

DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
8 ^e Rallye	3
Chefs de file	5
Visite de Québec	5
Nouveaux membres	6
La Randonnée du silence	7
La Grande Visite	7
Carnet du cycliste	8
GWTA	10
Fiche d'inscription 8 ^e Rallye	10
Ateliers	11
Les fameux volets !	13
Anniversaires avril	14
Fiche d'urgence	15
Formulaire d'inscription	16

La PRINTANIÈRE les 29 et 30 mai

22^e édition: Valleyfield

Soirée d'information de la Printanière
Quand ? Mercredi 12 mai, 19 h
Où ? Poste de police – secteur Hull, 775 boul. de la Carrière
Inscrivez ces dates à votre calendrier !
Coût ? 145 \$ (2 dîners, un souper, 4 pauses, support mécano sur la route et un coucher)
 Le printemps ayant débuté en février cette année, je parie que tout le monde a quelques milliers de kilomètres à son actif en avril. Cela n'est pas le cas ! Eh bien ! Ce sera en plein le temps de s'en mettre plein les jambes lors de la Printanière, en toute douceur, tout en admirant défilé des paysages campagnards ou citadins, riverains ou champêtres. Tout ce qu'il n'y a pas sur ce trajet, ce sont les montagnes. Alors, les quelque 180 km se feront sans heurt, car même la météo sera clémente cette année; elle nous doit bien cela après la grêle de l'année dernière.
 Les trajets demeurent, pour l'instant, les mêmes. C'est-à-dire, un départ de la Maison du Citoyen à Gatineau pour environ 180 km et un autre d'Hawkesbury d'environ 80 km. Par contre, nous étudions présentement la possibilité d'ajouter un départ alternatif à Masson pour un trajet mi-long, évitant ainsi les routes exécrales de Gatineau. Une autre solution à l'étude afin d'éviter

les planches à laver cyclistes de Gatineau serait de passer par Ottawa et de prendre le traversier à Masson. Cette dernière solution ajouterait entre 5 et 10 km au trajet, mais nous permettrait d'offrir le bel asphalté d'Ottawa, plutôt que les misérables et innombrables trous de Gatineau. La solution finale dépendra du temps dont nous disposerons pour l'étude et l'exploration des différentes solutions. Nous vous annoncerons le parcours final, d'ici le 12 mai, pour cette édition de la Printanière.

La vie (de cycliste nomade) vous intéresse? Tous les documents d'inscription ainsi que les informations de base sur l'événement sont disponibles sur le site du club au <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> en naviguant par les rubriques « Activités » → « Classiques annuelles » → « la Printanière ».



Printanière 2009

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
sauf le 19 mai sortie annulée,

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 randonnée du silence

Volet : Tous

Quand? Mercredi 19 mai, à 18 h 30

Départ: Maison du citoyen

Voir autre texte dans cet Info-vélo à la page 7.

(suite p. 4)



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

Quelle belle soirée d'inscription ! La petite armée de bénévoles dévoués et enthousiastes a chaleureusement accueilli les nouveaux membres. Les anciens étaient heureux de se revoir et de parler de petites et grandes randonnées à venir. Le nouveau local a permis à tout le monde de bien circuler et de jaser. Tout cela nous a conduits à un record d'inscriptions lors d'une telle soirée, soit environ 260 membres ! Le mois de mai est le mois intensif pour les ateliers. Je vous rappelle que la procédure pour s'y inscrire a été modifiée cette année puisqu'il faut le faire par courriel auprès de Roxane Parent. Plusieurs ateliers pratiques et théoriques s'adressent aux nouveaux membres, ne ratez pas l'occasion. Tous les détails sont disponibles dans ce numéro de l'Info-vélo et sur notre site web.

Pour plusieurs nouveaux membres, le mois de mai sera probablement celui de la première sortie, nous vous rappelons qu'il est très important de bien choisir votre sortie en fonction de vos capacités réelles (vitesse, distance et condition physique). Vous verrez qu'elles s'amélioreront au courant de l'été. De leur côté, les responsables des sorties s'engagent à vous accueillir et à vous intégrer au groupe. Le

calendrier des sorties sur notre site web est toujours le meilleur endroit pour trouver l'information nécessaire et à jour.

