

DANS CETTE ÉDITION

Soirée-conférences	2
Scrabble	2
Mot du président	3
Anniversaires décembre	3
Remerciements	4
Anniversaires janvier	4
Le carnet du cycliste	5
Le carnet du cycliste	6
Membre privilégié Éloïse Arbour	7
Agenda 2012	7
Membre privilégié Patrick Lalande	8

Le 5 à 7 ALLONGÉ du Club Vélo Plaisirs pour célébrer Noël et le temps des fêtes

Quand : le mardi 20 décembre 2011

Où : Dans le Salon de dégustation aux Brasseurs du Temps (BDT), 170, rue Montcalm à Gatineau

Détails :

Cette année pour célébrer le temps des fêtes et Noël nous organisons un 5 à 7 ALLONGÉ. Ce sera une rencontre qui commence à 17h00 et qui se terminera quand bon vous semblera. Cette année, nous avons opté pour une rencontre du type cocktail plutôt qu'un souper assis. Ceci nous permettra d'avoir jusqu'à 60 personnes au salon. Pendant la rencontre, Vélo Plaisirs vous offrira quelques bouchés pour satisfaire votre palais et votre appétit. Pour ceux qui auront un plus gros appétit, vous aurez toujours la possibilité de commander à

vos frais à partir de menu Tapas des BDT. Au plaisir de vous voir à ce 5 à 7 ALLONGÉ.

Réservation :

Étant donné que nous devons respecter la limite de 60 personnes dans le salon, il serait important si vous désirez venir de réserver votre place auprès de Luc Pelland, directeur des affaires sociales, à l'adresse luc.pelland@videotron.ca ou par téléphone au 819-568-4741. Pour ceux qui réserveront par courriel, Luc confirmera votre réservation dans les jours suivants. Si vous n'avez aucune réponse après quelques jours, utilisez le bon vieux téléphone. Donc, réservez le plus tôt possible pour vous assurer d'avoir votre place.



CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B GATINEAU,
QC J8X 3Z4 (819) 770-VÉLO
(8356)club@veloplaisirs.qc.ca
www.veloplaisirs.qc.ca

Les soirées-conférences-voyages de Vélo Plaisirs

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 !

Depuis quelques années, Vélo Plaisirs organise pendant les mois de février et mars, des soirées-conférences où des invités viennent nous raconter leurs périples en vélo. Encore une fois cette année, nous avons mis à notre horaire ces soirées. Je suis donc à la recherche de conférenciers qui seraient intéressés à venir nous présenter leur voyage. Les soirées commencent à 19h00, durent

environ 2h et sont normalement le lundi soir. Les dates restent à être déterminées, mais ce sera dans les mois de février et mars. Donc, si vous êtes intéressés par l'aventure ou si vous avez des questions s'il vous plait communiquez avec moi pour plus de détails. Merci de votre participation.

Luc Pelland, Directeur des affaires sociales, Luc.pelland@videotron.ca, 819-568-4741

Membres du CA

Président : Bertrand Daigneault

Vice-président : Érik Zwarts

Secrétaire : Diane Lavergne

Trésorier : Sylvain Bouchard

Directeur des sorties :

Emmanuel Pohu

Directeur des affaires sociales :

Luc Pelland

Directeur des activités

techniques : Alain Pigeon

Directrice du marketing :

Chantal Parent

Éditeur : Michel Desmarais

Scrabble

Vous aimez jouer au scrabble une fois de temps en temps? Si oui, on pourra se réunir en janvier 2012 dans un café à déterminer, comme Second Cup, Bridgehead ou autres à Gatineau ou à Ottawa. J'aime bien jouer le vendredi soir, le samedi après-midi ou en soirée. Également le dimanche après-midi. Téléphonnez-moi ou envoyez-moi un courriel selon votre disponibilité et la mienne aussi si ça coïncide très

bien. On peut être de 2 à 8 joueurs selon la participation. C'est gratuit! Voilà une activité où vous auriez beaucoup de plaisir à découvrir des mots, dont du vocabulaire sur le vélo peut-être! Si vous aimez le scrabble, vous pourriez rentrer dans le club éventuellement, mais pour le moment venez vous initier, piquer votre curiosité. Ne vous inquiétez pas, je ne suis pas un champion au scrabble, je suis là pour m'amuser



Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo

Denis Paquette

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 au micheldenisdesmarais@videotron.ca Pour plus d'information, téléphonez à Michel au 819-332-1365.

avec vous. C'est agréable de jouer ensemble, que nous soyons 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12. C'est toujours le fun! Habituellement, on joue une partie, mais si ça vous tente de jouer une 2e partie p o u r q u o i p a s ! J'attends de vos nouvelles et passez de belles fêtes entretemps. Patrice Desjardins, 819-665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca

MOT DU PRÉSIDENT par Bertrand Daigneault

La saison s'achève, mais quel merveilleux mois de novembre ce fut pour les mordus de vélo ! Presque pas de pluie et des températures plus douces que la normale, que demandez de plus ? Nous rêvons presque de nous rendre au 5 à 7 de Noël (20 décembre) à vélo !

Notre assemblée générale annuelle 2011 s'est bien déroulée alors que le souper et la soirée de clôture se sont tenus dans la joie et avec une énergie remarquable.

Il est à noter qu'au cours de la dernière année, le Club s'est doté d'un nouveau site web qui permettait aux membres de s'inscrire en ligne. Cette innovation a été très bien acceptée des membres. Nous prévoyons apporter quelques modifications mineures au site de l'an prochain. Nous voulons mettre à jour et réintroduire au

moins 25 parcours accessibles aux membres de tous les niveaux. Enfin, nous espérons aussi pouvoir offrir plus de sorties à des heures variées en favorisant le recrutement de nouveaux responsables de sorties.

Je tiens à remercier personnellement et publiquement les deux membres du conseil d'administration qui ont décidé de ne pas se représenter soit Bruno Emond au poste de directeur des sorties et Martin Frenière au poste vice-président. Je remercie chaleureusement Érik Zwartz qui après 3 mandats (6 ans !) au poste de trésorier, a choisi celui de vice-président. Tous trois ont donné beaucoup de leur temps pour la bonne marche du Club.

Je souhaite la bienvenue au conseil d'administration à Sylvain Bouchard au poste de

trésorier et à Emmanuel Pohan au poste de directeur des sorties. Il est très réconfortant de constater qu'il y a des membres qui acceptent de s'investir!

Nous avons encore eu une bonne année tant au plan organisationnel que sur le plan des activités. Je tiens à remercier encore une fois tous les bénévoles de leur soutien au cours de cette année et de leur excellent boulot malgré un horaire personnel très chargé. Vous avez fait une grande différence dans la vie de plusieurs personnes en leur procurant la joie et la santé!

Finalement, je me permets de vous offrir au nom de tous les membres du conseil d'administration nos vœux les plus chaleureux pour une saison de Fêtes remplie de bonheur et de joie de vivre !

BONNE FÊTE en décembre !!!

01 René Brousseau et
Denise Goulet

02 Pierre LaRoche,
Michel Melançon et
Lucie Poliquin

04 Maria Hortas et
Denise Parent

05 Marie-Christine Lavoie

06 Jacques Sauvé

07 Monique Charbonneau et
Julie Désautels

08 Micheline Begin et

Jean-Louis Dorego

10 Geneviève Caron,
Said Faddoul et
Erik Mailhiot

13 Patrice Doré

14 Denis Beaulieu et
Armand Laliberté

15 Christian Bolduc,
Céline Fabi et

Michèle Laurin

16 Louise Plouffe

19 Chantal Dufour

20 Michelle Denis et
Louise Poulin

22 Sylvie Belanger
24 Benoit Labelle

25 Jacques Théberge

26 Gilles Charbonneau et
Raymond Sabourin

27 Helena Claire Maunsell

30 Jean-Sylvain Gauthier

31 Sylvain Beaudry

Le Carnet du Cycliste

B **Cyclo-sportif**
G.M.Bertrand Inc. Depuis 1962

Vélos Bertrand, Merlin, sur mesure conception Gilles Bertrand

- Service spécialisé
- Positionnement ergonomique
- Grand choix de vêtements, souliers, casques et accessoires
- Service d'Atelier mécanique

47 ans d'expérience et
3ième génération de savoir-faire



167, Wellington, Gatineau, Québec

www.cyclegmb Bertrand.com

Pensez vert, soyez fier!

