



DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
Annonces Windsor - Ottawa	4
Annonces Great Waterfront Trail Adventure	4
Annonces 8 ^e Rallye en vélo	5
Annonces La Printanière	5
Annonces Randonnée des cols du Fjord	5
Carnet du cycliste	6
Annonces	8
Le Grand Tour	
Ateliers	9
Anniversaires avril	11
Agenda	11
Formulaire d'inscription	12

Soirée d'inscription Vélo Plaisirs 2010

Quand? Le mardi 13 avril, 19 h

Où? Collège Heritage 325, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau



Photo prise lors de la soirée d'inscription le 7 avril 2009

Soirée d'inscription Vélo Plaisirs 2010

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 : Martin Frenière

Secrétaire : Richard Bailey

Trésorier : Érik Zwarts

Directeur des sorties :

Bruno Emond

Directeur des affaires sociales :

Luc Pelland

Directeur des activités techniques : Roxane Parent

Directeur du marketing :

Benoît Brunet

Éditeur : Michel Desmarais

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 17 avril, de 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 15 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 cyclo sportive.
- 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 9 avril, de 9 h 30 à midi

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

Parcours à déterminer sur place

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

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

Responsable : Bertrand Daigneault
819-682-2993

Blackburn Hamlet

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Dimanche 18 avril, de 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 Gélinas, savard.gelinas@sympatico.ca



Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo

Réjean Labonté

Révision de textes

Jacinthe Savard

Changement d'adresse

Jean Roy : 819-246-5597
jean.roy.velo@gmail.com

Répondeur téléphonique

Chantal Gosselin

Calendrier des sorties

Bruno Émond
819-503-1170

Vous avez un article?

L'Info-vélo est à votre disposition. N'oubliez surtout pas que la date de tombée des articles et des annonces classées est le 15 du mois. Les annonces classées sont gratuites pour tous les membres. On exige un certain montant pour les annonces de type commercial. Vous pouvez remettre vos textes et photos par courriel à micheldenisdesmarais@videotron.ca Pour plus d'information, téléphonez à Michel au 819-332-1365.

Blacks Rapids

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 25 avril, 10 h 30

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 et Ronald,
613-224-8276

MOT DU PRÉSIDENT par Bertrand Daigneault

Un début de saison hors de l'ordinaire

Ce ne sera pas une saison comme les autres et pour cause : du temps doux et du vélo sur les routes sèches de la région dès le début mars, c'est une première! Il y en a sûrement quelques-uns ou quelques-unes parmi vous qui ont pleuré la fin abrupte du ski de fond et qui ont hésité à enfourcher leur monture. Il y en a d'autres qui ont possiblement alterné le ski et le vélo. D'autres ont déjà roulé tout leur soûl, et il y a ceux et celles qui comptent bien se lancer sous peu. Peu importe votre stratégie, au rythme auquel la neige a fondu en comparaison de l'an dernier, nous serons tous beaucoup plus tôt à pratiquer notre sport préféré cette année.

La saison des conférences-voyage a été fructueuse encore cette année avec des présentations très intéressantes, telles qu'une randonnée sur l'île Majorque, une excursion en péniche-vélo aux Pays-Bas, et deux voyages autonomes en Andalousie en hôtel-bagages, et à travers les Pyrénées en camping-bagages. Toute une variété! Merci à Luc Pelland, notre directeur des affaires sociales, pour son beau travail. Pour sa part, Roxane Parent, notre directrice des affaires techniques, a préparé une belle brochette d'ateliers dont vous pourrez prendre connaissance dans ce numéro de l'Info-vélo. Les nouveaux membres sont particulièrement invités à

examiner la liste et à y participer puisque c'est une excellente façon de rencontrer d'autres membres tout en apprenant plusieurs petits trucs sur divers sujets liés au vélo.

Nous avons décidé de conserver le slogan Mon Club, mes sorties! pour cette année. Le calendrier du club est d'ailleurs déjà bien garni de sorties pour tous les niveaux, et les entraînements sont aussi à l'horaire. Le mois d'avril vous offre les premières sorties de club! Un grand merci à Bruno Émond, directeur des sorties, et à tous les responsables de sorties et aux entraîneurs pour leur générosité! Même si nous avons fait de grands efforts pour placer plusieurs sorties au calendrier, qui demeure toujours ouvert d'ailleurs, les membres qui le désirent peuvent encore en ajouter. Pour ce faire, ils sont priés de contacter le directeur des sorties.