La Randonnée du silence est de retour cette année grâce à la générosité et au leadership de Julie Gilbert. Rappelons que cette courte randonnée urbaine d'environ 20 km est faite en silence afin de permettre à tous les usagers de la route de se souvenir de tous les cyclistes qui ont été blessés ou tués sur la route au cours des années. On se rappellera les nombreux accidents malheureux survenus l'an dernier dans la région. La Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) s'est donné pour mandat d'implanter cette randonnée à travers la province. Elle a même obtenu que la SAAQ commande l'événement.

Espérons que la Printanière pourra profiter d'une température clémente cette année - on se souviendra des forts vents et de la grêle de l'an dernier. Le parcours paraît long, mais il est presque plat et tellement bucolique ! Bonne chance à Benoit Rouleau et à son équipe !

Bien que le Rallye aura lieu en début juin, il est important de souligner dès maintenant que Patrice Desjardins a choisi le thème de Tintin cette année. Mieux

vaut relire nos bandes dessinées les jours de pluie afin de pouvoir reconnaître les indices proposés et gagner un des nombreux prix.

Les 5 à 7 estivaux du dernier samedi du mois (ou presque) ont repris à la fin avril. C'est une excellente occasion de rencontrer des membres d'un volet différent du vôtre. On peut même y apprendre à mieux pédaler ou y découvrir le vélo qui conviendrait à nos (nouvelles) capacités ! Il s'agit d'en parler avec un autre membre plus expérimenté !

Bonnes randonnées,



Bertrand Daigneault lors de la soirée d'inscription 2010.

8e RALLYE VÉLO PLAISIRS - Samedi 5 juin 2010

Bonjour les cyclistes, Allez-vous participer au 8e rallye en vélo ? Si oui c'est cool ! Plaisir garanti à 100%.
Thème: Tintin, Milou, capitaine Haddock, les frères Dupont,

professeur Tournesol
Avez-vous une bonne mémoire ? Tintin, c'est comme le vélo, ça ne s'oublie pas ! Invitez vos amis (es), vos collègues de travail à participer au rallye.

Responsable : Patrice Desjardins
Information : 819-665-9935
C o u r r i e l : patrice.desjardins@sympatico.ca ou www.veloplaisirs.qc.ca
Fiche d'inscription à la page 10.

ACTIVITÉS ET SORTIES – suite de la page 2

La Cabina du vendredi

Volet: Touriste avancé (environ 26 km/h)

Quand? Tous les vendredis, les 7 et 14 mai de 9 h 30 à midi, les 21 et 28 mai de 9 h à midi

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

Parcours à déterminer sur place

Distance? de 50 à 60 km, le 28 mai une super cabina de 90 km

Responsables: les 7 et 14 mai, Bertrand Daigneault, 819-682-2993, brdaigneault@videotron.ca.

les 21 et 28 mai, Bernard Miquelon, 819-684-1934, bmiquelon@yahoo.ca .
Prière de contacter le responsable le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

Le lac à la Loutre

Volet: Touriste intermédiaire et avancé

Quand? Samedi 1^{er} mai à 9 h 30. Sortie remise à dimanche en cas de pluie.

Départ: Aréna de Shawville

Parcours: 85 km, randonnée vallonneuse dans la belle campagne du Pontiac. Peu de circulation automobile.

Note: Covoiturage pour se rendre à Shawville. Prière de nous faire part de vos offres et demandes. Apportez votre lunch.

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

Manotick

Volet: Touriste intermédiaire

Quand? Dimanche 2 mai à 10 h

Départ: Parc Moussette, 361 boul. de Lucerne

Parcours: 65 km, sortie classique du printemps dans la campagne ontarienne. Deux groupes: 21-23 km/h avec Jacinthe, 24-26 km/h avec François.

Note: Dîner au restaurant Miller's Oven (tarte au citron à essayer!)

