



DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
Nouvelles Vélo plaisirs	5
Ateliers techniques	4
Carnet du cycliste	6
Une bonne action	8
Le cyclo-défi	9
Inscription Rallye	10
Agenda	10
Les dix règles d'or pour une belle sortie	10
Anniversaires	11
Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2009	12

La PRINTANIÈRE les 30 et 31 mai 21^e édition: Valleyfield

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 du 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.

Les documents pour l'inscription sont disponibles sur le site Web du club au www.veloplaisirs.gc.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



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: 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.

La Cabina du vendredi

Volet: Touriste avancé (environ 26 km/h)

Quand? Tous les vendredis, de 9 h 30 à midi (9 h à partir du 8 mai)

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 45 km en montant. 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: Bertrand Daigneault (819-682-2993)

Manotick

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

Quand? Dimanche 3 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

Barrhaven

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

Quand? Dimanche 3 mai, 10 h 30

Départ: Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

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

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

Les sorties de Diane

Volet: Randonneur

Quand? Tous les mardis, débutant le 5 mai, 18 h

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

Parcours: Environ 20 km

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

MOT DU PRÉSIDENT

Quelle belle soirée d'inscription! Je remercie les quelque 230 membres qui ont bravé la petite neige pour venir s'inscrire. En date du 15 avril nous étions presque 300 membres inscrits: un record pour cette date. Je tiens aussi à remercier tous les bénévoles de cette soirée qui ont permis aux nouveaux d'obtenir l'information qu'ils recherchaient et aux anciens membres de renouer avec leurs complices de vélo.

Je profite de l'occasion pour souhaiter la plus cordiale des bienvenues à tous les nouveaux membres. Je sais fort bien que cela peut être très intimidant au début. Il semble y avoir tellement de pros qui roulent fort et qui en connaissent tellement, mais dans le fond il n'y a que des mordus du vélo qui en parlent avec beaucoup de passion. Vous verrez cela vous arrivera aussi! Il s'agit seulement de faire une sortie ou deux.

Comme vous avez pu le constater, le mois de mai est le mois des

ateliers techniques. Le Club est très fier de pouvoir offrir ces ateliers à ses membres. Il s'agit là d'un des nombreux avantages à faire partie de Vélo plaisirs, alors profitez-en!

C'est aussi le mois de La Printanière, notre première grande sortie de l'année. Vous trouverez toute l'information nécessaire dans cet Info-vélo. Encore une fois un grand merci au comité organisateur. Le Rallye - sur le thème de James Bond - suivra au début de juin. N'oubliez pas de mettre à niveau vos connaissances sur le sujet d'ici là!

Le calendrier des sorties est déjà bien garni pour tous les niveaux. N'oubliez pas de le consulter! Nous vous ferons part des ajouts s'il y a lieu via le Vélo-bref. Pour les nouveaux membres, il est à noter que les premières sorties de la saison (celles du mois de mai et du début du mois de juin) sont adaptées au fait que la forme se développe progressivement. Elles

sont donc généralement plus courtes, moins exigeantes (moins de côtes) et les vitesses de croisière sont un peu en dessous de celles de l'été.

Je ne veux pas être plus rabat-joie qu'il ne le faut en ce début de la saison, mais il est pertinent de vous rappeler que la prudence en vélo est toujours de mise. Je vous invite aussi à respecter les règlements de la route et cela, même dans notre beau Parc.

Sur une note plus personnelle, je serai en vélo entre Séville et Malaga lorsque vous lirez ces lignes. Je vous confie cela non pas pour vous impressionner, mais pour vous dire que la passion du vélo nous fait réaliser de bien belles aventures et qu'elle nous garde pleins de vie et de projets.

Bonnes sorties! Bertrand Daigneault, président

Activités et sorties (Suite)

RANDONNÉE DU SILENCE

Pour tous

Quand ? Mercredi 20 mai, 19 h

Départ: Maison du citoyen, 25 rue Laurier

La Randonnée du silence (Ride of Silence) est une manifestation cycliste internationale qui poursuit les objectifs suivants:

- RENDRE HOMMAGE à ceux et celles qui ont été blessés ou tués sur la route
- SENSIBILISER LE PUBLIC à notre présence sur la route
- MANIFESTER NOTRE DROIT, et non notre privilège, à utiliser une partie de la route

L'année dernière, la Randonnée du silence a réuni près de 8 000 personnes dans 105 villes dispersées à travers le

monde. La Randonnée du silence a lieu le 3e mercredi du mois de mai et part exactement à 19 h, heure locale. À Gatineau, cet évènement a lieu depuis 2006.

