

DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
Carnet du cycliste	5
Nouveaux membres	7
Anniversaires juin	7
Capsules	8
Fiche d'urgence	11
Formulaire d'inscription	12

Pique-nique annuel à la plage du lac Philippe. Le samedi 17 juillet 2010

Tous les membres sont invités à participer au pique-nique annuel qui aura lieu samedi le 17 juillet 2010 à la plage du lac Philippe. Il y aura deux départs. Un départ aura lieu au Relais plein air du parc de la Gatineau situé au 397, boulevard de la Cité-des-Jeunes à Gatineau pour tous les volets sportifs et les volets touristes A et B pour un parcours d'environ 80 km. L'autre départ aura lieu au Centre des visiteurs du parc de la Gatineau situé au 33, chemin Scott à Chelsea pour un parcours d'environ 60 km. Les départs sont à 9 h 30.



Pique-nique lors de la Printanière 2010

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.

Entraînement

Volet: Sportifs tous

Quand? Tous les mardis et jeudis 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.

Les mardis de Suzanne et Jean-Pierre

Volet: Touriste intermédiaire

Quand? Les mardis à 18 h

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

Parcours: Sortie dans le parc de la Gatineau, 35 km, vallonné

Responsables: Suzanne Talbot,
819-595-1737,
talbotsuzanne@videotron.ca
Jean-Pierre Valiquette,
819-281-3219

Les sorties de Diane

Volet: Randonneur

Quand? Les mardis à 18 h

Départ: Parc Moussette, 361 boul. de Lucerne

Parcours: Environ 20 km

Responsable: Diane Patry
819-772-8828

La sortie des triplettes (Jacinthe, Sylvie et Monique)

Volet: Touriste intermédiaire

Quand? Les mercredis à 18 h

Départ: Parc Moussette ou Entrée du parc de la Gatineau (boul. Gamelin)

(consultez le calendrier chaque semaine)

Parcours : 35 km, plat

Responsables : Monique Charbonneau,
819-772-9875,
charmonic@videotron.ca
Jacinthe Savard,
819-595-1084,

savard.gelinas@videotron.ca et
Sylvie St-Yves, 819-827-9064,
wapitig@videotron.ca

La Cabina du vendredi

Volet: Touriste avancé

Quand? Tous les vendredis de 9 h à midi

Où? Consulter le calendrier

Parcours à déterminer sur place

Distance? de 50 à 60 km, le 23 juillet
une super cabina de 100 km



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.

MOT DU PRÉSIDENT par Bertrand Daigneault

Permettez-moi de débiter sur une note personnelle! Je reviens d'un voyage de vélo en Toscane tout enivré de senteurs de genêts, de soleil ardent, de ciel bleu et de paysages magnifiques où les champs de blé et de coquelicots côtoient les vignes et les oliveraies. Un magnifique voyage que je vous souhaite de réaliser un jour!

Pendant ce temps, la Printanière a été un franc succès avec une magnifique température – on se souviendra que le vent, le froid et même la grêle avait été au rendez-vous l'an dernier. Cette année près de 85 cyclistes ont joui d'un vent de dos et apprécié le magnifique parcours vers Valleyfield. Les copieux repas du midi ont permis à tous les participants de se refaire des forces pour la deuxième partie du parcours. La formule souper-buffet a été grandement appréciée par tous les participants. Le retour été un peu plus difficile avec un vent de face, mais grâce à la présence des bénévoles dévoués et créatifs, le retour s'est effectué dans la bonne humeur. En résumé, ce fut un week-end de rêve pour les quelques 85 rouleurs et les bénévoles – voir les photos sur notre site web. Un grand merci aux organisateurs Benoit Rouleau et Jean Laporte ainsi qu'aux bénévoles Patrice, Pierre, Karl, Nicole, Daniel, Kim et Jean, sans lesquels cet événement n'aurait

pu être ce qu'il a été! Même s'il n'a pas plu à la fin, le Rallye n'a pas pu profiter de prévisions météorologiques aussi radieuses que celles de la Printanière. Seulement cinq équipes ont effectué le parcours du 30 km ou celui du 50 km. Le thème de Tintin a aussi causé quelques maux de tête aux participants, mais la sortie s'est terminée autour d'un bon repas et par la distribution de nombreux prix de participation et de présence. Merci à Patrice Desjardins pour son travail « tintanesque ». Il nous annonce qu'il nous offrira la 9^e édition du Rallye l'an prochain sur le thème des Beatles.

