notre dos et de notre cou sur le guidon et les freins
- soulager et rééquilibrer les muscles fatigués de nos jambes pour obtenir de meilleures performances

N.B. Si vous possédez un tapis de gymnastique, n'hésitez pas à l'emmener! Responsable: Delphine Leray, 613-236-4398

COMMENT ROULER EN PELOTON

Quand? Mercredi 6 mai et lundi 25 mai

Où? Centre Asticou, près de l'entrée de la piste cyclable

Heure? 18 h

Durée de l'atelier? Environ 2 heures

À noter: Vous devez réserver pour un de ces deux ateliers car les places sont limitées.

Rouler en peloton, c'n'est pas sorcier! Vous avez le goût d'apprendre à maîtriser cette méthode de rouler en toute sécurité?

Vous avez le goût d'économiser votre énergie?

Vous voulez avoir du plaisir à rouler en groupe?

Vous êtes capable de maintenir une vitesse minimale de croisière de 25 km/h?

Alors, vous êtes admissibles à cet atelier. Vous devez vous y inscrire, premiers arrivés premiers servis, jusqu'à concurrence de huit participants par formation. Nous pratiquerons:

- Le peloton simple (en file indienne) et les principes de rotation
- Comment éviter l'effet d'élastique en tout temps
- Comment utiliser la signalisation

nécessaire à la sécurité

- Comment utiliser le vent pour et non contre nous
- Comment garder le sourire presque en tout temps

Au plaisir de rouler avec vous!

Responsables: Roxane et Denise Parent

LA NUTRITION :

Quand? Date à déterminer, 19 h

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

Durée de l'atelier? Environ 1 h 30

1. Les principes de base de la nutrition sportive.
 2. Les recommandations spécifiques pour le cycliste.
 3. Les produits pour sportifs offerts sur le marché.
 4. Conseils pratiques: quoi manger avant, pendant et après les entraînements, les longues sorties et les compétitions.
- Responsable: Julie Bédard



Atelier mécanique intermédiaire 2008

MERCI JEAN-BAPTISTE !

« *Que les étendards claquent au vent!
Que les cloches sonnent à toute volée!
Que l'on prépare fébrilement les pistes
cyclables! Et que l'on pave enfin les
bouts de routes! Un jour nouveau
s'annonce à l'horizon pour tous les
grands et petits amateurs de vélo de
l'Outaouais... Le club Vélo plaisirs est
né... »*

N'est-ce pas là les mots d'un cycliste enthousiaste, convaincu et convaincant? Ce sont les premières lignes que Jean-Baptiste Renaud a écrites dans le premier Info-vélo du club en octobre 1988.

Jean-Baptiste a pris une retraite bien méritée de son poste d'éditeur à la fin janvier dernier. Travailleur discret,

méticuleux, indéfectible et infatigable, il a été l'éditeur du Club depuis octobre 2003, mais auparavant il a été soit président, vice-président ou trésorier pendant plusieurs années. Il a même été le premier éditeur et le premier trésorier du club ce qui fait de lui la personne qui a servi le plus longtemps au conseil d'administration du Club. En reconnaissance de sa contribution, il a été nommé membre privilégié en 1996. Il est un des rares membres qui a roulé à travers les différentes étapes de l'évolution du Club ce qui fait de lui un historien vivant.

En plus de ses fonctions administratives, Jean-Baptiste a organisé plusieurs sorties au Québec et même un voyage en France. Randonneur aguerri, il a été

un des deux premiers chefs de file du club et il l'est demeuré jusqu'à tout récemment. Tout au long de son engagement chez Vélo plaisirs, il n'a jamais non plus hésité à se porter volontaire lors des activités spéciales du club.

Voilà le portrait d'un homme généreux et d'un cycliste qui aime le vélo et qui a la cause du cyclisme à cœur!

Merci Jean-Baptiste pour ton engagement et pour toutes ces heures consacrées au club!

Bertrand Daigneault, président
Au nom du conseil d'administration
2008-2009

À METTRE À VOTRE AGENDA

30-31 MAI - LA PRINTANIÈRE

6 JUIN - LE GRAND RALLYE VÉLO PLAISIRS

11-12 JUILLET - L'ESTIVALE

12-13 SEPTEMBRE - L'AUTOMNALE

17 OCTOBRE - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET SOIRÉE DE CLÔTURE

BONNE FÊTE!!!

1 Claude Desjardins
2 Roxane Parent
7 Julie Léveillé
8 Julie Lemieux
11 Gilles Moreau
12 Daniel Lavergne
14 Bernard Hurteau
15 Lucie Chantal et
René Bergeron
16 Dominique Desjardins

17 Marie-France Horton,
Marc Leduc et Melvin Jomphe
19 Marie-France Martin
20 Geneviève Hinse
21 Gilles Tanguay
22 Louis Bigelow
23 Cécile Bourque,
Michelle Lavigne et
Paul Desjardins
24 Michel Jacques

26 Brigitte Laflamme
27 Denis Montreuil
28 Janick Fontaine et
Louis Grégoire
29 Jacques Lacasse
30 Gaétane Laroche,
Céline Robitaille, Luc Champagne
et
Martin Giroux

Adhésion 2009 - Club Vélo Plaisirs - Adhésion 2009 - Club Vélo Plaisirs - Adhésion 2009

Frais d'adhésion (du 1^{er} avril 2009 au 31 mars 2010)

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 de Club Vélo Plaisirs)

EN LETTRES MOULÉES SVP – NOUVEAU 2009 Pour des raisons de confidentialité, les adresses ne seront plus publiées dans le Bottin

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ 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.) (____) _____

Courriel : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année) Tél : (rés.) (____) _____ (trav.) (____) _____

Courriel : _____ @ _____

Cochez l'information que vous **NE désirez PAS** voir publier dans le Bottin des Membres 2009

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 et en petit peloton serré 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.

Versions électroniques

Cochez si vous souhaitez recevoir le journal **Info-Vélo** par courriel. (Merci!)

Cochez si vous souhaitez recevoir le **Bottin** des membres par courriel. (Merci!)

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.

Je consens à ce que des photos ou vidéos sur lesquelles j'apparais soient affichées sur le site du Club ou utilisées pour l'Info Vélo sans pour autant perdre mon droit à les faire retirer pour quelque raison que se soit. Oul Non

J'ai signé _____ à _____ le _____

Autres membres demeurant à la même adresse

J'ai signé _____ à _____ le _____

J'ai signé _____ à _____ le _____