

DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
Profil de chef de file	5
Reporteurs-blogeurs	5
Nouveaux membres	6
La Grande Visite	6
La Randonnée du silence	7
Carnet du cycliste	8
Projet de sortie	10
Fiche d'inscription 8 ^e Rallye	10
Ateliers	11
Entraînement	11
Le partage de la route	12
Anniversaires juin	14
Fiche d'urgence	15
Formulaire d'inscription	16

8^e RALLYE VÉLO PLAISIRS

Samedi 5 juin

Évènement pour tous, beau temps, mauvais temps

QUAND? Samedi 5 juin 2010
de 7 h 30 à 14 h

THÈME: Tintin

Salut les cyclistes,

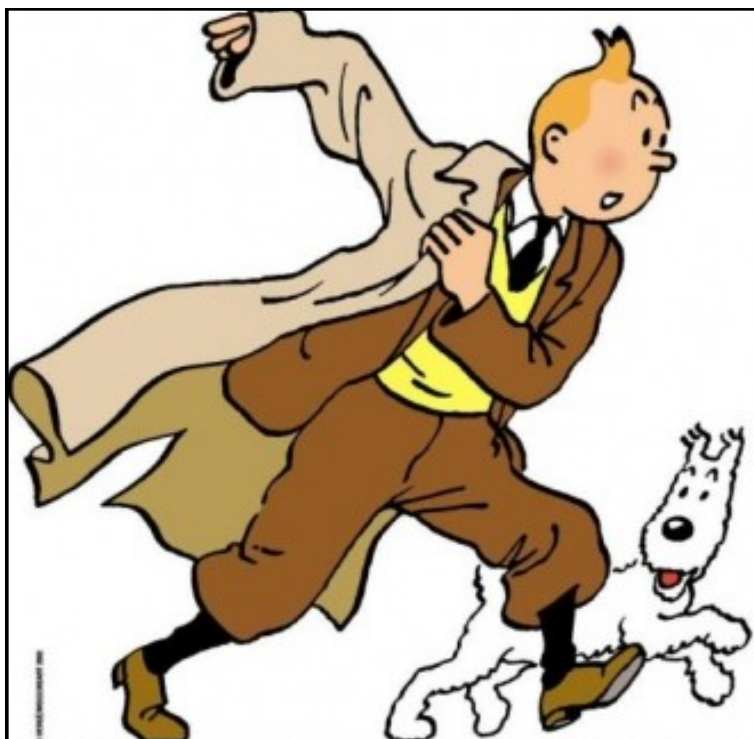
Déjà le rallye à vélo sous le thème de Tintin! Ouais! ça vient vite et ça termine trop vite. C'est comme ça un évènement.

Profitez-en!

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

Ça vous tente d'y participer? Pourquoi pas? Pour le plaisir garanti de se balader à travers les pistes cyclables de la région de Gatineau-Ottawa. Il y a de la place en masse. Venez avec vos ami(e)s. Vous êtes seul? Pas de problème, on vous jumèlera avec une autre équipe. Après le rallye, il y aura un dîner à la Maison du citoyen. Les vélos pourront être entrés dans la salle Gatineau au 1^{er} étage pendant le dîner. J'accepte les inscriptions jusqu'au vendredi 4 juin 2010 avant 12 h par courriel à

patrice_desjardins@hotmail.com ou par téléphone au 819-665-9935. Vous pouvez aussi vous inscrire en allant à www.veloplaisirs.qc.ca : cliquez « activités » puis « classiques annuelles » et « rallye ». Je vous attends et inscrivez-vous dès maintenant! Il y aura quelques prix de présence intéressants! Patrice Desjardins (Coordonnateur du rallye)



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 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 : 25 à 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
(environ 26 km/h)

Quand? Tous les vendredis de 9 h à midi

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

Parcours à déterminer sur place



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

Après un signal de départ fulgurant lors de la soirée d'inscription, la saison de vélo a débuté en lion! Le nombre de participants aux entraînements, aux ateliers et aux diverses sorties depuis la mi-avril est remarquablement élevé! Même si le mois de mai a été moins favorable qu'avril au plan météo, on sent bien qu'il y a un engouement et une passion du vélo dans l'air!