La série des douze ateliers a suscité un enthousiasme sans précédent et s'est terminée le 9 juin par un atelier pratique sur l'introduction aux sorties du club. La nouvelle approche de gestion des ateliers mise en place par Roxane Parent a permis à plus de membres d'y participer. Merci Roxane pour tout le temps et le dévouement qui tu y as mis et qui a mené à ce grand succès!

Le Bottin 2010 des membres devrait être publié sous peu et tout comme l'an dernier il vous sera transmis sous forme

électronique (fichier PDF) afin de réduire les frais de poste et l'impact environnemental. Il sera posté à ceux et celles qui reçoivent l'Info-vélo par la poste. Il ne faudra pas manquer la sortie pique-nique et baignade au lac Philippe le 17 juillet prochain. Cette sortie fort populaire avait été abandonnée depuis quelques années, mais grâce à la générosité de François Gélinas et Jacinthe Savard, elle a été remise au calendrier. Sur ce, je vous souhaite de bonnes vacances et de belles randonnées! Soyez prudents!



Bertrand en Toscane

ACTIVITÉS ET SORTIES – suite de la page 2

Responsables: Bertrand Daigneault, 819-682-2993
brdaigneault@videotron.ca
Prière de contacter le responsable le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

Note: 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

nique si la météo le permet. Il y a de nombreux commerces à destination.

Responsables: Maureen et Ronald
613-224-8276

Swan on the Lake

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 4 juillet à 10 h 30

Départ: Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

Parcours: 80 km, plat et vallonné, un mélange de pistes et bandes cyclables

Kanata

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 18 juillet à 10 h 30

Départ: Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

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

Note: Dîner au restaurant ou pique-

Le tour du lac McGregor

Volet: Touriste avancé

Quand? Samedi le 24 juillet à 9 h, sortie remise au dimanche en cas de pluie

Départ: Relais plein air

Parcours: 93 km vallonné

Note: Apportez votre lunch.

Responsables: Céline Boutin et Bertrand Daigneault,

Rallye, Patrice Desjardins



Bonjour les cyclistes, Merci à tous les participants et participantes au Rallye à vélo du samedi 5 juin. Cette fois, cela a été un petit rallye, trois équipes

ont fait le 30 km et deux équipes ont fait le 50 km. Vous avez été braves lors de cette journée parce qu'on annonçait de la pluie, des averses, des orages.

Finalement, nous avons eu seulement un ciel couvert sans aucune précipitation. Dame nature a été gentille encore une fois. Tous ont eu du plaisir à répondre aux questions sur Tintin à chaque étape du circuit en vélo. Tout a fini par un bon dîner à la maison du citoyen et une remise de prix de présence. Merci à toute mon équipe de bénévoles et à nos généreux commanditaires : le train de Wakefield, Pecco's, G.M Bertrand, Vélo Plaisir, Fidélité, la Maison de la culture, Bicyclette de Hull, Cycle Bertrand, la Ville de Gatineau et Traiteur Bytown. À l'an prochain pour le rallye 2011. Le thème sera « Les Beatles ».