819.772.2919

Remerciements

Plusieurs membres de Vélo Plaisirs ont généreusement participé à l'édition 2011 du Cyclo-Défi contre le cancer au mois de juillet dernier. Plusieurs autres membres ont contribué financièrement à leur aventure! L'équipe de Gatineau a atteint son objectif de 50 000 \$ qui seront investis au Centre de cancérologie de l'Hôpital de Gatineau.

L'équipe remercie chaleureusement les donateurs de leur grande générosité!

BONNE FÊTE en janvier !!!

01 Denis Chénier,
Marie-Josée Hamel,
Henri Joanis et
Simon Mayrand
02 Paul-André Collin et
Jacinthe Savard
04 Gilles Bond
06 Daniel Morin
07 France Poitras
08 Hélène Arsenault
09 Benoit Rouleau et
Marie-Claude Sirois
10 Manon Lachapelle et
Sébastien Tremblay
11 Luc Vaillancourt
12 Raymond Caron

13 Pascale Drouin et
Jean Poitevin
14 David Bonnet
15 Louis-Paul Guindon
16 Dominic Roy
18 Yves Paquette
19 Louise Laplante
20 Sebastien Giroux et
Karine L'Archevêque
21 Mathieu Albert
22 Laurent Dubois et
Guy Laporte
23 Diane Régnier et
Jacynthe Rivard
24 Sylvain Bouchard,
Lyne Charest et

Diane Desrochers
25 Michel Aucoin,
Martine Cardinal et
Martine Parent
26 Sylvain Bisson
29 Anne-Marie Ouimet et
Vincent Michel
30 Carole Pion

Le Carnet du Cycliste

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

L'OPTOMÉTRISTE

DR PIERRE PELLETIER
OPTOMÉTRISTE
DR MARIE-JOSÉE DESCHAMPS
OPTOMÉTRISTE
DR MIREILLE HARDY
OPTOMÉTRISTE

- Examen visuel complet pour adultes et enfants avec ou sans rendez-vous
- Urgences oculaires • Dépistage de Glaucome et de Cataractes
- Lunetterie - Montures solaires • Lentilles cornéennes

819 669-2019 390 Boul. Maloney Est, Gatineau
819 983-1475 122-2 Principale, St-André Avelin

1955, rue St-Louis
Gatineau (Québec)
J8T 4H6
Tel.: (819) 568-4871
Télec.: (819) 568-6768
www.cycleoutaouais.com
E-Mail: cycleoutaouais@videotron.ca

PECCO'S Vélos, skis et accessoires



Deux magasins pour vous servir...

85 Du Portage
Gatineau, Québec
Tel: 819 777 2220

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

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie

copie

685

COPIE CONFORME

PAPETERIE • RELIURE

COOPSCO

centre de photocopie

copie

CONFORME

LASER COULEUR • PLUM • PAPETERIE • RELIURE
685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

**aux
4
patis**

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

Café Bar

centre du vélo

La Shop

velolashop.com

Les vélos
ARGON 18
sont maintenant disponibles

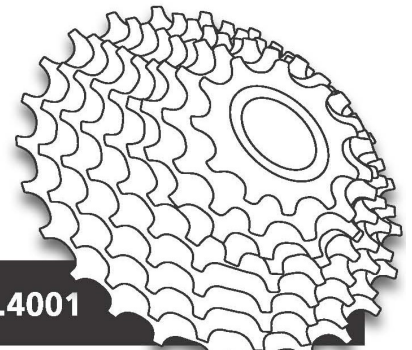
-  Roulez avec confort cette saison
Souliers thermoformables à partir de **219.99\$**
-  Positionnement professionnel à l'achat d'un vélo.
-  N'attendez pas votre vélo pendant des semaines, confiez votre vélo aux maîtres mécaniciens du Centre du vélo La Shop. Certifiés par le **Park Tool Tech Summit 2010**.
-  **Vélos 2010 en liquidations.**

MARIN
BIKES CALIFORNIA

Opus
www.opusbike.com

KUOTA
CARBON COMPOSITE TECHNOLOGY

 **ARGON 18**



370 boul. Gréber • Gatineau, Québec • J8T 5R6 • T: 819.205.4001

Deux nouvelles nominations au titre de membre privilégié

Lors de l'assemblée générale, le conseil d'administration a dévoilé deux nouvelles nominations au titre de membre privilégié. Rappelons que le membre privilégié est nommé à vie en reconnaissance de son dévouement à la promotion et à la cause du cyclisme dans la région de l'Outaouais ou pour son dévouement exceptionnel pour le Club. Cette année, les deux personnes nommées ont été particulièrement actives dans le développement du Club.



