



INFOVELO

Août 2008

Volume 20, No. 5

ACTIVITÉS ET SORTIES

Activités et sorties 1

Consultez le calendrier des sorties ci-joint ou 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.

Sortie offerte conjointement avec la sortie de Tourisme débutant. Responsables: Suzanne Talbot, 819 595-1737 et Philippe Tremblay, 819 246-9122.

Nouvelles Vélo plaisirs 2

Mot de la présidente 3

Caféine et glucides 5

Au paradis sur deux roues 5

Carnet du cycliste 6

Anniversaires 11

Formulaire d'inscription à l'Automnale 12

5 à 7 au Café aux Quatre Jeudis

Quand? Samedi 16 août, 17 h

Où? Café aux Quatre Jeudis, 44 rue Laval (secteur Hull)

Déjà la fin août! Venez nous retrouver, vous divertir, vous changer les idées, rencontrer des amis super sympas et faire de nouvelles connaissances... Une activité sociale très courue. Invitez un ami non-membre pour lui faire découvrir le club Vélo plaisirs. On vous attend en grand nombre!!! Au plaisir et à bientôt. Responsable: Paule Boulanger, directrice des affaires sociales.

Val-des-Bois – Notre-Dame-du-Laus

Volet: Touriste débutant

Quand? Samedi 23 août, 8 h 30

Départ: Relais plein air (RPA), 397 boul. Cité-des-Jeunes.

Parcours: 65 km

Sortie offerte conjointement avec la sortie de Tourisme intermédiaire. Responsable: France Camirand, 819 561-2891.

Poltimore – Notre-Dame-du-Laus

Volet: Touriste intermédiaire

Quand? Samedi 23 août, 8 h 30

Départ: Relais plein air (RPA), 397 boul. Cité-des-Jeunes.

Parcours: 90 km

Automnale 2008 – C'est le temps de s'inscrire!!!

Quand? 13 et 14 septembre

Parcours: Environ 130 km. Il y a aussi une version de longueur moyenne qui part de Buckingham pour environ 80 km.

Inscription: Avant le 22 août, 130 \$/membre et 150 \$/non-membre. Après, 145 \$ et 165 \$ respectivement. **Date limite d'inscription: 3 septembre.**

Notre bonne cause est simple : « C'est pour le plaisir de rouler entre amis ». Le trajet détaillé est sur le site Web (www.veloplaisirs.qc.ca), virage par virage. C'est la route 100% classique vers le Centre touristique la Petite Rouge à partir de la Maison du Citoyen.

Soirée d'information de l'Automnale

Quand? Mercredi 3 septembre, 19 h

Où? Gymnase de l'école Raymond, 385, rue Brébeuf (entre Montée-Paiement et la rue Main, Brébeuf croise le boulevard St-René)

Lors de cette soirée, trois activités nous occuperont : explication du déroulement de la fin de semaine et réponses à vos questions, attribution des chambres du Centre touristique la Petite Rouge et planification des pelotons. Si vous manquez cette soirée et bien voici les deux conséquences: on choisira une chambre pour vous et vous devrez trouver vous-même un peloton qui vous convient le matin du départ.

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: Denise Parent

Vice-président : À combler

Secrétaire : Julie Salomon

Trésorier : Érik Zwarts

Directeur des sorties :
Patrick Lalande

Directeur des affaires sociales :
Paule Boulanger

Directeur des activités techniques : Denis Paquette

Directeur du marketing :
Manon Larocque

Éditeur : Jean-Baptiste Renaud

Toutes les choses essentielles sont prêtes! Il ne manque que vous!

formulaire et plus détails sont disponibles au www.veloplaisirs.qc.ca.

Inscrivez-vous dès maintenant! Voici comment: vous trouverez en dernière page de l'Info-vélo un formulaire d'inscription. Le Alain Gauthier, coordonnateur de l'Automnale, 819 246-9882, AlainBicycle@gmail.com

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Statistiques Vélo plaisirs. En date du 14 juillet, le club comptait 398 membres dont 227 hommes et 171 femmes.

Un gros merci à Monique Charbonneau pour la révision des textes ce mois-ci. Notre correctrice habituelle, Jacinthe Savard, s'est payée un petit voyage. L'Irlande à vélo... la chanceuse.