Le Carnet du Cycliste

centre du 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 XPREZO

velolashop.com

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

cycle bertrand

Le SEUL et l'UNIQUE
Depuis 1961

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

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

Vélos électriques **velec** **SHIMANO** **KHS**

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

CYCLE. outaouais

1955, rue St-Louis
Gatineau (Québec)
J8T 3H6
Tél.: (819) 568-4871
Télec.: (819) 568-6768
www.cycleoutaouais.com
E-Mail: cycleoutaouais@videotron.ca

FRESH AIR EXPERIENCE

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

PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



Deux magasins pour vous servir...

85 Du Portage
Gatineau, Québec
Tel: 819 777 2220

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

Le Carnet du Cycliste

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

centre de copie

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

Relais plein Air - Club Skinouk
Parc de la Gatineau



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

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

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



www.cyclegمبرtrand.com

 **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

au 4 plaisirs

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

Café Bar



Les randonneurs se préparant à une sortie

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Alexandre Beaudin
Pierre Beaudin
Christian Couture

Armand Laliberté
Renée-Sophie Melançon
Ha Minh Ky Nguyen

Christine Simard

BONNE FÊTE en juillet !!!

1 France Poitras
2 Steve Bossé
3 Dean Holmes
4 Christian Couture
7 Benoît Murray
8 Alain Plouffe,
Andrée Pelletier et
Richard Bailey
10 Jacques Fournier
11 Dominique Melançon
12 Céline Boutin et

Yohanna Loucheur
17 Hanako Cardinal,
Rhéaume Gagné,
Ghislain Blanchard et
Alexandre Beaudin
18 Marc-André Laurin,
Andrée-Anne Joanisse et
Esther D'Amours
19 Jean Roy
20 Dominique Noisette
21 Paul Landry

22 Bruno Emond
23 Bernard Miquelon
24 Suzanne Pellerin
26 Louise Brunet et
Martin Lambert
27 Jean-Louis Claveauet
Paul Ostic
29 Ha Minh Ky Nguyen
31 Ronald Simard,
Rosanne Alexanian et
Charles Sévigny

Vous trouverez à la dernière page le formulaire d'inscription à Vélo Plaisirs que vous pouvez poster à :
Club Vélo Plaisirs
C.P. 2163, Succ. B,
Gatineau, QC J8X 3Z4

N'oubliez pas de remplir la fiche d'urgence du cycliste
et toujours l'avoir avec vous lors de vos sorties à vélo.

Capsules

"Est-ce que je m'hydrate bien"
Vous avez planifié de longues sorties de vélo, il fera chaud cette été, comment puis-je me protéger sur la route sous un ciel bleu et un soleil ardent ? Jean Roy a trouvé le matériel suivant dans une publication de médecine préventive des Forces canadiennes (Opérations en Afghanistan) qui s'applique très bien au vélo. J'espère que ces conseils vous seront utiles. *Quelles sont les principales maladies dues à l'exposition à la chaleur ?*

Crampes de chaleur :
Il s'agit de contractions musculaires douloureuses, souvent aux jambes et aux abdominaux, qui se manifestent lors d'exercices physiques vigoureux. Elles s'accompagnent d'une transpiration abondante. Cet état n'est pas grave en soi, et se résorbe normalement par l'apport de premiers soins.

Épuisement par la chaleur :
Cet état d'affaiblissement se produit lorsque la transpiration excessive provoque une déperdition des liquides organiques, et que cesse l'évaporation de la transpiration qui rafraîchit le corps. S'explique souvent par un travail énergique dans une région très humide et le port de vêtements épais dans un climat chaud. Les premiers soins se composent d'un ensemble d'interventions pour

soigner les crampes de chaleur et le choc thermique.
Coups de chaleur :
L'exposition prolongée à un milieu très chaud, très humide et mal aéré stresse l'organisme, qui tente de se rafraîchir. Le coup de chaleur ordinaire survient quand le corps ne maîtrise plus son mécanisme de régulation de la température : la transpiration cesse, la température du corps hausse rapidement. Un coup de chaleur peut provoquer des dommages permanents, voire la mort.