D'ailleurs, nous avons accueilli notre 400^e membre dès le début de mai cette année! Le nombre d'inscriptions à la Printanière (près de 75 au moment d'écrire ces lignes) est un autre indicateur du grand intérêt des membres pour ces grandes sorties de fin de semaine. Un grand merci à Benoit Rouleau, Jean Laporte et Sylvain Bélec pour l'organisation de cette activité.

En ce début de saison, il me semble important de parler encore de sécurité. Celle dont le cycliste est responsable est celle d'avoir un comportement adéquat sur les routes et de respecter le Code de la route (même dans le Parc les amis!). Du côté des automobilistes, je décèle une amélioration du respect des cyclistes sur la route. À titre d'illustration, plusieurs voitures et même des camions nous ont patiemment suivis sur le chemin Fogarty un vendredi matin de mai. Ils nous ont doublés sans fracas lorsque la route était libre pour eux. Mais rien n'étant parfait, quelques jeunes dans une voiture nous ont lancés des verres-cartons de café vides quelques minutes plus tard. Enfin, je demeure optimiste!

Sur un thème connexe, je remercie

Julie Gilbert et Jacques Fournier d'avoir organisé de leur propre chef la 4^e Randonnée du silence le 19 mai dernier. Pour les nouveaux membres, je rappelle que cette randonnée de style cortège funèbre vise à rappeler la mémoire des cyclistes tués ou blessés sur la route aux cyclistes et à la population en général. On se rappellera les nombreux accidents cyclistes dans la région l'été dernier. Il est à noter que la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) a pris à sa charge de s'assurer qu'une telle randonnée soit organisée dans toutes les régions du Québec et qu'elle ait obtenu le soutien et du financement de la SAAQ.

Nous verrons sous peu une nouvelle affiche dans le Parc qui indiquera aux automobilistes la façon sécuritaire de doubler les cyclistes. Cette affiche est le résultat d'une demande que j'avais

faite auprès d'une représentante du Parc en octobre dernier. Espérons que les frôlements automobiles seront choses du passé!

Plusieurs membres m'ont signalé le fait qu'il n'y avait pas de sorties courtes (de 25 à 50 km) les fins de semaine pour les niveaux Touriste et Randonneur. Je profite de ce mot mensuel pour faire un appel à tous : si vous avez des idées de sorties de ce type, faites-nous signe!

Il vous reste environ une semaine pour vous inscrire au Rallye qui a pour thème Tintin cette année. Cette sortie des plus amusantes et pas trop exigeante sur le cardio est une excellente occasion pour rencontrer de nouveaux membres du club. La légendaire ingéniosité et la générosité de Patrice Desjardins vous feront vivre de bons moments.

Bonnes randonnées!



Bertrand Daigneault et Luc Pelland, Randonnée du silence.

ACTIVITÉS ET SORTIES – suite de la page 2

Distance? de 50 à 60 km, le 25 juin
une super cabina de 90 km

Responsables: le 4 juin,
Richard Bailey, 819-682-8247,
baileyr8@gmail.com

les 11 et 18 juin,
Michel Desmarais, 819-332-1365,
micheldenisdesmarais@videotron.ca
le 25 juin,

Bertrand Daigneault,
819-682-2993

brdaigneault@videotron.ca

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

Boucle Quyon—Fitzroy Harbour

Volet: Touriste intermédiaire

Quand? Dimanche 13 juin à 9 h 30.

Départ: Entrée du parc de la
Gatineau sur Gamelin

Parcours: 100 km, vallonné au
Québec et plat en Ontario.

Note:

Apportez votre lunch, il y a
aussi un dépanneur à Quyon
et prévoyez 2,50 \$ pour le
traversier.

Responsable: François Gélinas,
savard.gelinas@sympatico.ca

Le tour du lac Donaldson

Volet: Touriste avancé

Quand? Samedi le 19 juin à 9 h 30

Départ: Relais plein air

Parcours: 83 km. Sortie remise à
dimanche en cas de pluie.