Finalement, je m'en voudrais de ne pas souhaiter la plus chaleureuse des bienvenues aux nouveaux membres. Nous nous engageons à ne ménager aucun effort pour bien vous accueillir et pour vous intégrer dans un de nos groupes.

Nous vous attendons nombreux à la soirée des inscriptions, aux ateliers, aux petites et grandes sorties, ainsi qu'aux entraînements.

Bon début de saison.



Annonces

Roger Farley :

Bonjour aux cyclistes de Vélo Plaisirs,

Nous sommes trois cyclistes d'expérience qui vont faire un **voyage de vélo entre Windsor et Ottawa** en longeant les rives du lac Érié, de la rivière Niagara et les rives du lac Ontario (The Great Waterfront Trail) du 2 au 12 juin 2010. Donc un circuit très varié, sécuritaire et sans dénivelé important.

Nous pourrions prendre un quatrième compagnon s'il y a un cycliste intéressé.

Nous avons entre 55 ans et 62 ans. Deux d'entre nous ont fait le trajet de Mont-Joli jusqu'à Halifax en 2008, en passant par le nord du Nouveau-Brunswick et l'Île-du-Prince-Édouard, pour un total de 1 200 km en 10 jours, avec une moyenne quotidienne de 24 km/h.

Nous partirons en train d'Ottawa pour nous rendre à Windsor. Nous roulerons entre 100 km et 150 km par jour et nous coucherons dans des motels, auberges ou hôtels. Nous transportons donc le minimum de bagages sur notre vélo.

Si vous êtes intéressé ou si voulez plus de détails, vous pouvez communiquer avec moi: farleyroger@yahoo.ca

Patrice Desjardins :

Bonjour les cyclistes,

L'an passé, j'ai participé à la **Great Waterfront Trail Adventure** avec 8 membres du club Vélo Plaisirs. Nous avons roulé de Niagara-on-the-Lake à Rivière-Beaudette (750 km de vélo). J'ai eu beaucoup de plaisir à pédaler, à découvrir les pistes

cyclables, les routes de campagne, les vignobles, à explorer ces villes, ces villages, les communautés, le lac Ontario, le fleuve St-Laurent, les Mille-Îles, en prenant des pauses santé à ces divers endroits. Cette année, je compte y retourner et amener au moins une quinzaine de cyclistes du club Vélo Plaisirs... si ça vous intéresse bien entendu! Je ferai appel aussi aux membres de l'Ottawa Bicycle Club. Je suis certain qu'il y aura des candidats.

Voici donc le trajet proposé par la GWTA :

Jour 1 Le samedi 3 juillet
Niagara-on-the-Lake à Hamilton
80 km

Jour 2 Le dimanche 4 juillet
Hamilton à Pickering 105 km

Jour 3 Le lundi 5 juillet
Pickering à Cobourg 105 km

Jour 4 Le mardi 6 juillet
Cobourg à Picton 120 km

Jour 5 Le mercredi 7 juillet
Picton à Ivy Lea 120 km

Jour 6 Le jeudi 8 juillet
Ivy Lea à Johnstown 60 km

Jour 7 Le vendredi 9 juillet
Johnstown à Cornwall 85 km

Jour 8 Le samedi 10 juillet
Cornwall à la frontière du Québec (Rivière-Beaudette) 45 km

Le coût est de 1 725 \$ pour une équipe de 4 personnes ou si vous êtes seul 490 \$. On peut toujours s'organiser pour former des équipes de 4 personnes afin d'économiser avant de s'inscrire. Cela comprend le transport de vos bagages d'un camping à l'autre et l'hébergement en camping.

Si vous souhaitez plus de confort, l'hébergement en hôtel, motel, Bed and breakfast est possible à vos

frais. Certains repas sont offerts par la GWTA à un prix modique.

Envoyez-moi vos coordonnées par courriel, incluant votre numéro de téléphone, avant le 7 mai 2010. Comme vous le constatez, on part en vélo du point A (Niagara-on-the-Lake) et on termine au point B (Rivière-Beaudette). Comme aux Jeux olympiques, vous aurez une médaille et la fierté d'avoir accompli ce défi jusqu'au bout.