Estivale 2008 – compte rendu de Ronald Simard

- La première Estivale est maintenant chose du passé. Depuis quelques heures, elle a un passé et elle s'est garanti un futur.
- Pour une première, il y a eu 77 inscriptions dont 59 membres et 18 non-membres. Sept participants viennent de l'extérieur de la région. Il y a eu six inscriptions pour le parcours de 150 km, 52 pour le 100 km et 14 inscrits inscriptions pour le 65 km. Les participants on été supers et le tout s'est déroulé merveilleusement malgré la petite pluie que Mère Nature nous a envoyée dimanche matin. Merci à vous tous.

• Le travail de toute une équipe en a fait un succès. Oui, ça prend un bon mécanicien, toujours prêt à rendre service, un chauffeur de fourgonnette de bagages infatigable (Montebello? Il faudra lui en parler.), des chefs de file dévoués, patients (une vocation quoi), une présidente qui, malgré une blessure récente, nous a accompagnés dans notre périple et que dire de tous ceux qui ont vu un problème et qui ont pris le temps et la patience de le régler.

• À nos valeureux commanditaires – GM Bertrand, Les Bicyclettes de Hull, Pecco's, Cycle Outaouais, Fresh Air Experience, Bushtuka – Un gros merci!

• Le Collège a une très bonne équipe d'employés qui nous ont bien accueillis et ont bien pris soin de nous.

• Tout ça rend la job d'un organisateur facile. Alors un gros merci à tous et toutes.

• Qu'on se le dise, mille fois merci d'avoir participé à l'Estivale et d'en avoir fait un grand succès.

• Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus et seront étudiés.

• N'oubliez pas Pierre avec vos photos. Vous avez participé à l'Estivale? Voyez les photos sous l'onglet « Divers » en cliquant « Photos » au www.veloplaisirs.qc.ca.

Ronald Simard et Maureen Edwards (qui a travaillé en silence et subi tous les hics d'un vieux rêveur.)

Salut! Et bien les hommes ont le don de se faire du sang de cochon en attendant leur douce moitié. Ça m'est déjà arrivé quelques fois avec ma douce. C'est aussi arrivé à mon frère avec sa douce moitié. Notre cher François a démontré son intérêt élevé pour sa douce qui tardait



Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo
Sylvie Ouellet

Révision de textes
Jacinthe Savard

Changement d'adresse
Jean Roy : 819-770-VÉLO
jujroy@videotron.ca

Répondeur téléphonique
Chantal Gosselin

Calendrier des sorties
Patrick Lalande: 613-744-8231

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 jbrenaud@sympatico.ca Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 819-778-0182.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

C'est avec beaucoup de fierté que je vous annonce, qu'au moment d'écrire ce mot, le club compte 398 membres et que j'attends impatiemment que Jean m'annonce l'inscription du 400^e membre qui se méritera un T-shirt du club ainsi que son inscription pour la prochaine saison!

Prochaine saison pour laquelle nous sommes à la recherche de membres bénévoles intéressés à combler certains postes au conseil d'administration lors de la prochaine assemblée générale en octobre prochain. Je vous demande de réfléchir à la possibilité de vous impliquer dans votre club. Les postes de pré-

sident, secrétaire, directeur des ateliers techniques, directeur des affaires sociales et directeur du marketing seront tous en élection et certains des membres qui occupent ces postes ne seront pas de retour l'an prochain. Nous avons besoin de relève et je compte sur vous! C'est votre club et il continuera d'exister et à bien fonctionner à une seule condition... votre implication. Vous pouvez communiquer avec moi si vous avez des questions au sujet d'un des postes à combler.

Les 12 et 13 juillet dernier s'est tenue l'Estivale, une randonnée à laquelle ont participé un peu plus de 80 membres.

Nous avons roulé sur de magnifiques routes de campagnes sans autos et sur un pavé d'une qualité inconnue dans notre belle province.

Je compte vous voir nombreux à la célèbre et traditionnelle randonnée qu'est l'Automnale qui se tiendra les 13 et 14 septembre prochain avec le Centre touristique la Petite Rouge comme destination. Inscrivez-vous rapidement car les places sont limitées!