Responsables: Jacinthe Savard et François Gélinas, savard.gelinas@sympatico.ca

Barrhaven

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 9 mai 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

Wakefield

Volet: Touriste intermédiaire

Quand? Samedi 15 mai à 10 h

Départ : Relais plein air

Parcours: 65 km, vallonné
Responsable: Suzanne Talbot, 819-595-1737, talbotsuzanne@videotron.ca

Wakefield

Volet : Touriste intermédiaire

Quand? Samedi 29 mai à 10 h

Départ: Relais plein air

Parcours: 70 km, Trajet classique par Tulip Valley. Deux groupes: 21-23 km/h avec Jacinthe, 24-26 km/h avec

François.

Note: Dîner dans le parc où s'arrête le train de Wakefield.

Apportez votre lunch ou achetez un sandwich à la pâtisserie face au parc.

Responsables: Jacinthe Savard et François Gélinas, savard.gelinas@sympatico.ca

Orléans

Volet: Touriste débutant

Quand? Dimanche 30 mai 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



Sortie touriste B – pause du midi

Chefs de file recherchés! – Bruno Emond

Nous sommes à la recherche de membres qui pourraient organiser une ou plusieurs sorties, et cela, à quelque niveau que ce soit. C'est grâce à la contribution bénévole de ses membres, chefs de file, que le club Vélo Plaisirs peut offrir des sorties.

Le chef de file invite les membres à participer à une randonnée. L'invitation est lancée par l'intermédiaire du calendrier des sorties, inséré dans l'Info-vélo et sur le site internet du club (www.veloplaisirs.qc.ca), ou encore par le courriel Vélo-bref.

Pour le volet sportif, depuis quelques années, nous mettons à l'heure quelques semaines et parfois même quelques mois à l'avance, des sorties de fin de semaine afin de faciliter et de varier la planification au calendrier. Cependant, nous avons besoin de chefs de file pour ces sorties.

Pour les volets randonneur et touriste, les sorties sont inscrites au calendrier seulement au moment où un chef de file les propose.

En général les chefs de file:

- se présentent au départ 10 minutes à l'avance pour

- accueillir les participants;
- informent les participants à une sortie de son annulation (en cas de pluie par exemple) par l'intermédiaire du calendrier ou par téléphone;
- établissent la destination et le rythme de la sortie en fonction des participants, à l'intérieur des balises définies pour le volet. Assurez-vous d'être dans le bon volet!
- décident de diviser le groupe, s'il est trop grand, en deux pelotons et demandent à un participant de prendre la tête du deuxième peloton;
- identifient un « volontaire » responsable pour chaque volet, si la sortie en comporte plusieurs (par exemple: sortie volet sportif avec sous-volets sage, modéré, et avancé; sortie du volet touriste avec sous-volets A et B, etc.);
- attendent les retardataires lors de la randonnée (par exemple, à un feu rouge), pour autant qu'ils soient dans le bon volet. Assurez-vous d'être capable de suivre le groupe avant de partir.

- s'assurent que les vélos des participants soient en bon état et que les pneus soient bien gonflés;
- s'attendent à ce que les participants réparent leurs crevaisons et bris mécaniques, toutefois l'entraide est de mise;
- demandent aux participants de les avertir s'ils quittent le groupe pendant la randonnée;
- refusent ou renvoient un participant qui nuirait à la bonne marche de la sortie (mauvais niveau ou vélo en piteux état) ou à sa propre sécurité (pas de casque) ou à la sécurité des autres participants en cours de sortie.

Nous organiserons une séance d'information pour les gens intéressés à être chefs de file.

Pour les volets sportifs, faites parvenir votre nom à Bruno Emond par courriel à l'adresse, emond.bruno@gmail.com et pour les autres volets à Bertrand Daigneault par courriel au brdaigneault@videotron.ca ou par téléphone au 819-682-2993.

Visite d'un groupe de Québec à Gatineau

Du 13 au 16 juillet, un groupe de soixante cyclistes de la région de Québec visiteront l'Outaouais. Le groupe se classe dans les catégories randonneur et touriste et cherche à découvrir plusieurs parcours dans la région de la capitale nationale (environ 50 km par jour) en plusieurs pelotons d'une quinzaine de cyclistes.