Note: Apportez votre lunch. Lunch à
Val-des-Monts

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

Manotick

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 20 juin 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-
nique si la météo le permet. Il
y a de nombreux commerces
à destination.

Responsables: Maureen et Ronald
613-224-8276

Poltimore et Notre-Dame-du-Laus

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Dimanche 20 juin à 9 h

Départ: Relais plein air .
Covoiturage jusqu'au stationnement
face au cimetière à Poltimore

Parcours: 82 km, Trajet
panoramique et légèrement
vallonné.

Responsable: François Gélinas,
savard.gelinas@sympatico.ca



Sortie touriste intermédiaire à Manotick le dimanche 2 mai 2010

Profil de chef de file - Ronald Simard

Bonjour, j'invite les touristes-randonneurs à participer à plusieurs sorties au cours de l'été. Mon profil de chef de file est le suivant: TOURISTE - RANDONNEUR RONALD SIMARD vitesse moyenne 17 - 18 - 20 km/h lors de sorties, avec des pauses. Devise personnelle: C'est la randonnée qui compte. Nous ne roulons pas sous la pluie ou le mauvais temps et les orages. Lors de grands vents, la destination peut changer.

Les jours de sortie, je dois quitter la maison au moins une heure avant l'heure de départ, alors étant déjà

en route je suis difficile à rejoindre. Une randonnée typique est sur route et pistes cyclables, en Ontario, à des vitesses de 18 à 22 km/h selon le terrain et les conditions, la moyenne se situant généralement entre 17 - 18 - 20 km/h. J'aime bien que les participants roulent à leur aise. Les distances varient entre 50 et 70 km pour la randonnée selon la description inscrite au calendrier. Une pause vers le milieu de la randonnée est prévue pour bouffer et socialiser. D'autres courtes pauses sont prévues à des endroits stratégiques. Si la météo le permet, nous pouvons pique-niquer dans un

parc avec de la bouffe achetée dans les épiceries locales. Sinon, nous nous dirigerons vers un restaurant. Aucun support n'est prévu. Tous les trajets sont autonomes.

Quant à la durée de la sortie, cela dépend des problèmes qui peuvent survenir (crevaisons, bris mécaniques, etc.). Disons que si tout va bien, nous devrions être de retour à la Maison du citoyen vers les 15 h. À la vitesse de 18 km/h, il faut compter, pour 50 km, environ 2 h 30 de vélo, 1 h 30 de lunch et une vingtaine de minutes de pause le long du trajet donc entre 4 et 5 h.

Reporteurs-blogueurs régionaux Transport écologique

Équiterre est à la recherche de « reporteurs-blogueurs » pour participer à la campagne Cocktail transport 2010. Véritable vitrine et carrefour de partage des meilleures initiatives en transport au Québec, cette campagne vise à inciter les citoyens, les organisations et les municipalités à passer à l'action en matière de transport durable.

Votre rôle en tant que « reporteur-blogueur » est de répertorier et créer des contenus sur la thématique des transports durables propres à votre région. Le fruit de vos recherches servira à alimenter un blogue

pan québécois sur le cocktail transport qui sera lancé en septembre prochain.

Les « reporteurs-blogueurs » doivent provenir ou résider à Gatineau, Québec, Sherbrooke ou Trois-Rivières. Dans chacune de ces régions se formera une petite équipe de 4 à 5 « reporteurs-blogueurs » et chacune de ces équipes bénéficiera de l'expertise d'Équiterre et de nos partenaires locaux en transport ainsi que d'un budget de fonctionnement.

Vous êtes organisés et curieux, motivés par les questions de

transport et d'aménagement urbain, vous détenez un esprit d'équipe et un bon sens de l'autonomie, joignez-vous à notre équipe.

Les activités de la campagne débuteront en mai et prendront fin en novembre, avec une activité plus intense autour du 22 septembre, journée En ville sans ma voiture. À noter que votre participation peut se situer à différents moments durant la campagne, avisez-nous de vos disponibilités à transport@equiterre.org.

