



## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
L'Estivale	4
Ateliers techniques	5
Défi déficience Intellectuelle	6
Carnet du cycliste	6
Une bonne action	8
Capsules	9
Fiche d'urgence	10
Inscription Rallye	11
Anniversaires	11
Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2009	12

## 7<sup>e</sup> RALLYE VÉLO PLAISIRS

### Samedi 7 juin

*Évènement pour tous, beau temps, mauvais temps*

**QUAND?** Samedi 6 juin 2009 de 7 h 30 à 14 h  
**THÈME:** James Bond 007

Salut les cyclistes,

Le grand (± 50 km) et le petit (± 30 km) Rallye Vélo plaisirs arrivent! Comme le temps passe vite! Êtes-vous inscrits?

Si oui, tant mieux. Sinon, dépêchez-vous, j'accepte encore les inscriptions.

Vous n'avez jamais participé à un rallye vélo? C'est le temps de le faire. Osez avec vos amis (es), famille, voisins, collègues de travail. C'est bien amusant! c'est cool! original! Le parcours est agréable. **VOUS ÊTES SEUL? PAS DE PROBLÈME.** On va vous trouver une équipe pour que vous puissiez participer vous aussi.

Date limite pour l'inscription jeudi 4 juin 2009 avant 23 h 59 par courriel à patrice.desjardins@sympatico.ca ou vendredi 5 juin 2009 avant 11 h 59 par téléphone au 819-665-9935. Formulaire page 11.

Voici un bref aperçu du rallye vélo pour la journée.

Point de départ: Université du Québec en Outaouais, Campus Alexandre-Taché, PORTE 1 (passez par en arrière), 283, boulevard Alexandre-Taché, Gatineau

Le circuit en vélo comprend de 5 à 7 haltes avec des questions quiz sur le thème de James Bond 007. Il vous fera découvrir les pistes et les voies cyclables, la campagne et quelques routes secondaires, ainsi que les quartiers résidentiels d'Ottawa. Après votre pause collation à la Ferme expérimentale entre 10 h 15 et 11 h, aucune

question pour le retour, c'est garanti! N'est-ce pas merveilleux? À votre retour, il y aura un punch non alcoolisé, du fromage, des crudités en attendant le dîner. Par la suite, on donnera les réponses, les prix de présence offerts par nos commanditaires et enfin on dévoilera le nom de la meilleure équipe pour les 30 km et les 50 km. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!!!



**Patrice Desjardins lors de la soirée d'inscription le 7 avril.**

Pas cher pour une activité de vélo comme ça: 25,00 \$ par personne pour les membres et 30,00 \$ par personne pour les non-membres.

Pour vous inscrire, vous devez être 2,3 ou 4 personnes par équipe. L'inscription comprend la participation au rallye, la collation, le dîner, l'animation, la musique et les prix de présence.

**VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LE STATIONNEMENT DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS EST PAYANT!**

**VOUS POUVEZ STATIONNER DANS LES RUES AVOISINANTES, C'EST GRATUIT.**

Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins, Coordonnateur du Rallye-Vélo

## 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 sorties de Diane

**Volet:** Randonneur

**Quand ?** Tous les mardis à 18 h

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

**Parcours:** Environ 20 km

**Responsable:** Diane Patry 819-772-8828

### Les mardis de Suzanne

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Tous les mardis à 18 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**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?** Tous les mercredis à 18 h

**Départ:** Parc Moussette, boul. Taché

**Parcours:** 25 km, plat

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

### La Cabina du vendredi

**Volet:** Touriste avancé (environ 26 km/h)

**Quand?** Tous les vendredis, de 9 h à midi

**Où:** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**Parcours:** à déterminer sur place

**Distance?** Parcours plat de 45 km en montant, le 26 juin, super cabina plus de 80 km

Prière de le contacter le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

**Responsable :** Bertrand Daigneault, 819-682-2993, brdaigneault@videotron.ca

### Les vendredis matins de Suzanne

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Tous les deux vendredis de 9 h à midi, soit les 12 et 26 juin

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**Parcours:** Sortie d'environ 40 km

**Responsable:** Suzanne Talbot, 819-595-1737, talbotsuzanne@videotron.ca

### Boucle Quyon-Fitzroy Harbour

**Volet:** Touriste intermédiaire B

**Quand?** Samedi 6 juin, 9 h 30

**Départ:** Gamelin (entrée du Parc)

**Parcours:** 100 km, vallonné au Québec et plat en Ontario. Dîner parc municipal de Quyon. Prévoir 2 \$ pour le traversier.