Vous aimeriez vous joindre à eux

pour faire quelques sorties et peut-être même les aider à faire des choix gastronomiques? Et pourquoi ne pas agir comme chef de file?

Si ça vous intéresse, communiquez avec moi et je vous mettrai en contact avec les responsables de ce voyage.

Bruno Emond, Directeur des sorties
8 1 9 - 5 0 3 - 1 1 7 0 ,
emond.bruno@gmail.com



Soirée d'inscription 2010 au Collège Héritage

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

<i>Mathieu Albert</i>	<i>Rhéaume Gagné</i>	<i>Anne Marquis</i>
<i>Benito Asselin</i>	<i>Dominique Gamelin</i>	<i>Linda Maurice</i>
<i>Nadine Astresse</i>	<i>Judith Gane</i>	<i>Carole Mignault</i>
<i>Ginette Baker</i>	<i>Louise Gariépy</i>	<i>Anne Montpetit</i>
<i>Christine Barrette</i>	<i>Manon Gauthier</i>	<i>Catherine Moore</i>
<i>Maurice Bastarache</i>	<i>Murielle Gauthier</i>	<i>René Morand</i>
<i>Linda Bilodeau</i>	<i>Raymond D. Gauthier</i>	<i>Mailine Morin</i>
<i>Agathe Binette</i>	<i>Monique Gérin-Lajoie</i>	<i>Benoît Murray</i>
<i>Philippe Bisson</i>	<i>Andrée Giroux</i>	<i>Francine Nadeau</i>
<i>Serge Bisson</i>	<i>Denise Goulet</i>	<i>Éric Néron</i>
<i>Ghislain Blanchard</i>	<i>Mélissa Grenier-Ricard</i>	<i>Dominique Noisette</i>
<i>Steve Bossé</i>	<i>Jacinthe Grondin</i>	<i>Nicole Paquin</i>
<i>Louis Boucher</i>	<i>Marie-Josée Hamel</i>	<i>Ninon Perrier</i>
<i>Émilie Breton</i>	<i>Betty Heafy-Vandette</i>	<i>Maurice Pharand</i>
<i>Peter Brugmans</i>	<i>François Houle</i>	<i>Marc Plante</i>
<i>Lucie Cécile</i>	<i>Andrée-Anne Joanis</i>	<i>Pat Pomeroy</i>
<i>Jean-Paul Chapdeleine</i>	<i>Manon Lachapelle</i>	<i>Josée Portugais</i>
<i>Lyne Charest</i>	<i>Marius Laflamme</i>	<i>Michelle Pratte</i>
<i>Samuel Châtelain-Lacasse</i>	<i>Thérèse Lamarche</i>	<i>Raymond Pratte</i>
<i>Amélie Choquette</i>	<i>Colette Landry</i>	<i>Andrée Préfontaine</i>
<i>Gilles Cloutier</i>	<i>Lucie Lapensée</i>	<i>Claude Proulx</i>
<i>Jocelyne Cormier</i>	<i>Ghislain Laramée</i>	<i>Steve Rioux</i>
<i>Lise Coulombe</i>	<i>Christian Lareau</i>	<i>Natasha Robertson</i>
<i>Anais Courteille</i>	<i>Pierre Lavergne</i>	<i>Céline Robitaille</i>
<i>Johanne Couture</i>	<i>Sylvie Lavigne</i>	<i>Pascal Robitaille</i>
<i>Lynda Damen</i>	<i>Natalie Leblanc</i>	<i>Onald Rose</i>
<i>Esther D'Amours</i>	<i>Nicole Leblanc</i>	<i>Éric Rouleau-Ruelland</i>
<i>Elaine De Hamel</i>	<i>Laura Léger</i>	<i>Marie-France Nicholls</i>
<i>Hélène Denis</i>	<i>Michel Legros</i>	<i>Richard Saumur</i>
<i>France Deshaies</i>	<i>Josée Lehoux</i>	<i>Michelle St-Denis</i>
<i>Michel Desjardins</i>	<i>Manon Lehoux</i>	<i>Hélène St-Pierre</i>
<i>Lucie Desrochers</i>	<i>Jos/e Lemieux</i>	<i>Claude Surprenant</i>
<i>Victor Dupuis</i>	<i>Hélène Leroux</i>	<i>Jean-Philippe Tremblay</i>
<i>Louis Durocher</i>	<i>Raymonde Léveillé</i>	<i>Rémi Tremblay</i>
<i>Jacinthe Duval</i>	<i>Pierre Lévesque</i>	<i>Francine Tremblay-Migneault</i>
<i>François Faucher</i>	<i>Yohanna Loucheur</i>	<i>Maxime Venne</i>
<i>Manon Forget</i>	<i>Mathieu Maillette</i>	<i>Louise Villeneuve</i>
<i>Alexandre Gaboury</i>	<i>Marie N. Manceau</i>	
<i>Jean Gaëtan</i>	<i>Marc-André Marchand</i>	