À METTRE À VOTRE AGENDA EN 2010

5 juin — Le grand rallye Vélo Plaisirs

11 et 12 septembre — L'automne

16 octobre — Assemblée générale annuelle et soirée de clôture

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Pascale Blais
Christine Bouchard
Christine Calovray
Josée Cousineau
Michel Craig
Marc Dubreuil
Linda Fournier-Trudel
Julien Frigon
Manon Gauthier
Denis Girard
Johanne Girard

Éric Hamel
Dean Holmes
Rachelle Lacroix
Christine Lambert
Jean Lamoureux
Ghislain Laramée
Jean-Pierre Lavoie
Claude Léger
Dominique Melaçon
Madeleine Ménard
Suzanne Michaud

Andrée Pelletier
Julie Plourde
Hélène Prévost
Georges Rapaso
Claudine Rouleau
Linda Sabourin
Paul Shea
Gabrielle Simony
Carole St-Denis

LA GRANDE VISITE DE GATINEAU

Le comité organisateur de la Grande visite de Gatineau, sous la présidence d'honneur du maire Marc Bureau, a le plaisir de vous inviter à la 7^e édition de la Grande visite de Gatineau qui se tiendra les 11, 12 et 13 juin prochain.

Cet événement cycliste est destiné aux familles et à tous les amateurs de vélo qui veulent parcourir les rues et les routes de la région et, ce faisant, découvrir les attraits et les coins sympathiques de chez nous.

Fidèle à sa tradition, la randonnée sera ponctuée de haltes, de pauses et d'animation musicale. L'organisation met tout en œuvre pour assurer la sécurité des participantes et des participants.

S'ajoute à la Grande visite d'une longueur d'environ 35 km, la Grande visite sportive de 90 km, la Petite visite de 1 km et des jeux d'habileté destinés aux plus jeunes. De plus, les personnes présentes pourront visiter le site d'exposition, se restaurer sur place et participer à un encan silencieux de vélo nouveau genre << Retape mon vélo >>.

Deux courses s'ajoutent à la

programmation, le CHRONO GATINEAU et le GRAND PRIX CYCLISTE GATINEAU, qui sont respectivement une course internationale contre la montre qui se déroulera sur le boulevard des Allumettières et une épreuve sur route féminine sur les promenades du Lac des Fées et de la Gatineau. Ce sera une occasion unique en Amérique du Nord, en 2010, d'applaudir des athlètes

internationaux. Ces épreuves sont sanctionnées par l'Union cycliste internationale (UCI).

Tous les renseignements sur les activités de la Grande visite de Gatineau se retrouvent dans le dépliant d'information et sur notre site internet à l'adresse : www.grandevitedegatineau.com.



Atelier - Techniques de pédalage et de positionnement, le lundi 26 avril 2010

La Randonnée du silence par Julie Gilbert

Enfin, je me suis laissée tenter par la Randonnée du silence cette année encore. Et quelle année!

Les tristes événements du 14 mai dernier ont donné « une signification toute spéciale » à cette manifestation annuelle, suivant l'expression des médias.

Cet accident mortel pour 3 cyclistes, qui a ouvert le téléjournal de Radio-Canada le vendredi soir et a fait l'objet des premières pages des journaux du samedi, a été suivi dans l'actualité par les « Tours du silence » organisés dans 17 régions au Québec, dont Gatineau.

Cette impressionnante couverture médiatique a contribué à multiplier par 8 le nombre de participants à la Randonnée du silence de Gatineau. Il y avait donc entre 400 et 500 participants, selon les policiers et les organisateurs. Ce qui a nécessité quelques ajustements de dernières minutes – déplacement du lieu du rendez-vous de l'avant à l'arrière de la Maison du citoyen, ajout de brassards ainsi que des entrevues, demandes d'informations et nuits blanches supplémentaires.