Vous ne souhaitez sans doute pas revenir à Niagara-on-the-Lake chercher votre auto à la fin du tour cycliste. Bien sûr, il y aura des navettes vers Toronto et Niagara pour ceux qui habitent là-bas. Mais pour ceux qui habitent dans la région de la capitale, Ottawa-Gatineau, j'ai pensé organiser un transport en autocar de luxe avec remorque pour vélos. Ça simplifie beaucoup de choses, notamment, pas besoin de conduire aller et retour, pas le souci de stationner la voiture à Niagara-on-the-Lake ni à Cornwall, pas de stress, n'est-ce pas merveilleux?

Le coût pour le transport en autocar de luxe est de 160 \$ par personne.

Cela comprend :

trajet du 25, rue Laurier (Hôtel de Ville de Gatineau) vers Niagara Falls, le vendredi 2 juillet à 7 h; retour le samedi 10 juillet à 14 h, de Rivière-Beaudette vers Gatineau; transport et manutention des vélos dans une remorque fermée et barrée; et les services d'un chauffeur-accompagnateur de Voyage Gendron.

Pour le paiement de l'autocar, je dois recueillir tous les noms avant le 7 mai 2010 pour finaliser le tout. Je

Annonces (suite)

vous donnerai le feu vert pour envoyer votre chèque si c'est le cas. Si nous sommes plus, vous serez sur une liste d'attente. Dépêchez-vous de vous inscrire.

Pour consulter la description du voyage en vélo : http://www.waterfronttrail.org/gwta_web/index.htm

Au plaisir de rouler avec vous!

Patrice Desjardins 819-665-9935
ou patrice.desjardins@sympatico.ca

Patrice Desjardins :

Bonjour les cyclistes,

Oui, oui, il va y avoir un **8^e rallye en vélo** organisé par Patrice Desjardins. J'ai encore de l'énergie même si je songe à bientôt prendre ma retraite Ah! Ah! Ah! Le thème sera Tintin, Milou. On replonge dans les bons souvenirs ouais! La date du rallye est le samedi 5 juin de 8 h à 14 h. Je vous réserve de belles petites surprises. C'est un rendez-vous à ne pas manquer! Plus d'information dans le prochain Info-vélo (mai 2010).

À bientôt!

Patrice Desjardins 819-665-9935
ou patrice.desjardins@sympatico.ca

La PRINTANIÈRE!

22^e édition : Valleyfield

Quand? Les 29 et 30 mai

Soirée d'information de la Printanière

Quand? Mercredi 12 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 Jean Laporte au 819-243-4917 ou à jrnc@videotron.ca, ou bien avec Benoit Rouleau au 819-671-0141 ou à brouleau21@gmail.com

Benoît Rouleau, pour le Comité organisateur de la Printanière

Jean-Robert Wells et Pierre Lavoie :
Bonjour chers cyclistes, Le printemps est à nos portes et évidemment, avec cette température incroyablement clémente, l'appel de la route (en vélo évidemment) se fait entendre. Déjà hier, plusieurs cyclistes tiraient du petit braquet dans la réserve faunique des Laurentides. (J'en étais pour une belle balade

ensoleillée de 70 km qui m'a aidé à faire mon deuil du Tour du Mont-Valin en ski de fond, car n'eut été d'une tendinite récalcitrante à l'épaule, j'aurais plutôt profité des dernières belles sorties de ski pour finaliser ma préparation pour le Tour mais bon... y'a quand même des choses pas mal plus pluss pire dans la vie que de ne pouvoir faire l e T o u r) .

Il n'y a donc pas meilleurs temps pour ouvrir les inscriptions pour la **randonnée des Cols du Fjord 2010**. Vous pouvez contacter Michel Desmarais par courriel, micheldenidesmarais@videotron.ca pour obtenir le formulaire d'inscription et le descriptif de la r a n d o n n é e 2 0 1 0 .

Les 20, 21 et 22 août 2010, WeLa Aventure vous offre encore une fois un magnifique parcours autour du Fjord du Saguenay en empruntant les routes régionales et le circuit de la route Verte. Un circuit de 340 km et 3500 mètres d'ascension!!! Il n'y a pas de vitesse imposée et tous roulent à leur rythme et les pelotons se forment selon les niveaux de forme (et quelques fois selon l'orgueil...). La randonnée est encadrée par une équipe de bénévoles aguerris et il y a des ravitaillements aux 30-40 km. 3 jours de plaisir, de bonnes bouffes et de belles rencontres.
1^{er} jour : Saint-Fulgence à L'Anse-Saint-Jean, 110 km, 1200 m d' a s c e n s i o n
2^e jour : L'Anse-Saint-Jean à Tadoussac, 120 km, 1200 m d' a s c e n s i o n
3^e jour : Tadoussac à Saint-Fulgence, 110 km, 1100 m d' a s c e n s i o n

Le Carnet du Cycliste

Bicyclettes DE HULL



est
Heureux de vous accueillir

La soirée Club aura lieu le Mercredi 14 avril 2010

de 18h à 21h

Réservé **exclusivement** aux membres de Vélo Plaisirs

Rabais de 20% sur les pièces et accessoires à prix régulier

10% additionnel sur les articles déjà en vente !!!