La Randonnée du silence se déroule sous la forme d'un cortège funèbre. Nous roulons lentement: 20 km/heure. Il n'y a aucune conversation, seulement le silence, pour nous rappeler nos frères et soeurs disparus. Des brassards noirs sont portés en mémoire de ceux et celles qui ont été mortellement heurtés sur la route et des brassards rouges sont portés pour ceux et celles qui ont été blessés ou intimidés. La Randonnée du silence sera précédée d'une brève allocution de M. Michel Légère, maire de la Ville de Hull de 1981 à 1991 et père de la Route Verte. Un air de trompette

accompagnera le départ.

Nous vous demandons de suivre ces quelques règles:

- le port du casque est obligatoire;
- la randonnée du silence se fait dans le silence, la communication des directions se fait par signes de la main ou du bras;
- la vitesse maximum est de 20 km/heure;
- le port du brassard noir au bras gauche est requis- nous vous demandons d'apporter le vôtre (nous aurons un nombre limité de brassards à la disposition des participants);
- le port du brassard rouge est demandé à ceux et celles qui ont déjà été blessés ou intimidés sur la route;
- comme la randonnée du silence se

termine à la brunante, un éclairage rouge à l'arrière et un feu blanc à l'avant sont conseillés.

Il n'y a aucuns 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

Les 5 à 7 de Vélo plaisirs.

Bonjour à tous,

On poursuit sur notre belle lancée avec les 5 à 7 de Vélo plaisirs.

Étant donné que nous serons à Valleyfield pour la Printanière le dernier samedi du mois, exceptionnellement le 5 à 7 aura lieu le 23 mai.

Quoi de mieux après une bonne sortie de vélo que de se rencontrer entre cyclistes et amis pour placoter et déguster une bonne bière ou autre boisson bien fraîche.

Alors, on vous attend au Café aux Quatre Jeudis, 44 rue Laval, le samedi 23 mai pour un autre mémorable 5 à 7!

Merci, Luc Pelland, Directeur des affaires sociales

Wakefield

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

Quand ? Samedi 30 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

Orléans

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

Quand ? Dimanche 31 mai, 10 h 30

Départ: Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

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

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

7e rallye à vélo

QUAND ? SAMEDI 6 JUIN 2009

OÙ ? Université du Québec en Outaouais
Campus Alexandre-Taché,
PORTE 1 (passez par en arrière)
283 boulevard Alexandre-Taché,

THÈME: JAMES BOND 007

On replonge dans les bons vieux souvenirs? Il fait quand même partie des plus gros succès du cinéma, et l'on y retourne avec plaisir! Allez, on va voir si vous le connaissez ou si vous croyez le connaître...

Le club Vélo plaisirs a pour mission de développer le goût du vélo et d'encourager les bonnes pratiques de cette activité. Parmi ces activités, pour une 7e année consécutive, il organise un

rallye. Invitez vos amis (es) et vos collègues de travail à participer à cette activité avec vous.

Responsable : Patrice Desjardins au 819-665-9935 ou à patrice.desjardins@sympatico.ca ou encore à www.veloplaisirs.qc.ca

DATE LIMITE POUR L'INSCRIPTION: JEUDI 4 JUIN 2009

1er départ pour le circuit de 50 km (intermédiaire et avancé) à 8 h 00

2e départ pour le circuit de 30 km (débutant) à 8 h 30

IMPORTANT! PRÉSENTEZ-VOUS 30 MINUTES AVANT LE DÉPART

Le circuit vous fera découvrir les pistes et les voies cyclables, la campagne et quelques routes secondaires, ainsi que les quartiers résidentiels d'Ottawa. Il y aura des questions quiz tout au long de votre parcours, ainsi qu'une pause collation.

Pour vous inscrire, vous devez être 2, 3 ou 4 personnes par équipe. Le coût est de 25 \$ par personne pour les membres et de 30 \$ par personne pour les non-membres. L'inscription comprend la participation au rallye, la collation, le dîner, l'animation, la musique et les prix de présence.