Denise Parent, présidente

Nouvelles Vélo plaisirs (Suite)



belvédère Champlain et de retour via la Black et on revoit la Pink dans l'autre sens. Ça fait un peu moins de 42 km. » Alain Bicycle

Venez rouler au 2^e RALLYE-VÉLO Prescott et Russell, le samedi 23 août, beau temps, mauvais temps.

L'invitation est lancée par le Sentier récréatif de Prescott et Russell. Cette année, c'est dans la Cité Clarence-Rockland que ça se passe. Le Rallye-vélo Prescott et Russell, c'est une journée de plaisir à vivre en famille ou entre amis.

Rassemblez votre équipe et venez découvrir les merveilleux paysages de la région de Prescott et Russell, tout en apprenant sur la nature et l'histoire. Le Rallye-vélo n'est pas une course de vitesse, mais plutôt une chasse au trésor grandeur nature! À l'aide d'une trousse et d'une carte, chaque équipe doit suivre les indications pour compléter le parcours, trouver des indices, résoudre des énigmes et participer à des activités surprenantes, tout en s'amusant. Les équipes qui accumuleront le plus grand nombre de points se mériteront des prix intéressants. Pour plus d'information et le formulaire d'inscription, communiquez

« Voici donc en photo le peloton final de l'Estivale 2008 qui a su se faire un peu attendre, pas tant que ça dans le fond... Tout est bien qui finit bien! » Alain Bicycle

à arriver (peloton final de l'Estivale). Que pouvons-nous faire? J'imagine que la réponse serait d'être plus serein. Vos suggestions sont les bienvenues! Alain Bicycle Gauthier

« **Félicitations très chaleureuses à Ronald et Maureen** qui ont organisé l'Estivale 2008. J'ai déjà hâte à l'Estivale 2009! » Alain Bicycle Gauthier

« **Par tradition personnelle, à chaque année, j'aime faire en sorte**

que je puisse pédaler le parc de la Gatineau à une moyenne de 25 km/h ou plus sans aide d'un peloton qui coupe le vent. Le cadeau est de se rendre au Dairy Queen sur Taché pour m'offrir un bon Parfait Peanut Buster! Toute une récompense! La barre psychologique était peut-être un peu plus haute cette année car j'ai deux fois l'âge du club Vélo plaisirs.

26 km/h de moyenne! C'est le trajet qui commence au stationnement Gamelin, puis vers la côte Pink, la côte Fortune, le

avec Louise Bissonnette au 613 673-1820 ou par courriel à: sentiertrail@prescott-russell.on.ca ou visitez le www.prescott-russell.on.ca, section Sentier récréatif

Rocket-bike. Il n'y pas un seul OGM (Organisme Génétiquement Modifié) qui peut battre ça! Le même ingénieur (Tim Pickens) qui a travaillé sur le Space Ship One a décidé d'installer un moteur à réaction sur un bicycle! Zéro à soixante milles à l'heure en cinq secondes! Voir le <http://www.dayblog.com/blog/2006/09/19/the-rocket-bike/?lang=en> pour la bande vidéo. Alain Bicycle

Route 105 – Transports Québec – investissements routiers 2008-2009

- Chelsea, asphaltage du pont Meech jusqu'à la route 366 Ouest (1 155 000 \$)
- La Pêche, reconstruction de la route selon un nouveau tracé du chemin Newcommon jusqu'au pont de fer à Farrelton (5 198 000 \$)

Les supports à vélo sur autobus : le point sur la situation. Depuis 2002, les supports à vélo ont fait leur apparition sur une centaine d'autobus de sociétés de transport en commun de



Les supports à vélo sur autobus

la région de Montréal. Ce service, apprécié des cyclistes, a été proscrit au printemps 2008 par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Cette décision s'appuyait sur une étude, réalisée pour l'Agence métropolitaine

de transport (AMT) à la demande de la SAAQ, selon laquelle le support – et les vélos qu'il contient – réduit l'efficacité des phares de l'autobus.