Rabais de 10% sur nos vélos déjà en vente !!!

Rabais de 15% sur nos vélos 2010

** Promotion valide seulement le 14 avril 2010

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

centre d'info vélo
LaShop

LE SPÉCIALISTE DU
VÉLO À LA CARTE

VENTE ET RÉPARATION
ENTRAÎNEMENT VIRTUEL

SOULIERS
THERMOFORMABLES

COURS DE MÉCANIQUE

KUOTA
CARBON COMPOSITE TECHNOLOGY

MARIN
BIKES CALIFORNIA

GURU OPUS X-FIREZOO

velolashop.com

T. 819.205.4001 F. 819.205.4002
370, boul. Gréber, Unité G / Gatineau, Qc

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie

copie

685

ERIE • RELIURE

COOPSCO

centre de photocopie

copie

CONFORME

LASER COULEUR • PLUM • PAPETERIE • RELIURE

685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

Bicyclettes
de Hull

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

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

819-771-6858

136 Eddy, (Hull) Gatineau

centre du vélo

La Shop

Nicolas Chartrand
Patrick Lacroix
proprietaires

370, boul. Gréber, Unité G
Gatineau, Québec
J8T 5R6

Téléphone 819.205.4001
Télécopieur 819.205.4002
www.velolashop.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



**aux
4
patis**

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

Café Bar

Annonces (suite)

Nous limitons la randonnée à 100 participants, car nous voulons conserver un bon esprit de groupe et une bonne convivialité. Donc, premiers inscrits, premiers servis! Nous attendons donc vos inscriptions et merci de transférer cette info à vos membres et amis **c y c l i s t e s !** Jean-Robert Wells et Pierre Lavoie WeLa EcoGestion / WeLa Aventure 2106, de Regina Jonquière, QC G7S 3B9 418-548-0091 jr wells@uqac.ca pierre@royaume.com www.welaaventure.com

Le Grand Tour : du 8 au 13 août Adirondacks, lac Champlain, vallée du Richelieu.

Au Grand Tour en gang,

o n y g a g n e . Jean Roy cumulera une liste de cyclistes intéressés et assurés de faire le Grand Tour jusqu'au 28 mai 2010. Suivant le principe du premier arrivé premier servi, il formera les groupes de 11 et désignera un organisateur. Il contactera les groupes aussitôt formés pour que les membres puissent poursuivre les

procédures ensemble. Jean agira en quelque sorte comme une agence de rencontre. Ceux que Jean ne pourra pas placer dans un groupe de 11 seront contactés la fin de semaine du 29 mai afin qu'ils puissent s'inscrire de façon individuelle. Après la formation de chaque groupe, l'organisateur téléphonera à Vélo-Québec pour enregistrer le groupe, puis les autres membres de ce groupe s'enregistreront et payeront 745 \$ à Vélo-Québec avant le 4 juin. Voir les détails sur <http://>

Annonces (suite et fin)

www.veloquebecvoyages.com/ augrandtourengang. L'inscription de l'organisateur sera automatiquement gratuite, mais il remboursera la somme de 67,72 \$* à chacun des membres

lorsque le groupe sera complètement inscrit. Veuillez faire parvenir votre nom et numéro de téléphone à Jean à jean.roy.velo@gmail.com afin qu'il puisse former les groupes.

*Calcul :
prix de revient pour chacun :
 $(745 \$ \times 10) / 11 = 677,27 \$$
ristourne à chacun :
 $677,27 \$ / 10 = 67,72 \$$

Ateliers

Le club Vélo Plaisirs vous offre plusieurs ateliers pour la saison 2010. À vous d'en profiter!

Ces ateliers sont offerts gratuitement à tous les membres du club.

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

Vous pourrez obtenir plus de renseignements au sujet de ces ateliers lors de la soirée d'inscription du club, c'est-à-dire le mardi 13 avril, au collège Heritage.