Il y aura un prix pour la meilleure équipe pour le pointage et le temps, en fonction du parcours que vous faites soit celui de 30 km ou celui de 50 km.

Voir formulaire d'inscription à la page

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 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

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.

- 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!



Atelier mécanique de base donné le 20 avril 2009, plus de 60 participants

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

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

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 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

bertrand sur mesure ...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

RAIK SportRack

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

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

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

167, rue Wellington
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919
F: 819.772.4774

www.cyclegmbertrand.com



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 financer 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'é-

nergie. Vérifiez votre facture d'Hydro-Québec ou visitez http://www.hydroquebec.com/residentiel/description_diagnostic.html pour plus de renseignements.

Le Cyclo-défi contre le cancer, une motivation pour pédaler vers l'avant

J'en suis à ma première année en tant que membre de Vélo plaisirs. Je vous avoue que j'ai été fort impressionné de voir le nombre de passionnés de vélo lors de la soirée d'inscription au Club qui a eu lieu au Relais plein air le 7 avril dernier. À cet événement pour les nouveaux et retrouvailles pour les anciens, je tiens à féliciter tous les membres de l'organisation de Vélo plaisirs et les partenaires présents. J'ai été ravi de cette soirée et par la qualité du personnel. Bravo!

Je fais du vélo depuis que je suis haut comme trois pommes. À la belle époque, père et fils allaient gravir le Belvédère Champlain du Parc de la Gatineau. Nous retournions en pédalant, essoufflés et sourire aux lèvres, jusqu'à la maison familiale d'Aylmer. Dès lors, une véritable passion est née et je me mis à circuler sur les rues et pistes cyclables en véhicule vert écologique et couleur de vélo. Je grandis et mon charmant vélo quant à lui rapetissait. Faute de moyens pour le remplacer, les maux de dos se firent sentir et je dus malencontreusement arrêter quelques années. Mon trentième anniversaire arriva et surprise... mon épouse me fit cadeau d'un vélo tout beau tout neuf pour me faire perdre ma bedaine discrète de fonctionnaire. Dès cet instant, je renouais sourire aux lèvres avec le cyclisme. L'année dernière, je m'étais inscrit modestement au Réseau boulot. Je dis modestement, car j'ai réussi à dépasser largement mon objectif qui était de prendre mon vélo de deux à trois fois par semaine pour aller travailler. Il y a quelques semaines, j'ai donc réévalué mon objectif à la hausse et j'ai annulé tout récemment ma passe d'autobus pour l'été. Vive les économies, le plaisir et la santé!

Cette année, avant que la neige ne disparaisse de nos routes, mon père vivant maintenant dans la belle ville de Québec commence à me parler du Cyclo-défi contre le cancer et des motivations qui l'ont poussé à s'inscrire. Il connaît plusieurs personnes atteintes par cette terrible maladie et certains de ses amis sont malheureusement en récidive. Je l'écoutais attentivement et je pensais à des personnes que je connaissais de

près et de loin aussi touchées. Je me rendis compte qu'il y en avait beaucoup, de plus en plus et de tous âges. Face à cette triste vérité, je ne voulais pas rester là sans rien faire. Je décidai donc de me joindre à lui dans cette nouvelle aventure et de rallier ma passion à une cause qui nous concerne tous. Le Cyclo-défi, qui en est à sa première édition québécoise, sera le plus grand rassemblement cycliste jamais vu de la belle province.

Dès lors, le vélo n'est plus seulement ma passion, mais il peut aussi aider à vaincre le cancer au cours du Cyclo-défi contre le cancer. Avec Équipe Enap, qui compte maintenant cinq membres, nous allons donc parcourir plus de 200 km les 11 et 12 juillet prochain en partant de Montréal jusqu'à Québec accompagné d'au moins 2,500 cyclistes. Chaque cycliste s'est engagé à collecter au minimum 2,500 \$. Les fonds amassés grâce au Cyclo-Défi contre le cancer serviront à financer la recherche et les soins liés au cancer au Centre du cancer Segal de l'hôpital juif et partout au Québec. En effet, cette vaste collecte de dons sera aussi distribuée au Centre hospitalier universitaire de Québec, à la Fondation du Centre hospitalier régional de Trois-Rivières (CHRTR) et à la Fondation du CSSS de Gatineau pour leurs programmes en cancérologie.