Afin d'expliquer entièrement ce succès inespéré, il faut ajouter une première participation de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) et de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), une température exceptionnelle et des efforts supplémentaires pour rejoindre les cyclistes de la région.

On peut donc penser que les objectifs de la Randonnée du silence - sensibilisation des automobilistes à la présence des cyclistes sur la route, partage de la route et commémoration des cyclistes victimes de la route - ont été entendus et que cette manifestation internationale est sortie de l'anonymat.

Encore une fois, mille mercis à notre président Bertrand Daigneault pour ses coups de pouce ainsi qu'aux nombreux membres de Vélo plaisirs pour leur présence. Merci aussi à la SAAQ et la FQSC pour leur engagement décisif, aux policiers de la ville de Gatineau pour leur



Julie Gilbert, Randonnée du silence du 19 mai 2010.

contribution à la sécurité de tous, à Michel Légère pour sa présence auprès des médias et ses inspirantes pensées, à Amric Trudel pour ses émouvants airs de trompette, à Jacques Fournier pour son soutien de tous les instants, à Martin Mercier pour sa collaboration, aux encadreurs et patrouilleurs de Vélo Service qui connaissent leur travail sur le bout des doigts et ainsi qu'aux membres du Club France-Québec plein air et aux scouts St-Raymond pour leur participation.

Tous ont collaboré à faire de cette soirée un moment chargé de sens et d'émotions.

Bon été et soyez prudents!

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**

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 • PLI • 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.cyclegmb Bertrand.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



Projet de sortie

Un retour comme chef de file dans le touriste-randonneur-C, oui c'est possible! Patrice Desjardins est prêt pour une escapade avec vous.

Quand? Dimanche 27 juin 2010

Où? Poltimore, Val-des-Bois, Notre-Dame-du-Laus (aller-retour)

Distance? Environ 85 km.

Parcours? plat et mini vallon

Note: Départ de la Maison du citoyen en covoiturage à 8 h 30. Départ de Poltimore à 9 h 30.

Arrivée à Notre-Dame-du-Laus vers midi pour le dîner (apportez votre lunch si vous voulez ou achetez quelque chose sur place).

Confirmez votre présence par courriel ainsi que vos possibilités pour le covoiturage à patrice.desjardins@sympatico.ca ou par téléphone au 819-665-9935

Fiche d'inscription - 8e rallye à vélo - Tintin

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.

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!

Pour vous inscrire, 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.

Ateliers théoriques et pratiques offerts pour la saison 2010

Introduction aux sorties du club

Dates: le samedi 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

Pour qui? Principalement pour tous les nouveaux membres (niveaux touriste et randonneur) qui voudraient mieux se préparer aux sorties

du club

Responsables: Bertrand Daigneault, Richard Bailey, Michel Desmarais, Nicole Guérin et Céline Boutin

Description:

Format : Atelier théorique et pratique. Bref exposé, questions - réponses et courte sortie (mélange piste cyclable et route du Parc)

Contenu:

Comment se préparer à une sortie?

Le choix du niveau de la sortie, la préparation du vélo, les bagages, l'eau et l'alimentation...

Comment se déroulent les sorties?

Le rôle du responsable des sorties, les règlements de circulation, quelques points de sécurité, la responsabilité des participants

Entraînement – Sorties SA - SM par Jean Roy

Vélo Plaisirs innove cette année et propose des entraînements-sorties SA-SM les samedis. En plus des entraînements traditionnels des mardis et jeudis, plusieurs sportifs voulaient des sorties-entraînements un peu plus relevées.

Alain Pigeon a lancé l'idée et il a élaboré un plan d'entraînement très complet pour combler les attentes de ces sportifs. Ces entraînements sont typiquement de trois heures ou plus, à une intensité moyenne à élevée. Pour participer à ces entraînements, il faut bien connaître les techniques de pelotons, être autonome et être capable de suivre le tempo du peloton qui est plutôt rapide et soutenu. Le concept général de ces entraînements est de préparer le cycliste en vue de défis, de cycloportives, voire même de

courses.