**Responsable:** François Gélinas, voir bottin d e s m e m b r e s

savard.gelinas@sympatico.ca

### Tour du lac Donaldson

**Volet:** Touriste intermédiaire A et B

**Quand?** Samedi 13 juin, 9 h 30. Sortie remise au lendemain en cas de pluie.

**Départ:** Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**Parcours:** 83 km, vallonné. Apporter votre lunch.

**Responsables:** Céline Boutin et Bertrand Daigneault et , 819-682-2993, brdaigneault@videotron.ca

# MOT DU PRÉSIDENT

Ah! Les vacances en vélo, c'est formidable ! Mais il faudra attendre à l'hiver prochain pour les photos et la conférence...

Ce qui frappe les cyclistes lors d'un voyage en Europe, c'est la courtoisie avec laquelle les automobilistes et les camionneurs traitent les cyclistes sur les routes. Combien de fois avons-nous vécu la situation un peu gênante de monter une longue côte sinueuse à 7-8 km/h (avec nos bagages!) pour constater que les voitures et camions nous suivaient lentement et sans pression en attendant une zone sécuritaire pour nous doubler. Quel savoir-vivre !

Pendant ce temps, nous multiplions les campagnes de sensibilisation dans le Parc de la Gatineau et sur le reste du réseau routier pour améliorer une situation qui a parfois des allures de Far West. À titre d'exemple, un jeune anglophone à bord d'une voiture qui me doublait m'a proféré des insultes lors de ma première sortie solo dans le Parc après mon retour. Il y a tellement de

progrès à faire pour éduquer certains automobilistes que les efforts déployés ne peuvent qu'améliorer la situation. En tant que cyclistes, nous devons nous aussi avoir un meilleur comportement en respectant les règlements de la route. Sans ces efforts communs, rien ne changera.

Sur une note plus encourageante, nous comptons déjà près de 350 membres cette année et nous sommes en droit de croire que le chiffre magique des 408 membres de l'an dernier sera dépassé cette année. La très grande popularité des ateliers – jusqu'à 65 participants à l'atelier de mécanique I – fait foi d'un désir intense des membres de mieux connaître les différents aspects du cyclisme.

Je tiens à remercier Denise Parent et son comité pour l'organisation de la Printanière à laquelle plus d'une centaine de cyclistes ont participé avec enthousiasme. Nous rêvons déjà à la Printanière 2010. La prochaine grande activité du Club est le Rallye annuel avec James Bond comme thème. C'est

un événement cycliste amusant qui requiert des habiletés intellectuelles et des connaissances culturelles plutôt que de l'endurance musculaire. À ne pas manquer!

Vous avez probablement remarqué que le site web héberge depuis peu un certain nombre de parcours. Le conseil d'administration a approuvé un projet développé depuis quelque temps par un groupe de membres qui va vous fournir d'autres parcours mieux documentés et plus détaillés. Un dossier à suivre...

Les sorties et les sessions d'entraînement ont atteint leur vitesse de croisière. Ne manquez pas de consulter le calendrier sur le site! On m'a malheureusement déjà rapporté deux chutes avec blessure depuis le début de la saison. Je vous invite donc à la plus grande prudence lors de vos sorties que je vous souhaite ensoleillées et vivifiantes!

Bonnes randonnées!!! Bertrand Daigneault

## Activités et sorties (Suite)

### Stittsville

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

**Quand?** Dimanche 14 juin, 10 h 30

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

**Parcours:** Mélange de pistes et bandes cyclables, environ 50 km, plat et vallonné. Dîner au restaurant ou pique-nique si la météo le permet. Il y a de nombreux commerces à destination.