Éloïse Arbour

Éloïse Arbour a été membre du club Vélo Plaisirs de 2000 jusqu'à son départ de la région en 2008 et elle a œuvré à titre de présidente 2002 à 2004. Éloïse fut une jeune présidente très dynamique au dévouement exceptionnel. Elle a su relever le club

qui traversait une période difficile et elle a aussi été très engagée dans les rencontres provinciales des clubs de cyclistes.

Dès sa première année de mandat, elle a opéré un virage marqué dans l'histoire de notre Club en proposant l'instauration du volet entraînement les mardis et les jeudis soirs. Elle avait remarqué à l'époque qu'il n'y avait pas beaucoup de jeunes cyclistes dans le club et que ceux-ci quittaient dès la première année. Éloïse a alors approché Gilbert Girard, un entraîneur chevronné et un membre privilégié lui aussi, et lui a demandé de monter un programme d'entraînement à vélo deux fois par semaine d'avril à la mi-août. Grâce à ces entraînements, le club attire maintenant une génération plus jeune qui était sous-représentée avant 2002.

Par la suite, de nombreux bénévoles qui ont contribué à améliorer le programme et l'amener à ce que l'on connaît aujourd'hui avec ses trois volets et les sorties-entraînements du samedi, en plus de ceux des mardis et jeudis. Selon nos recherches, aucun autre club de vélo récréatif au Québec n'a un programme d'entraînement aussi bien structuré que le nôtre.

Nous sommes persuadés qu'une partie des succès de notre club au cours des dernières années, ainsi que le nombre grandissant de membres, sont directement attribuables à cette excellente initiative d'Éloïse Arbour en 2002.

AGENDA 2012

24 mars : 5 à 7 des retrouvailles

3 avril : soirée d'inscription

26-27 mai : Printanière

15-16 septembre : l'Automnale

20 octobre : assemblée générale annuelle

Deux nouvelles nominations au titre de membre privilégié (SUITE)



Patrick Lalande

Patrick a joint le club Vélo Plaisirs en 1999. Il nous a déjà confié qu'il a débuté au niveau touriste, puis il a attrapé la pique du vélo et, quelques vélos plus tard, il a migré vers les sportifs.

En 2006, Patrick a été invité à prendre la coordination du volet sportif. En 2007, il devenait directeur des sorties pour un mandat de 2 ans. Il a toujours cherché à améliorer le nombre et la qualité des sorties offertes par Vélo Plaisirs.

En plus d'avoir été chef de file à de nombreuses

occasions, Patrick a offert plusieurs ateliers au cours des ans. Il a été l'instigateur des ateliers « Techniques de pédalage » et « Monter les côtes », des techniques qui étaient enseignées, à l'origine, seulement aux sportifs. En offrant l'apprentissage de ces techniques dans le cadre d'ateliers, il les a rendues accessibles à tous.

Il a aussi mis à contribution ses connaissances professionnelles et sa légendaire disponibilité lors de la conception et la mise en place de notre tout dernier site web.

De plus depuis 2007, Patrick a pris la coordination des entraînements (plus de soixante séances par saison). Depuis cette date, il s'est assuré de recruter des entraîneurs et que ceux et celles-ci soient dûment formés(es) et qualifiés(es) par la Fédération québécoise des sports cyclistes. Il a aussi travaillé très fort à améliorer le programme d'entraînement et à le rendre accessible aux nouveaux intéressés, en adaptant le programme d'entraînement pour les sportifs sages pour en faire un programme Découverte de 12 semaines.

À ce jour, l'équipe des entraîneurs est constituée de 8 entraîneurs principaux (certifiés) et d'une douzaine d'assistants-entraîneurs. Il y a plus de 70 participants au début de chaque saison et le taux de rétention au programme est excellent. Ce nombre est en progression d'année en année assurant ainsi une visibilité accrue du club.

Patrick est un passionné du vélo! Il est un homme ouvert et il est toujours prêt à partager ses nombreuses expériences et connaissances.

C'est donc pour toutes ces raisons que le conseil d'administration nomme Patrick Lalande membre privilégié 2011.

BONNE ANNÉE DE VÉLO EN 2012 !