Pour vous inscrire à un ou plusieurs de ces ateliers, veuillez s.v.p. faire parvenir un courriel à Roxane Parent, directrice des affaires techniques, au plus tard deux jours avant la date de l'atelier. Adresse

courriel : roxparent@yahoo.ca

À noter : Certains ateliers acceptent un nombre limité de participants.

Il est possible que d'autres ateliers se rajoutent à l'horaire; si c'est le cas, nous vous en informerons par l'entremise de l'Info-vélo et/ou du Vélo-bref. Au plaisir de vous y rencontrer en grand nombre!

Ateliers théoriques et pratiques offerts pour la saison 2010

Habilités à vélo

Date : le mercredi 28 avril

Heure : 18 h

Durée de l'atelier : environ deux heures

Responsable : Sylvain Lemay
Où? Stationnement du Centre Asticou, côté opposé du boulevard Cité-des-Jeunes près de l'entrée de la piste cyclable.

À qui ça s'adresse? Surtout aux gens qui prévoient rouler en peloton, donc principalement le volet « sportif » du club.

Description : par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés permettant de rouler en peloton serré de façon sécuritaire et harmonieuse. Ces exercices permettront aux participants de faire l'expérience de situations semblables à celles de la route, mais dans un environnement

contrôlé, ce qui contribuera à éviter les accidents et à développer assurance en selle et confiance en p e l o t o n .

Entre autres, les exercices comprendront :

- comment éviter les obstacles soudains sur la route

- maniabilité du vélo

- rouler côte à côte sans paniquer

- « limbo vélo »

- l'attrape-bouteille, et j'en passe!

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

En cas de mauvais temps, l'atelier sera remis au mercredi suivant.

Note : « Veuillez vous vêtir plus chaudement que lors d'une sortie à vélo, car j'aurai des explications à

donner » (Sylvain).

Comment rouler en peloton

Dates : le lundi 19 avril et le mercredi 5 mai.

Heure : 18 h

Durée de l'atelier : environ 2 heures
Où? Centre Asticou, près de l'entrée de la piste cyclable

Responsables : Roxane Parent et Denise Parent

À noter : Si vous voulez assister à l'un de ces deux ateliers, vous devez réserver car les places sont limitées.

Description :

Rouler en peloton, c'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?

Ateliers théoriques et pratiques offerts pour la saison 2010 (suite et fin page 11)

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

Alors, vous êtes admissible à cet atelier.

Vous devez vous y inscrire, premiers arrivés premiers servis jusqu'à concurrence de douze participants p a r f o r m a t i o n .
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!

Note : Veuillez vous vêtir plus chaudement qu'à l'habitude, en cas de froid, car nous aurons des explications théoriques à donner. C'est un atelier pratique, il faut vous présenter avec votre vélo.

Mécanique de base

Date : le mercredi 21 avril

Heure : 19 h

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

Durée de l'atelier : environ 2 heures

Responsables : Pierre Bergeron et Farrell McGovern

Description :

Comment réparer une crevaison, ajuster les freins et le dérailleur, etc. De petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui.

Atelier théorique avec démonstrations.

Mécanique intermédiaire

Date : le mercredi 12 mai

Heure : 19 h

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

Durée de l'atelier : environ deux heures

Responsables : Pierre Bergeron et Farrell McGovern

Description :

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. Atelier théorique avec démonstrations.

Techniques de pédalage et de positionnement

Date : le lundi 126 avril

Heure : 18 h

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

Responsable : Patrick Lalande

Durée de l'atelier : environ 2 heures

Description:

- 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 pour cet atelier. C'est un atelier pratique; il faut vous présenter avec votre vélo.

Étirement, stretching

Date : le mercredi 19 mai

Heure : 19 h

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

Responsable : Delphine Leray

Durée de l'atelier : environ une heure et demie.

La pratique régulière du cyclisme peut entraîner une raideur des muscles latéraux des hanches et muscles 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 :

d'améliorer la souplesse pour un meilleur positionnement de notre dos et de notre cou sur le guidon et les freins;

de soulager et rééquilibrer les muscles fatigués de nos jambes pour obtenir de meilleures performances.

Note : Apportez votre tapis de gymnastique ou de yoga pour pouvoir pratiquer les exercices présentés.