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

### Poltimore et Notre-Dame-du-Laus

**Volet:** Touriste intermédiaire B

**Quand?** Dimanche 21 juin, 9 h 00

**Départ:** covoiturage du RPA vers le stationnement face au cimetière à Poltimore

**Parcours:** Trajet panoramique de

Poltimore jusqu'à Notre-Dame-du-Laus en suivant la rivière La Lièvre. Dîner à N.D.-du-Laus. Deux groupes: 21-23 km/h avec Jacinthe, 24-26 km/h avec François. 82 km, vallonné.

**Responsable:** Jacinthe Savard et François Gélinas, voir bottin des membres savard.gelinas@sympatico.ca

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

**Quand?** Samedi 27 juin, 17 h

**Où?** Café aux Quatre Jeudis, 44 rue Laval (Secteur Hull)

### Manotick

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

**Quand?** Dimanche 28 juin, 10 h 30

**Départ:** Maison du Citoyen, 25, rue

### Laurier

**Parcours:** Mélange de pistes et bandes cyclables, environ 65 km, plat et vallonné. Dîner au restaurant ou pique-nique si la météo le permet. Il y a de nombreux commerces à destination.

**Responsables:** Ronald Simard et



Quyong Portage-du-fort 2008

# L'Estivale par Ronald Simard, coordonnateur du projet

**Quand:** 11 et 12 juillet 2009

**Destination:** Kemptville

**Trois circuits 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.

Le coût est de 97 \$ pour les membres et 117 \$ pour les non-membres avant le 5 juin. Après, ce sera 130 \$ et 150 \$ respectivement, s'il y a disponibilité.

**ATTENTION !** Cela prend de deux à trois jours par la poste pour recevoir votre formulaire et la date du 5 juin approche.

**Date limite d'inscription:** le 25 juin 2009.

Si vous êtes inscrit et, pour une raison ou une autre, vous ne pouvez plus participer à l'Estivale, il est possible pour vous de transférer votre inscription à un autre participant 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.

**Nouvelles brèves:**

- Les participants auront à déboursé une somme de 50 \$ pour la perte de clés pour leur chambre. Alors, c'est une clé dispendieuse qu'il faut bien garder.

- Nos chefs de file: parcours de 65 km: Ronald Simard guidera un peloton roulant de 18 à 20 km/h et Maureen Edwards un peloton roulant de 20 à 22 km/h; parcours de 100 km: Jacinthe Savard guidera un peloton roulant de 22 à 24 km/h, François Gélinas un peloton roulant de 24 à 26 km/h et Carole St-Aubin un peloton de touristes avancés; parcours de 150 km: Pierre LaRoche sera le chef de file cycloportif.

- La réunion des chefs de file aura lieu le 6 juin au Centre Communautaire Laurent Groulx, au 1 rue Lévesque (secteur Hull) à 19 h.

- Maurice Charron assurera le transport des bagages.

- N'oubliez pas que pour participer au parcours de 150 km, il faut avoir une expérience de peloton. Seulement les cyclistes connus d'un chef de file seront acceptés dans ces groupes.

- Conseils pour les débutants: Essayez de faire quelques sorties assez longues afin de ne pas trop souffrir du siège.

- Les formulaires d'inscription entrent tous

les jours. Un courriel confirmant l'enregistrement de votre inscription vous est envoyé dans les deux jours suivants.

- Le Collège de Kemptville nous rappelle qu'il n'est pas permis d'apporter des boissons alcoolisées dans le Café, car ce dernier est un établissement licencié.
- Je viens d'apprendre que Pecco's ne nous fournira pas le soutien mécanique ni sa commandite. Alors il faudra innover.
- Notre dépliant est disponible chez nos 2 marchands commanditaires: G. M. Bertrand et Les Bicyclettes de Hull.
- Notre bivouac post-randonnée aura lieu dans l'Agora à la maison du citoyen, de 15 h 30 à 17 h, le dimanche 12 juillet.