Alain est appuyé par les autres entraîneurs du club et cette activité connaît une grande popularité et

attire souvent plus de 30 athlètes. On voit ici sur la photo un groupe à l'entraînement sur le plateau champêtre près de Rupert.



Le partage de la route: une question d'éthique

par Robert Paradis

Récemment, six cyclistes sont happés sur la route 112, trois morts. Au cours de l'année 2009, au Québec seulement, seize cyclistes sont morts sur les routes. On n'a jamais autant discuté, dans les médias, dans le milieu du vélo, en famille, etc., du partage de la route. Comment faut-il comprendre le slogan de la SAAQ, que l'on retrouve un peu partout sur le réseau routier « Partageons la route »?

Quand un individu est impliqué dans un accident de la route, il a spontanément tendance à rejeter le blâme sur l'autre. L'individu a beau être automobiliste, cycliste ou piéton, cela ne fait aucune différence. Cette attitude spontanée qui consiste à se déresponsabiliser est en fait une manière de se justifier. Peut-on faire autrement? Oui, bien sûr! À la condition d'avoir la sagesse de s'interroger sur sa manière d'agir sur la route. Comment faut-il agir si l'on accepte de partager la route? Appliquer de façon stricte le Code de sécurité routière? Adapter le code à ses besoins? Agir sur la route avec le constant souci de l'autre? Se questionner ainsi sur notre manière d'agir, c'est entreprendre une réflexion qui peut prendre une dimension philosophique. Le principe de responsabilité prospective du philosophe Hans Jonas peut nous aider à donner un sens au slogan de la SAAQ.

Je voudrais, ici, avancer l'idée que le partage de la route est une question d'éthique. Qu'entend-on

par éthique? D'abord, il ne faut pas confondre l'éthique avec la loi ou la morale. La loi est une règle imposée par l'État et sanctionnée par un système judiciaire. La morale est aussi l'imposition de règles, mais cette fois par une autorité qui se substitue à l'autonomie des individus qui vivent sous sa sphère d'influence. Nous allons laisser aux policiers, aux juges, aux parents et aux prêtres les domaines de la loi et de la morale et nous limiter à présenter quelques idées qui peuvent susciter la réflexion. Non pas dans le but d'imposer la façon de prendre la route, mais plus modestement, dans le but d'influencer le jugement des utilisateurs de la route. La réflexion éthique suppose une démarche que l'on peut résumer ainsi : d'abord, mettre à jour les présupposés et les prémisses qui fondent l'action, c'est-à-dire les valeurs et les principes qui guident l'action; ensuite, délibérer de façon rationnelle sur la conduite à adopter en fonction du principe choisi.

Les valeurs

Le réseau routier est régi par le Code de sécurité routière et il faut, dans l'intérêt de tous, le respecter. Garantir ce respect de façon stricte et rigoureuse impliquerait une surveillance policière omniprésente. Et Dieu merci, nous ne vivons pas dans un État policier. La démocratie repose sur la reconnaissance des sujets libres. Dans les faits et dans la grande majorité des circonstances, l'application du Code relève davantage du jugement des

sujets libres que de la surveillance policière. Et c'est bien ainsi. Au volant d'un véhicule motorisé et dans des circonstances où la sécurité de tous est assurée, nombreux sont ceux (y compris les véhicules de police) qui n'immobilisent pas complètement leur véhicule lors d'un arrêt obligatoire, ce qui constitue, en tant que tel, une infraction. De même, le cycliste qui ralentit devant un arrêt obligatoire, et s'assure qu'il n'y a aucun véhicule sans pour autant s'immobiliser et mettre le pied par terre commet, lui aussi, une infraction. Ou encore, le piéton qui traverse la rue déserte entre deux intersections commet à son tour une infraction au sens de la loi. L'application stricte du code, dans ces circonstances, serait jugée excessive (surtout si c'est nous qui sommes sanctionnés, n'est-ce pas?) Ces exemples illustrent le fait que le partage de la route est, dans la plupart des cas, plus une affaire de jugement que de respect de la loi.