Pour Vélo Québec, la nature de cette conclusion appelle la recherche de solutions... quand on sait que plus de 85 000 autobus en Amérique du Nord sont dotés de ce type de supports alors qu'ils sont interdits au Québec!

Dans ces conditions, la SAAQ a proposé d'utiliser les phares antibrouillard pendant la nuit pour assurer une meilleure visibilité. Cette solution semblait répondre au problème mais elle

oblige les sociétés de transport en commun à équiper plusieurs de leurs autobus de ces phares. Résultat : les supports ne sont toujours pas réinstallés! Ainsi, Vélo Québec travaille sans relâche à la recherche d'une solution durable.

À suivre dans le bulletin



« Rocket-bike, c'est avoir le feu quelque part... ou encore, c'est pété le feu... ou encore, c'est... »

d'information de Vélo Québec ou au www.velo.qc.ca.

Liste des sociétés de transport en commun dont les autobus étaient équipés de supports à vélo en 2007 :

- CIT des Laurentides
- Ville de Saint-Jérôme MRC des Moulins
- CIT Vallée-du-Richelieu
- Oka Express (municipalité d'Oka)

Source : Vélo Québec, www.velo.qc.ca

Lundi 7 juillet – Le maire de Bordeaux, monsieur Alain Juppé, a rencontré le maire de Montréal après avoir découvert le Chemin du Roy à vélo. M. Juppé était l'un des dignitaires invités aux célébrations entourant le 400e de Québec. À l'invitation de Vélo Québec, il a quitté la Capitale vendredi pour découvrir la portion de la Route verte située sur le Chemin du Roy, entre Québec et Montréal. Alain Juppé est le premier officiel Français à parcourir le Chemin du Roy depuis Charles de Gaulle en 1967. Il a remis à Gérald Tremblay une lettre qu'il a reçu des mains de Régis Labeaume, maire de Québec. Ce geste symbolique est un clin d'œil au Chemin du Roy qui a été longtemps un parcours postal entre Québec et Montréal.

CAFÉINE ET GLUCIDES, UNE COMBINAISON GAGNANTE POUR LES ATHLÈTES?

La consommation de caféine et de glucides pourrait aider les athlètes à récupérer plus rapidement après un entraînement intensif, selon une petite étude australienne (Pedersen DJ, Lessard SJ et al. High Rates Of Muscle Glycogen Resynthesis After Exhaustive Exercise When Carbohydrate Is Co-Ingested With Caffeine, J Appl Physiol. 2008 May 8).

La combinaison caféine-glucides permettrait aux muscles de refaire plus rapidement leurs réserves en glycogène, leur principal carburant durant un effort physique.

L'expérience a été menée auprès de sept cyclistes de haut niveau. Ceux-ci ont

été soumis à deux séances intensives de vélo stationnaire. À la suite de l'une des périodes d'entraînement, ils ont dû ingérer une boisson contenant des glucides; après l'autre séance, on leur a donné la même boisson avec, en plus, de la caféine.

Selon les résultats, une heure après l'entraînement, les cyclistes présentaient des taux de glycogène similaires, peu importe la boisson consommée. Cependant, quatre heures après avoir bu le mélange renfermant de la caféine, leur réserve en glycogène était 66 % plus élevée qu'après avoir bu l'autre boisson.

Leurs taux de glucose et d'insuline étaient aussi supérieurs, de même que

la quantité de protéines qui seraient responsables de transporter le glucose vers les muscles.