Les côtes

Date : le dimanche 2 mai

Heure : 10 h

Où? Stationnement P8, Parc de la Gatineau

Responsables : Alain Pigeon, Martin Frenière, Pierre Laroche et Louis Picard

Durée de l'atelier : environ 2 heures et demie (théorie et pratique)

La pratique se fera dans la côte Fortune, direction Belvédère Champlain

- 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. Comme c'est un atelier pratique, il faut vous présenter avec votre vélo.
 En cas de pluie, l'atelier sera remis au dimanche 9 mai

Introduction aux sorties du club
 (Atelier théorique et pratique)

Dates : les samedis 15 mai et 5 juin

(10 h) et le mercredi 9 juin (18 h)
 Durée de l'atelier : environ 2 heures (annulé en cas de pluie)
 Où : Asticou, stationnement 8 à l'arrière de l'école
 Responsables : Bertrand Daigneault, Richard Bailey, Michel Desmarais, Nicole Guérin et Céline Boutin
 Principalement pour tous les nouveaux membres (niveaux touriste et randonneur) qui voudraient mieux se préparer aux

sorties du club
 Format : Bref exposé, questions - réponses et courte sortie (mélange piste cyclable et route du Parc)
 Préparation à une sortie : le choix du niveau de la sortie, la préparation du vélo, les bagages, l'eau et l'alimentation., etc.
 Comment se déroulent les sorties?
 Le rôle du responsable des sorties, les règlements de la circulation, quelques points de sécurité, la responsabilité des participants.

BONNE FÊTE en avril !!!

*1 Jocelyne Désilets et
 Sylvain Lapointe
 2 Roxane Parent
 3 Imbert Legros et
 Hilaire Robichaud
 5 Caroline Doucet et
 Roch Labelle
 7 Nadia Bellavance
 11 Luc Carpentier et
 Francine Costa
 12 Daniel Lavergne*

*13 Claire Beaudry et
 Mariane Massé
 14 Bernard Hurteau
 15 René Bergeron
 17 Marie-France Horton,
 Marc Leduc et
 Anne-Marie Royer
 19 Mélissa Proulx
 20 Éric Fortier
 21 Monique Boutin,
 Lorraine Denis et*

*Gilles Tanguay
 24 Michel Jacques et
 Claudia Ortiz
 25 Louis Desrochers et
 Michèle Tremblay
 26 Brigitte Laflamme et
 Josette Laliberté
 28 Janick Fontaine
 29 Jacques Lacasse
 30 Luc Champagne et
 Martin Giroux*

À METTRE À VOTRE AGENDA EN 2010

13 avril – Soirée d'inscription Vélo Plaisirs 2010

29 et 30 mai – La Printanière

5 juin – Le grand rallye Vélo Plaisirs

11 et 12 septembre – L'automne

16 octobre – Assemblée générale annuelle et soirée de clôture

Vous trouverez à la page suivante le formulaire d'inscription à Vélo Plaisirs que vous pouvez poster à :

**Club Vélo Plaisirs
 C.P. 2163, Succ. B,
 Gatineau, QC J8X 3Z4**

Ou apportez-le lors de la soirée d'inscription le 13 avril 2010 au :

**Collège Heritage
 325, boul. Cité-des-Jeunes
 Gatineau**

Adhésion 2010 - Club Vélo Plaisirs - Adhésion

Frais d'adhésion (du 1^{er} avril 2010 au 31 mars 2011)

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

Nom : _____ Prénom : _____ Sexe : _____

Adresse : _____ Homme Femme

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Courriel : _____ @ _____

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

Cochez l'information que vous **«NE désirez PAS voir publier dans le Bottin des Membres 2010**

Adresse

Tél. (rés.)

Tél. (trav.)

Courriel

Autre membre demeurant à la même adresse :

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : _____

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 2010**

Adresse

Tél. (rés.)

Tél. (trav.)

Courriel

SVP Utilisez un autre formulaire dans le cas d'une troisième personne ou plus

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

- Randonneur (piste cyclable -vitesse de 15 à 20 km/h)
- Touriste-randonneur (piste cyclable et route - vitesse de 18 à 22 km/h)
- Touriste intermédiaire (route - vitesse de 22 à 26 km/h)
- Touriste avancé (route - vitesse de 26 à 30 km/h)
- Sportif (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.

Correspondance et media d'information

Le Club correspond normalement avec ses membres via leur adresse électronique.

Les publications tels l'Info-Vélo, les Vélo-brefs et le Bottin des membres seront aussi transmises via cette adresse électronique.

Consentement

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

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

J'ai signé _____ à _____ le _____

Autre membre demeurant à la même adresse

J'ai signé _____ à _____ le _____