N'oubliez pas de remplir la fiche d'urgence du cycliste à la page 15

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

La Randonnée du silence par Julie Gilbert

Après l'indignation, l'action !

L'été dernier, il y a eu une vague d'indignation presque planétaire lorsque 5 cyclistes furent heurtés de plein fouet alors qu'ils roulaient sur la piste cyclable du chemin March à Kanata (Ottawa). À l'été 2008, on s'indignait aussi lorsqu'un cycliste s'est fait tabasser dans le parc de la Gatineau. Cette année, on s'indigne encore des coups de poing reçus par un cycliste d'un chauffeur d'autobus.

On a aussi déploré plusieurs autres cyclistes mortellement heurtés par les automobiles et les autobus. On a parlé des voies publiques non adaptées au cyclisme et de la vulnérabilité des cyclistes qui pardonne peu les erreurs – que ce soit celles des autres ou les leurs.

Il est maintenant temps de réagir! La Randonnée du silence SENSIBILISE le public à notre présence sur la route, DEMANDE le partage de la route et REND HOMMAGE aux cyclistes blessés ou décédés sur la route.

Faites votre part: donnez 1 heure de votre temps le mercredi 19 mai dès 18 h 30, à la Maison du citoyen, secteur Hull.

Déroulement

La Randonnée du silence se déroule sous la forme d'un cortège funèbre. Nous roulons lentement – maximum 20 km/heure. Il n'y a aucune conversation, seulement le silence, pour nous rappeler nos frères et sœurs disparus. Des brassards noirs sont portés en mémoire de ceux et celles qui ont été mortellement heurtés sur la route et des brassards rouges sont portés par ceux et celles qui ont été blessés ou intimidés. **Le port du casque est obligatoire** et un éclairage rouge à l'arrière et un feu blanc à l'avant sont conseillés.

Pour des raisons de logistique, nous aimerions connaître votre intention de participer: envoyez-nous un bref message à l'adresse courriel suivante: RandonneedusilenceGatineau@yahoo.ca
Merci!

La Grande visite de Gatineau se transforme !

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté que le comité organisateur de la Grande visite de Gatineau vous informe de modifications et d'ajouts à l'événement annuel.

Après six ans à offrir une formule qui se résumait à une randonnée familiale partant d'une extrémité de la Ville pour se rendre à l'autre, la prochaine édition ajoute un volet compétitif. En effet, le 12 juin prochain, un samedi, nous organisons un contre-la-montre surnommé Chrono Gatineau. Cette course est déjà sur le calendrier de l'Union cycliste internationale (UCI), volet America Tour. Nous comptons attirer les jeunes vedettes montantes du monde cycliste professionnel ainsi que les jeunes en développement. Cette course se tiendra sur le Boulevard des Allumettières, entre le chemin Vanier à l'ouest du parcours, jusqu'à la hauteur de la rue Labelle dans le secteur Hull à l'est. Le lendemain, le dimanche 13 juin, des critériums ainsi qu'une course de 100 km sont prévus pour les femmes élites. Cette course est également sanctionnée par l'UCI.