Estivale 2008

## Le Tour du lac Simon-BMR

**Quand:** le dimanche 7 juin 2009

**Date limite d'inscription par la poste:** 22 mai.

**Date limite d'inscription en ligne:** 29 mai.

L'inscription comprend: la sécurité sur route, le dîner, haltes (eau, jus, fruits et barres tendres).

Nouveauté cette année, les dîners seront tous ensemble au retour.

**4 circuits offerts:**

20 km départ de Duhamel catégorie intermédiaire

20 km départ de Chénéville catégorie débutant

45 km départ de Chénéville catégorie intermédiaire

70 km départ de Chénéville catégorie intermédiaire

Animation avec le chansonnier Pascal Vanasse en après-midi

Profitez de l'occasion pour faire du vélo

à votre rythme et en toute sécurité avec votre famille et vos amis.

[www.letourdulacsimonbmr.ca](http://www.letourdulacsimonbmr.ca)

Mario Legault, Responsable des événements pour les municipalités de

Chénéville, Duhamel et Lac-Simon, [loisirs.cheneville@mrcpapineau.com](mailto:loisirs.cheneville@mrcpapineau.com)

[www.letourdulacsimonbmr.ca](http://www.letourdulacsimonbmr.ca),

819-428-3583 poste 33 (bureau),

819-983-8666 (cellulaire), 819-

428-4838 (télécopieur)

# 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:

## LA NUTRITION :

**Quand?** Mercredi 3 juin, 19 h

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

**Durée de l'atelier?** Environ 1 h 30

Les principes de base de la nutrition sportive.

Les recommandations spécifiques pour le cycliste.

Les produits pour sportifs offerts sur le marché.

Conseils pratiques: quoi manger avant, pendant et après les entraînements, les longues sorties et les compétitions.

**Responsable:** Christine St-Arnaud

## DÉFI DÉFICIENCE INTELLECTUELLE / KILIMANDJARO



Permettez-nous de nous présenter, KILICHICKS (Christine Vézina & Myriam Sigouin) en route vers une Expédition menant sur le toit de l'AFRIQUE (juillet 2009) au profit de la Déficience intellectuelle.

Voici l'opportunité de contribuer à une bonne cause et de vous procurer une bouteille d'eau de vélo à l'effigie du KILIMANDJARO. Cet item promotionnel constitue l'un des moyens de financement de notre périple. Chaque grimpeur s'engage à amasser 7000 \$. Les fonds amassés et l'ascension permettront entre autres le maintien du camp de jour destiné aux enfants vivant avec une déficience intellectuelle.

Le coût: 10 \$ l'unité

Les cyclistes intéressés sont encouragés à également contribuer par un don. Tous

les dons sont importants ! Ensemble, on peut faire une différence ! Suivez-nous ! Encouragez-nous ! [www.kilichicks.piczo.com](http://www.kilichicks.piczo.com) kilichicks (groupe facebook) Merci de votre appui dans l'atteinte de notre objectif! KILICHICKS



### À METTRE À VOTRE AGENDA

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

# Le Carnet du Cycliste



1955, rue St-Louis  
Gatineau (Québec)  
J8T 4H6  
Tél.: (819) 568-4871  
Télec.: (819) 568-6768  
[www.cycleontarienais.com](http://www.cycleontarienais.com)  
E-Mail: [cycleontarienais@videotron.ca](mailto: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](mailto:freshair@magma.ca)  
[www.freshairexp.com](http://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](http://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 photocopie