Le plaisir est une valeur qui guide fréquemment les usagers de la route: faire une balade à pied, en auto, en moto ou en vélo, voilà des activités fort plaisantes. Le plaisir que procurent certains comportements sur la route peut provoquer chez d'autres utilisateurs de la peur, de l'inquiétude, de la colère, de la frustration, et même mettre leur sécurité en danger. On peut penser aux véhicules motorisés qui roulent à grande vitesse et qui doivent frôler des cyclistes en les dépassant. Ou

Le partage de la route: une question d'éthique (suite)

encore, aux cyclistes qui roulent 3 ou 4 de front, en jasant entre eux, sur un parcours fréquenté par des véhicules motorisés. Tout cela peut, à certains égards, être agréable, mais à la condition d'ignorer que le réseau routier est un espace public à partager.

La sécurité semble être une valeur plus acceptable que le plaisir et le respect de la loi pour réguler le comportement des utilisateurs de la route. Pourquoi placer la sécurité au-dessus du respect des lois et du plaisir? Eh bien, si la vie est animée par le désir de faire tout ce qui est nécessaire pour se préserver et si l'être humain est un être rationnel, alors la raison nous pousserait à reconnaître qu'il est de notre intérêt de sacrifier quelques plaisirs pour assurer notre sécurité. Et le respect de la loi sans une surveillance omniprésente est un vœu pieux. Si sur la route, je prends des décisions, qui vont au-delà du strict respect de la loi, alors, j'en réfère à mon sens des responsabilités. Faire de la responsabilité le principe de mon comportement sur la route, c'est-à-dire m'en inspirer, à tout moment, pour guider mon action sur la route, n'est pas sans renoncements.

Le principe

Le choix délibéré de se comporter de façon responsable sur la route va s'opposer à la spontanéité, si cette dernière consiste à agir selon ses impulsions du moment. Nous n'agissons pas toujours de façon responsable, dans certaines circonstances nous pouvons être agités par la frustration, la colère, l'état d'ébriété, etc. Frôler un cycliste qui roule au centre de la

route pour lui faire comprendre qu'il exagère peut avoir des conséquences démesurées par rapport à la leçon donnée. Invectiver un conducteur de véhicule motorisé pour son comportement téméraire, cela fait peut-être du bien, mais cela risque d'alimenter la frustration et le prochain cycliste croisé sur la route pourrait en faire les frais. En m'imposant d'agir sur la route de façon telle que les effets de mon action soient compatibles avec la sécurité de tous, je fais appel à mon sens des responsabilités. Agir de façon responsable implique de se laisser guider par les conséquences possibles de nos actions. La responsabilité dont il est question ici ne concerne pas les actions du passé (nous ne faisons pas un procès). Elle est plutôt à la source de l'action présente, comme un moteur de l'action axée sur le futur. La responsabilité qui nous intéresse est donc plus prospective que rétrospective.

Que faut-il comprendre par responsabilité prospective? Hans Jonas avait l'habitude d'illustrer cette notion à l'aide de la responsabilité parentale: la prise en charge de l'enfant par les parents nous montre à répondre avec empathie à la vulnérabilité des autres. De la même façon, être responsable sur la route, ce serait agir avec la conscience que nous sommes, à l'occasion, en situation de pouvoir et que des personnes vulnérables sont dans notre sphère d'influence. Le respect du Code de sécurité routière, quoique favorisant un partage sécuritaire de la route, ne suffit pas à assurer la sécurité