Toute la communauté cycliste, tant du côté ontarien de

la rivière que du côté québécois, sera sollicitée pour l'organisation de ces courses, compte tenue de l'importance de la compétition. Les membres du club qui aimeraient y contribuer peuvent appeler la ligne téléphonique du Club au 819-770-8356 poste 2 et laisser leurs coordonnées.

Une conférence de presse est prévue le vendredi 14 mai. Vous pouvez également consulter notre site Internet au www.grandevitedegatineau.com ou www.chronogatineau.com, mais certaines modifications doivent y être apportées. Nous sommes en attente de certaines confirmations ne nous permettant pas de faire d'annonce formelle encore.

Pour ce qui est de la randonnée familiale de la Grande visite de Gatineau, qui aura lieu le samedi 12 juin, nous adopterons une formule de boucle c.-à-d. que l'arrivée se fera au même endroit que le départ. Le parcours est de 35 km alors que la cyclosportive est de 90 km.

Une grande fête du vélo se prépare pour ce week-end! Jean-Paul Le May, Membre Vélo Plaisirs et membre du C.A. et du C.O. de la Grande visite de Gatineau

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 • PLAT • 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



Great waterfront trail adventure

Bonjour les cyclistes,
Avez-vous déjà planifiés vos vacances de vélo pour cette été ?

Peut-être que oui, peut-être que non.

Voici une suggestion si ça vous tente de venir avec moi :

La Great Waterfront Trail Adventure.

De Niagara-on-the-Lake à Rivière Beaudette (frontière du Québec), 730 km en huit jours du 2 au 10 juillet 2010. Pour en savoir plus, visitez le www.waterfronttrail.org.

J'ai participé l'an passé et c'était très bien. Je garde encore de bons souvenirs.

J'ai une place de disponible pour le covoiturage de Gatineau à Cornwall le 2 juillet. Le coût est de 50 \$ aller-retour. Le départ est à 5 h de chez vous. Par la suite, nous prenons le train à 7 h 44 de Cornwall à Toronto- Niagara-Falls.

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

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!

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

Comment rouler en peloton

Date: 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: Vous devez réserver car les places sont limitées.

Description:

Rouler en peloton, ce n'est pas s o r c i e r ! Vous avez le goût d'apprendre à maîtriser cette méthode pour rouler en toute sécurité?

Vous avez le goût d'économiser votre énergie?

Vous voulez avoir du plaisir à rouler en groupe?

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

Alors, vous êtes admissibles à cet atelier.

Vous devez vous y inscrire, premiers arrivés premiers servis jusqu'à concurrence de 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!

N.B. 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 intermédiaire

Date: 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.

Étirement, stretching

Date: 19 mai

Heure: 19 h

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

Responsable: Delphine Leray

Durée de l'atelier: Environ 1 h 30

Description:

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

- améliorer la souplesse pour un meilleur positionnement de notre dos et de notre cou sur le guidon et les freins
- soulager et rééquilibrer les muscles fatigués de nos jambes pour obtenir de

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

meilleures performances
N.B. Apportez votre tapis de gymnastique ou de yoga pour pouvoir pratiquer les exercices présentés

Les côtes

Date: Dimanche 2 mai

Heure: 10 h

Où? Stationnement P8, Parc de la Gatineau. La pratique se fera dans la côte Fortune, direction Belvédère Champlain.

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

Durée de l'atelier: environ 2 h 30 (théorie et pratique)

Description:

- Revue rapide de l'atelier de pédalage et de positionnement
- Quand changer les vitesses?
- Effort vs cadence
- Expérimentation sur différents développements

*Il est fortement recommandé d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips pour cet atelier. C'est un atelier pratique, il faut vous présenter avec votre vélo.

**En cas de pluie, l'atelier sera remis au dimanche 9 mai

Introduction aux sorties du club

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

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

Atelier mécanique pratique.

Date: Mercredi 26 mai 2010

Heure: 18 h

Durée: 2 h 30

Nombre de participants: maximum 20

Endroit: RPA, à l'extérieur si la température le permet, sinon à l'intérieur.