**copie**

685

ERIE • RELIURE

**COOPSCO**

centre de photocopie


**copie CONFORME**

LASER COULEUR • PLUM • 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

Revue Bicycling 1991

Réparation de toutes marques

Pièces - Accessoires - Vêtements - Vente & Location de vélos

SHIMANO • Vélos électriques • **velec** • **GILO** • Genesis Bicycles

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

**YAKIMA**

**THULE**

**SportRack**

**RAIK**

Stéphane Franchi

tel: 819-771-8RAK (8725)

fax: 819-771-1804

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



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

**B** 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

## VOUS AVEZ ENCORE LE TEMPS.

### UNE BONNE ACTION POUR VOUS-MÊME ET POUR LE CYCLISME À GATINEAU

Dans le cadre de la campagne d'Hydro-Québec pour le Diagnostic résidentiel MIEUX CONSOMMER, Hydro Québec versera 35 \$ à la ville de Gatineau pour chaque questionnaire dûment rempli en ligne ou 30 \$ pour la version papier. Les questionnaires doivent être remplis avant le 8 août 2009. L'argent recueilli permettra à la Ville de Gatineau de fi-

nancer le projet de démonstration de vélos en libre-service, projet en collaboration avec la Commission de la capitale nationale et la Ville d'Ottawa. Si la Ville de Gatineau ramasse plus de 300 000 \$, l'argent excédentaire ira à l'amélioration de son réseau cyclable utilitaire. De plus, lorsque vous remplissez le questionnaire vous obtenez un rapport de recommandations personnalisées sur votre consommation d'énergie et vous devenez admissible au tirage d'une Malibu hybride de Chevrolet et

d'une des 100 boîtes-cadeaux de produits économiseurs d'énergie. Vérifiez votre facture d'Hydro-Québec ou visitez [http://www.hydroquebec.com/residentiel/description\\_diagnostic.html](http://www.hydroquebec.com/residentiel/description_diagnostic.html) pour plus de renseignements.

# Capsules:

**Remerciement d'un membre:** Le Club a reçu ce beau courriel de Francine Bergeron:

J'ai participé à la randonnée du mardi soir avec Diane Patry et j'aimerais partager avec vous cette agréable soirée. Nous étions un bon groupe, et la température était parfaite. Nous avons roulé à une bonne moyenne et la distance était suffisante pour un début de saison. Un gros merci à Diane pour cette belle soirée. À la prochaine.

**Pédalez avec courage:** courriel de

Cléo Biron

Bonjour,

J'espère que ce courriel trouvera son chemin jusqu'à vous. Je m'appelle Cléo et je suis coordonnatrice de projets pour un organisme non gouvernemental montréalais instigateur d'une campagne intitulée « Pédalez avec courage ». Fondée par Michel Leroux, cette dernière fut lancée l'année dernière, suite à la promesse faite à un ami survivant du cancer d'accomplir la

traversée du Canada à vélo. Ainsi, en 2008, en l'espace de 45 jours, les deux amis ont pédalé plus de 6 500 kilomètres et amassé 125 000 dollars. Plus important encore, ils purent partager leur histoire, sensibilisant bon nombre de personnes et apportant espoir et soutien aux victimes du cancer partout au pays. Je me doute bien que votre club soit approché par plusieurs événements caritatifs semblables. Cependant, je crois que cette cause vous tiendra à coeur. Cette année, nous organisons six randonnées dans autant de grandes villes canadiennes. L'une d'entre elles aura lieu à Montréal le 29 août prochain. Le but ultime de « Pédalez avec courage » est de créer un réseau de soutien à l'échelle du pays pour tous ces gens touchés par le cancer. Je vous invite donc, vous et les membres de votre club cycliste, à jeter un oeil sur notre site internet au <http://www.pedalezaveccourage.ca> afin d'obtenir plus d'informations au sujet de notre campagne.

Vous accompliriez déjà un geste important en parlant de « Pédalez avec courage » à vos membres ou en inscrivant tout simplement les dates de nos randonnées à votre calendrier d'activités.