Comment me protéger du stress thermique ?
Suivez ces quelques conseils : acclimitez-vous, surveillez votre production d'urine, assurez l'hydratation convenable de votre organisme (absorption d'eau et d'électrolytes), équilibrez votre cycle travail - repos, portez les vêtements indiqués, surveillez votre épuisement physique et faites preuve de bon jugement.

Comment me protéger d'un excès d'exposition au soleil ?
Limitez votre exposition directe au soleil. Utilisez une lotion solaire offrant une protection minimale de 30 P F S (U V 1 5) . Si votre peau est claire, la protection minimale est de 60 P F S . Portez un chapeau, une casquette ou autre couvre-chef, ainsi que des vêtements de

p r o t e c t i o n . Portez des lunettes de soleil avec une protection adéquate contre les ultra-violets. Pas toujours évident d'éviter l'exposition directe au soleil quand on roule sur des routes champêtres ! Par contre lors de vos pauses, vos arrêts pour les crevaisons, bris mécanique, etc. il est souvent facile de choisir un endroit ombragé. **En matière d'hydratation,** il faut bien avoir à l'esprit plusieurs règles essentielles. Les connaître, c'est se prévenir contre toute défaillance et éviter de possibles vomissements ou les crampes. En premier lieu, les sels minéraux aident à fixer l'eau dans les tissus donc à faire des réserves. Dans les situations extrêmes, les sels minéraux se drainent très vite par la sueur et le corps ne fixe plus l'eau et boire devient quasi inutile. Dans un second temps, une analyse quantitative est nécessaire : la quantité d'eau absorbée dépend bien entendu de la durée de la sortie ou de l'épreuve. Par temps frais, l'apport doit être de 0,4 à 0,6 litre par heure d'effort. Par temps chaud, les besoins augmentent jusqu'à 0,8 voire un litre par heure. Se pose également le contenu de votre bidon, un débat aussi ancien que le vélo ! Chacun y va de sa propre expérience mais les habitudes sont essentielles.

Capsules (suite)

L'eau pure sera toutefois à éviter, sauf par temps chaud pour s'asperger, notamment dans les montées pour les cycloportifs. Pour ceux qui n'ont pas encore choisis leurs boissons énergétiques, il serait important de regarder la composition des produits disponibles qui devrait être proportionnelle à la composition de la sueur selon le tableau suivant : sodium 1200 mg/l, potassium 300 mg/l, calcium 160 mg/l, magnésium 36 mg/l, zinc 1,2 mg/l, fer 1,2 mg/l, manganèse 0.06 mg/l, vitamine C 50 mg/l. Au besoin, une pincée de sel par bidon de 500 ml permettra de lutter contre les crampes (deux pincées de sel en cas de forte chaleur) et si nécessaire on peut ajouter de 40 à 80g/l de maltodextrine. (Disponible chez les marchands qui vendent les produits pour fabriquer bières et vins maison) Pour de plus amples informations, consulter un de vos entraîneurs ou faites nous parvenir vos questions. Bonne route et soyez prudent.

Les douleurs aux genoux et le réglage de votre vélo

Voici un extrait d'un texte publié dans le numéro de mai/juin 2010 de la revue Cyclo Coach (France) disponible au Québec. Vous pouvez consulter le site suivant pour identifier les muscles mentionnés ici-bas : <http://www.medecine-et-sante.com/anatomie/musclmbreinf.html>

Tendinite rotulienne

- Manivelles de pédale trop longues
- Selle trop basse
- Utilisation de grands braquets
- Position «bec de selle» trop fréquente

Tendinite du quadriceps

- Assise trop basse et hyperflexion du genou

Bursite péroulienne

- Jambières trop serrées

Douleurs face externe de la rotule

- Selle trop haute

Douleurs du biceps fémoral et facia lata

(Muscles rotateurs externes situés sur les faces postérieures et externes des cuisses)