Responsable: Jean-Claude Provencher.

Dans cet atelier pratique, vous apprendrez à connaître les principes d'opération des diverses composantes de votre vélo et serez en mesure d'intervenir pour effectuer un dépannage qui vous permettra de continuer votre route en toute tranquillité.

Sujets abordés:

Votre vélo

Composantes de précision et soins requis. Les outils de base constituant votre kit...

Crevaision

Démontage de la roue arrière, réparation d'une crevaision et repositionnement de la roue.

Chaîne

Entretien, vérification, nettoyage et lubrification.

Freins Principe d'opération.

Inspection des plaquettes, remplacement, entretien et ajustement des plaquettes. Remplacement de câble, entretien

Dérailleurs

Démystification
Principe d'opération, capacité
Nettoyage et lubrification
Ajustement fin des dérailleurs, avant et arrière.

Pédales

Pédales automatiques, « clip », entretien et ajustement

Cassette

Nettoyage, entretien et démontage

Discussion, questions...

Outils nécessaires pour l'atelier

Votre vélo, kit d'outils compact comprenant clefs Allen, 3 cuillères à pneu, chambre à air de rechange, huile pour chaîne (consulter votre boutique préférée pour faire un choix judicieux), guenilles.

Optionnel

Gants en latex, pompe sur pied si vous en avez une.

Si vous possédez un support d'entretien, apportez-le.

« Nouveau record »

260 personnes sont venues à la soirée d'inscription !

Les fameux volets !

Quel niveau de sortie me convient le mieux?

En tant que nouveaux membres, vous avez tous le goût de rouler lors d'une sortie du Club. Il est donc important de rappeler les définitions des volets de Vélo Plaisirs afin que vos sorties soient des plus agréables et sécuritaires.

Étant donné que les cyclistes ne roulent pas tous à la même vitesse et que les raisons de faire du vélo ne sont pas nécessairement les mêmes pour tous, un certain nombre de volets et sous-volets se sont imposés au cours des 22 années d'existence du club.

On retrouve donc trois grands volets: randonneur, touriste et sportif qui se divisent en sous-volets. Il est à noter que vous pouvez changer de volet ou de sous-volet en tout temps selon vos goûts et vos capacités. En outre, un atelier d'initiation aux sorties du club sera offert à trois reprises en début de saison.

Randonneur (15 à 18 km/h*)

Ce volet s'adresse principalement aux cyclistes intéressés par les sorties sur les sentiers récréatifs et les pistes cyclables. Les sorties sont d'environ une demi-journée, avec des pauses fréquentes. Le groupe roule de préférence en file indienne sur des parcours plats. Selon le chef de file, la vitesse du groupe peut varier entre 15 et 18 km/h et les distances varient entre 15 km et 35 km. Si vous vous questionnez sur votre capacité à suivre un groupe de cyclistes ou si vous n'êtes pas intéressé par la performance, ce volet est certainement l'idéal pour vous.

Touriste (18 à 30 km/h*)

Ce volet s'adresse aux cyclistes qui préfèrent rouler sur route, principalement à la campagne, et s'arrêter à quelques reprises pour admirer les paysages, profiter du beau temps ou simplement prendre une pause. La performance n'est donc pas un objectif en soi. Les sorties varient d'une demi-journée à une journée complète sur des distances variant de 30 km à 120 km. Selon la distance à parcourir, le groupe prendra le temps nécessaire pour dîner.

Étant donné que ce volet doit couvrir une gamme de vitesse assez large, trois sous-volets sont proposés:

Touriste-randonneur - C

Les touristes-randonneurs roulent à des vitesses variant entre 18 et 22 km/h*, font fréquemment des pauses et font généralement des distances de 30 à 55 km sur des parcours exempts de grosses côtes, en ville comme à la campagne.

Touriste intermédiaire - B

Les touristes intermédiaires roulent à des vitesses variant entre 22 et 26 km/h*, peuvent parfois augmenter le rythme au cours d'une sortie et parcourir de courtes comme de longues distances (jusqu'à 90 km) sur des trajets parfois vallonnés.