Merci beaucoup et n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations. Cordialement,  
Cléo Biron, coordonnatrice de projets  
(514) 528-8787  
[www.pedalagainstcancer.ca](http://www.pedalagainstcancer.ca)

**Rappel : Le C.A. vous a à coeur.**

Dernièrement, la fiche d'urgence d'un cycliste a servi lors d'un entraînement. Les membres sont invités à porter avec eux « la fiche d'urgence » en tout temps. La fiche d'urgence vous permet d'inscrire l'information se rapportant à votre état de santé et vos contacts d'urgence. Un exemple de formulaire de fiche d'urgence se trouve sur notre site: <http://www.veloplaisirs.qc.ca/Default.aspx?tabid=77&language=fr-CA> et à la page 10.



Automnale 2008

**Bottin intérimaire des membres:**

Ce mois-ci paraît le dernier bottin intérimaire des membres avant la parution du bottin 2009 des membres du Club Vélo plaisirs. Le bottin 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. Ainsi, dernière chance de faire corriger ou modifier vos coordonnées. Pour ce faire, veuillez communiquer avec Jean Roy, [jujroy@videotron.ca](mailto:jujroy@videotron.ca).

# FICHE D'URGENCE DU CYCLISTE

(SVP remplir, plier en vous assurant que l'Information en haut de cette ligne (Logo et la mention FICHE D'URGENCE) est bien visible. Insérer dans un ZIP-LOCK et placer dans le sac de selle de votre vélo)

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse du cycliste : .....

Tél : .....

En cas d'accident, le responsable de groupe s'efforce de prévenir par les moyens les plus rapides. Veuillez faciliter notre tâche en nous donnant au moins un numéro de téléphone :

1. N° de téléphone du domicile : .....

2. N° de téléphone du conjoint(e) : .....

3. N° de téléphone d'un ami(e) : .....

En cas d'urgence, un cycliste accidenté ou malade est orienté et transporté par les services de secours d'urgence vers l'hôpital le mieux adapté.

Date du dernier rappel de vaccin antitétanique : .....

(Pour être efficace, cette vaccination nécessite un rappel tous les 5 ans)

Observations particulières que vous jugerez utiles de porter à la connaissance du responsable de groupe de Vélo Plaisirs (allergies, traitements en cours, diabète, épilepsie, port de verres de contact, précautions particulières à prendre, etc.)

.....  
.....  
.....  
.....

NOM, adresse et n° de téléphone du médecin traitant :

.....  
.....

DOCUMENT NON CONFIDENTIEL à remplir par tous les cyclistes à chaque début d'année. Si vous souhaitez transmettre des informations confidentielles, vous pouvez le faire sous enveloppe fermée et clairement identifiée : « À l'intention du personnel soignant ».

Cette dernière devra être jointe à la fiche d'urgence.

## Fiche d'inscription - 7e rallye à vélo - James Bond 007

Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_

Nous ferons le parcours en vélo de 30 km \_\_\_\_ ou de 50 km \_\_\_\_

Équipe de 2, 3 ou 4 personnes maximum

Noms des participants (es) :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien oui \_\_\_\_ ou non \_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien oui \_\_\_\_ ou non \_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien oui \_\_\_\_ ou non \_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ courriel : \_\_\_\_\_

Je désire un menu végétarien oui \_\_\_\_ ou non \_\_\_\_

Membres du club Vélo plaisirs: 25.00 \$ x \_\_\_\_ = \_\_\_\_

Non-membres: 30.00 \$ 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

**N.B. LE RALLYE À VÉLO A LIEU BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS.**

## BONNE FÊTE!!!

2 Darren Goodchild,

Denis Charron et

Emmanuel Pohu

3 Gaëtan Boulanger

4 Jean Trépanier

5 Philippe-Olivier Tremblay

7 Roger Lapointe,

8 Daniel Massé

Claudine Charron et

Julie Tremblay

9 Gilles Lessard

11 François Raymond et

Louise Carrier

12 Lise Gariépy et

Anouk Desautiers

13 Manon Hinse

15 Martin Jeanson

16 Paule Boulanger

26 Arnaud Litou et

Jean-Luc Matte

27 Robert Gauthier

28 Farrell McGovern

**Frais d'adhésion (du 1<sup>er</sup> 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.  OUI  NON

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

**Autres membres demeurant à la même adresse**

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

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