- Pédales automatiques mal

réglées

- Cales mal orientées sous les chaussures
- Axe de pédale faussé vers le haut
- Surélévation du bord externe d'une chaussure trop large

Tendinite «patte d'oie»

(En haut du tibia sous le côté interne du genou)

- Pédales automatiques orientant l'axe du pied vers l'extérieur
- Cales mal orientées sous les chaussures
- Axe de la pédale faussé vers le bas

Douleurs aux ischio-jambiers

(Muscles postérieurs des cuisses)

- Assise trop haute provoquant une hyperextension des jambes
- Avant pied trop engagé sur la pédale avec exagération des jumeaux

Douleurs aux jumeaux

(Muscles des mollets dans le creux extérieurs des genoux)

- Assise trop haute provoquant une hyperextension des jambes



Nos recommandations pour les cyclistes et les automobilistes

	Le Code de la sécurité routière, c'est pour tout le monde. Cyclistes comme automobilistes doivent le respecter. C'est le gros bon sens!
	Respectez la signalisation. Pour reprendre l'expression consacrée : la route vous parle, écoutez-la! Respectez les feux de circulation et les arrêts.
	Anticipez la présence des cyclistes. Vous n'êtes pas seul sur la route! Les cyclistes ont le droit de rouler partout, à l'exception des autoroutes et des voies d'accès. Ouvrez l'œil : vous les croiserez autant en ville qu'à la campagne.
	Soyez visible en tout temps. Le Code de la sécurité routière exige qu'en plus des réflecteurs, votre vélo soit équipé d'un éclairage actif (phare blanc à l'avant et phare rouge à l'arrière) lorsque vous roulez à la noirceur.
	Vérifiez avant d'ouvrir la portière. Ce n'est pas parce que la voiture est stationnée que tout danger est écarté! Vous avez l'obligation de regarder si la voie est libre avant d'ouvrir votre portière. C'est une des principales causes d'accident entre cyclistes et automobilistes.
	Attention aux intersections. Automobiliste, arrêtez-vous sans empiéter sur les bandes cyclables et les passages piétonniers. Assurez-vous aussi de laisser un espace à votre droite pour les cyclistes. Cycliste, arrêtez-vous un peu en avant des automobiles, mais avant les passages piétonniers. Établissez un contact visuel avec l'automobiliste. S'il vous voit, il vous cédera le passage.
	Prenez garde au virage à droite. Le cycliste qui continue tout droit a priorité sur les véhicules qui tournent à droite.
	Signalez vos intentions. Personne ne lit dans vos pensées! Vous voulez tourner? Cycliste : annoncez-le avec votre bras. Automobiliste : actionnez votre clignotant.
	Ralentissez et gardez vos distances. Vous dépassez un cycliste? Conservez entre lui et vous une distance latérale raisonnable d'au moins un mètre en milieu urbain et 1,5 m en milieu rural. Le Code de la sécurité routière vous autorise à franchir une ligne continue pour dé-
	Suivez le sens de la circulation. Roulez dans la même direction que les automobiles sur les rues à double sens.
	Équipez-vous d'un miroir! Il vous permet de savoir si une voiture ou un cycliste arrive derrière vous. Pourquoi se priver d'avoir des yeux tout le tour de la tête?

N'oubliez pas que la courtoisie est la clé d'une cohabitation harmonieuse entre les automobilistes et les cyclistes sur la route. Et elle rend la vie si agréable!

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter l'information sur la sécurité à vélo sur le site de [Vélo Québec](#).

Vous pouvez également lire la capsule-conseil de CAA-Québec

[Le retour des cyclistes et le partage de la route.](#)

FICHE D'URGENCE DU CYCLISTE



C.P. 2163, Succ. B, Gatineau (Québec) J8X 3Z4
819-770-VÉLO
internet : www.veloplaisirs.qc.ca
courriel : club@veloplaisirs.qc.ca

(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'URGENCE DU CYCLISTE

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 _____