La lutte contre cette maladie dévastatrice est un objectif rassembleur. Une personne peut faire une différence, mais des milliers peuvent vaincre le cancer. Quand je parle de maladie dévastatrice, voici ce que je veux dire: selon l'Institut national du cancer du Canada, on estime qu'il y a eu plus de 153 100 nouveaux cas de cancer et près de 70 400 décès liés à cette maladie en 2008. Les hommes sont 5 % plus nombreux que les femmes parmi les nouveaux cas et 11 % plus nombreux en ce qui concerne les décès. C'est la raison pour laquelle je vais pédaler vers l'avant avec Équipe Enap et d'autres cyclistes. Il est important pour moi, comme pour des milliers d'autres, de lutter contre le cancer et de véhiculer un message d'espoir aux gens touchés par cette maladie par l'entremise du Cyclo-défi.

C'est un long travail qui débute et que vous roulez ou pas, je vous invite à vous joindre à votre tour à Équipe Enap ou encore à nous aider en faisant un don pour contribuer à vaincre cette maladie et faire connaître le Cyclo-défi

contre le cancer. L'union fait la force!

Extrait du site Contrelecancer.ca :

Voyez cette randonnée comme une opportunité historique de poser un geste héroïque contre le cancer. Franchir à vélo la distance entre Montréal et Québec, les 11 et 12 juillet 2009. Oui, ça semble énorme, mais c'est le but. La conquête du cancer est une entreprise de taille et ne sera pas de tout repos. Mais ne vous y méprenez pas, cet événement ne s'adresse pas seulement aux athlètes ou aux adeptes du vélo. Le Cyclo-défi contre le cancer est pour chacun de nous qui sommes prêts à nous lancer un défi pour une grande cause. Même ceux qui ne sont pas montés sur un vélo depuis la sixième année! Un vélo, un casque et beaucoup de motivation, voilà la recette du succès. Ne manquez pas cette occasion !

Je vous invite à lire l'article de Daniel Leblanc, Info07 / La Revue, à notre sujet:

Des milliers de cyclistes donneront un solide coup de poing au cancer <http://www.info07.com/article-325323-Des-milliers-de-cyclistes-donneront-un-solide-coup-de-poin-au-cancer.html>

Pour les intéressés à se joindre à Équipe Enap ou à faire un don:

Coordonnées officielles du Cyclo-défi contre le cancer

1 866 996-VÉLO

guidequeber@contrelecancer.ca

[Contrelecancer.ca](http://contrelecancer.ca)

Équipe Enap est supporté par L'Ecole Nationale d'Administration Publique, Hôtel Delta Montréal et Chouinard D M Dr (chiropraticien). Ces appuis nous encourage à poursuivre notre projet d'amasser des fonds pour la recherche **c o n t r e l e c a n c e r**. L'Union fait la force. Ensemble nous pouvons ! Yes we can!

Philippe Beaudry, Équipe Enap, No de participant: 331050-0

819 953-5182 (jour) | 819 568-4622 (soir), beaudry.philippe@gmail.com

Fiche d'inscription - 7e rallye à vélo - James Bond 008

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.

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

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.

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.

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.

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.).

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.

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.

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.

N'oubliez pas la crème solaire sur toute la peau exposée et sur les lèvres.

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.

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.

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, président.

BONNE FÊTE!!!

1 Aimé Bélanger

2 Suzanne Talbot et

Marc Williams

3 François Gagnon

5 Suzanne Blais et

Patrick Lalande

6 Roger Smith

9 Sarah-Judith Hinse-Paré

13 Jean Poitevin

15 Erik Zwarts

19 Jean Séguin

20 Gilles Lavoie,

Jean-Claude Morin et

Jean-Jacques Piché

22 Hélène Béliveau

23 Jacques Boissinot

24 François Gélinas

Michel Saindon

et Jean Roy

25 Christine Lepage,

Claude Tanguay et

Christine Costa Rego

27 Louise Bergeron et

François River

29 Marc Bureau et

Marc-André Lauzon

30 François Audet et

André Clément

31 Éric Langlet et

André Massicotte

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. OUI NON

J'ai signé _____ à _____ le _____

Autres membres demeurant à la même adresse

J'ai signé _____ à _____ le _____

J'ai signé _____ à _____ le _____