Touriste avancé - A

Les touristes avancés roulent à un bon rythme, à des vitesses variant entre 26 et 30 km/h* et font souvent de longues distances (jusqu'à 120 km), agrémentées parfois de bonnes côtes. Bien que quelques-uns d'entre eux pourraient très bien rouler avec les sportifs, les

touristes avancés ne roulent pas pour s'entraîner, ni performer, mais simplement pour le plaisir!

Sportif (25 km/h et plus)**

Ce volet s'adresse aux cyclistes expérimentés (c.-à-d. avoir déjà roulé « clippé » avec un vélo de route à plus de 25 km/h pendant plus d'une heure) qui ont pour objectif de s'entraîner afin d'améliorer leur habileté en vélo, leur performance et leur forme physique. Durant les sorties, les participants roulent toujours en peloton, avec rotation à des vitesses supérieures à 25 km/h** sur des distances entre 70 et 130 km

Pour des raisons de sécurité des membres du peloton, il est obligatoire que les participants aient déjà eu une expérience de rouler en peloton avant de se joindre à une sortie du volet sportif. Cette expérience peut être obtenue lors des entraînements sportifs les soirs de semaine. Des ateliers spécifiques sur la façon de rouler en peloton sont aussi offerts.

Afin de mieux tenir compte de la différence de force des participants, il existe trois sous-volets: les sportifs avancés (SA), les sportifs modérés (SM) et les sportifs sages (SS). Ces trois sous-volets font le même parcours, mais à des rythmes différents (sportifs avancés: 30 km/h et plus**; sportifs modérés: 27 à 30 km/h**; sportifs sages: 25 à 27 km/h). Les responsables de ce volet s'assurent qu'au moins un des leurs sera présent à chaque sortie. Les sorties progressent en difficulté et en distance au cours de la saison en vue de participer plus aisément,

Les fameux volets ! (suite)

pour ceux qui le désirent, à des défis de grande envergure, comme la Printanière (260 km en 2 jours), Ottawa-Kingston (360 km en 2 jours) ou l'Automnale (240 km en 2 jours).

Pour ceux et celles qui veulent rouler avec ce volet, il est fortement conseillé de participer régulièrement aux sorties afin justement de développer une rigueur d'entraînement, de renforcer la régularité de votre rythme et

d'augmenter votre performance. Notez que cette recommandation a également pour but d'habituer les participants à rouler ensemble, à créer ainsi une certaine homogénéité du groupe et, ce faisant, favoriser une sécurité accrue.

* Les vitesses chez les randonneurs et les touristes ne sont pas des moyennes, mais plutôt un rythme, régulièrement maintenu autour de ces vitesses (vitesse de croisière).

En raison des arrêts, des départs et des accidents de parcours (montées, courbes serrées, etc.), la vitesse moyenne se situe généralement un peu sous la vitesse de croisière. En début de saison, ces vitesses sont quelque peu réduites.

** Chez les sportifs, ces vitesses sont des quasi-moyennes. En début de saison, les vitesses sont quelque peu réduites.

BONNE FÊTE en mai !!!

1 Aimé Bélanger

2 Suzanne Talbot

3 Lynda Damen

4 Louise Couture

5 Patrick Lalande,

Suzanne Blais,

Jean-Paul Chapdeleine et

Maurice Pharand

10 Sylvain Beaulieu

13 Réjean Labonté et

Jean Poitevin

15 Amélie Choquette et

Érik Zwarts

16 Maxime Venne

17 François Faucher

20 Dominique Marchal

22 Hélène Béliveau

23 Jacques Boissinot

24 François Gélinas et

Jean Roy

27 Louise Bergeron

31 Éric Langlet et

André Massicotte

À METTRE À VOTRE AGENDA EN 2010

29 et 30 mai – La Printanière

5 juin – Le grand rallye Vélo Plaisirs

11 et 12 septembre – L'automnale

16 octobre – Assemblée générale annuelle et soirée de clôture

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

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 _____