de tous. La responsabilité des personnes en situation de pouvoir relativement aux personnes vulnérables est aussi nécessaire au partage de la route. Le conducteur d'un véhicule lourd peut, tout en respectant le Code de la route, mettre la sécurité des automobilistes, des cyclistes ou des piétons en danger; il en va de même de l'automobiliste à l'égard des cyclistes et des piétons; ou encore du cycliste à l'égard des piétons. Le piéton, lui, n'est pas responsable du véhicule lourd. Il s'agit d'une responsabilité à l'égard de ce qui est à faire et qui dépend de nous. Nous n'avons d'emprise que sur ce qui dépend de nous. Et les personnes téméraires, agressives, frustrées, ivres, etc., qui prennent la route ne dépendent pas de nous. Ce qui implique, en plus du pouvoir, le savoir au sens d'une conscience des conséquences prévisibles de nos actions. Agir de façon responsable sur la route, cela signifie agir avec le souci constant de l'autre, c'est-à-dire de la vulnérabilité de ceux qui sont dans notre sphère d'influence. Il ne faut pas s'oublier pour autant. Être responsable au sens de la responsabilité prospective cela veut aussi dire assurer sa propre sécurité. Être conscient de sa propre vulnérabilité, ou si vous préférez du pouvoir des autres, nécessite un comportement prudent. Il faudrait donc aussi éviter toute action qui met notre propre sécurité en jeu; et cela, même s'il faut sacrifier quelques moments de plaisir.

Alors, quelles initiatives devrais-je prendre en tant qu'utilisateur de la

Le partage de la route: une question d'éthique (fin)

route? Voilà la question que toute personne, qui accepte de placer la sécurité au-dessus du plaisir et du strict respect de la loi et qui adhère au principe de responsabilité, doit se poser. Il est difficile de répondre d'une façon générale à cette question parce que certaines

personnes sont prudentes tandis que d'autres sont distraites, etc. Les initiatives sont multiples et relatives aux sujets libres que nous sommes. Mais une chose est certaine, il faut répondre pour soi à cette question si l'on valorise la sécurité sur la route et qu'on se laisse guider par

le principe de responsabilité. Et cette délibération, si elle conduit à des décisions éclairées, peut donner un sens à l'affirmation: le partage de la route est une question d'éthique.

BONNE FÊTE en juin !!!

*1 Carole St-Denis et
Linda Garant
2 Darren Goodchild,
Emmanuel Pohn et
Marc-André Marchand
3 Richard Côté,
Gaëtan Boulanger et
Natalie Leblanc
4 Jean Trépanier
5 Anne Dagenais et*

*Peter Brugmans
6 Nadine Astresse
7 Marie Brisson
8 Claudine Charron,
Joanne Baptiste et
Julie Tremblay
9 Manon Larocque
11 François Raymond et
Louise Carrier
12 Jacques Sauvé
13 Maurice Bastarache*

*14 Mailine Morin
16 Ginette Baker,
Louise Villeneuve et
Andrée Préfontaine
19 Mylène Laplante
26 Laura Léger,
Arnaud Litou et
Jean-Luc Matte
27 Robert Gauthier et
Lise Coulombe
28 Farrell McGovern*

Communiqué - Cyclo-cœur

Bonjour,
Je m'appelle Kaitlyn et je suis une coordonnatrice du recrutement pour Cyclo-Cœur, une nouvelle randonnée cycliste d'une journée au bénéfice de l'Institut de Cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Plus d'informations sur notre évènement:

La santé du cœur passe en première place grâce au Cyclo-Cœur Medtronic. Le 26 septembre 2010, faites partie d'un groupe impressionnant de cyclistes de plus

de 14 ans qui parcourront l'un des trois trajets offerts à travers Ottawa. Les participants seront complètement encadrés et leurs efforts permettront d'offrir l'espoir d'une vie meilleure à ceux qui sont confrontés aux maladies cardiovasculaires. Les fonds amassés seront versés au centre de santé cardiovasculaire le plus important et le plus innovateur au Canada, et seront utilisés pour atteindre leur but ultime : éliminer la maladie cardiaque d'ici 2050.

Merci!

Kaitlyn Stokes

Ride Guide

Medtronic Bike For Beats / Cyclo-Cœur

Benefiting the University of Ottawa Heart Institute

*: 1135 Carling Ave. Ottawa Ontario K1Z 2K4

Téléphone: 613-288-2453

Courriel: 613-722-7610

www.bikeforbeats.ca
www.cyclocoeur.ca

N'oubliez pas de remplir la fiche d'urgence du cycliste

et toujours l'avoir avec vous lors de vos sorties à vélo.

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 _____