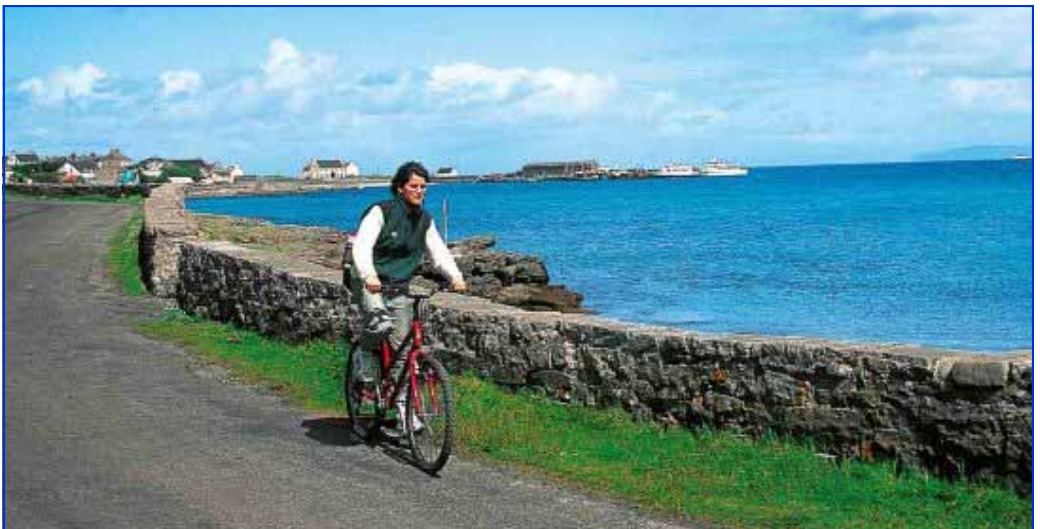
Quelle est la quantité de caféine nécessaire pour entraîner un tel effet? Dans la présente étude, la boisson absorbée contenait l'équivalent d'environ cinq tasses de café. Les chercheurs veulent maintenant vérifier si une dose moins élevée pourrait avoir le même effet. Il faut dire que certains des athlètes ont subi les contrecoups d'une forte consommation de caféine: quelques-uns ont dit avoir eu des troubles du sommeil ou avoir souffert de tremblements. Source : Claudia Morissette - www.passeportsanté.net

AU PARADIS SUR DEUX ROUES

« Comme notre correctrice est partie pour un voyage en vélo en Irlande, j'ai pensé à ce compte rendu paru il y a quelques années dans l'Info-vélo et qui sûrement vous fera rêver. »

Pas besoin de chercher plus loin, j'ai trouvé mon petit coin de paradis en Irlande. Ce pays m'a complètement séduite avec ses vieux châteaux, ses églises en ruine, ses falaises vertigineuses, sa bière (!) et la chaleur de son accueil. Le nez dans mes photos. Constance à peine remise de ses émotions (il ne faut pas se méprendre, Constance est ma bicyclette), j'ai commencé à casser les pieds (ou les oreilles) de tous ceux qui ont le malheur de faire partie de mon entourage avec le récit de mes péripéties, de peur de les oublier. C'est l'inconvénient qu'il y a à voyager seule, personne ne peut me rafraîchir la mémoire au besoin.

En Irlande, l'histoire fait partie du



quotidien. L'île recèle des traces du passé : elle est parsemée de tours, de monastères, de huttes de pierre, de cathédrales et de châteaux tous plus mystérieux les uns que les autres. Il est difficile de ne pas croire aux fantômes quand on visite seul les ruines d'un lugubre château normand du XII^e siècle sous un ciel menaçant et qu'on sait pertinemment qu'il n'y a, à des kilomètres à la ronde, que des moutons.

Un grand nombre de ces bâtiments, qu'on dirait sortis tout droit d'un conte de fée, ne sont même pas répertoriés. On les découvre par hasard, au détour d'un chemin.

Pour un si petit pays, l'Irlande possède des paysages assez différents. L'est de l'île est couvert de collines verdoyantes accueillant des fermes où se cultivent pommes de terre, carottes et choux. La

Suite page 8

Le Carnet du Cycliste

E.M. Précision

GPS et accessoires
Vêtements tactiques
Optique et jumelles
Accessoires de tir sportif
Expertise et service
en armes à feu

26 boul. St-Raymond
Gatineau, Québec
Tél. : 819.770.4GPS
Sans frais : 1.866.661.9687

**FRESH AIR
EXPERIENCE**

1291 Wellington
Ottawa, Ontario
K1Y 3A8
Tél.: (613) 729-3002
Télééc.: (613) 729-9352

Sans frais: 1-877-722-3002
Courriel: freshair@magma.ca
www.freshairexp.com

Vélo à votre mesure
Vélo sur mesure

CYCLE.
ontariens

1955 St-Louis
Gatineau, J8T-4H6
819-568-4871

GIANT

CA Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

101, rue Cholette
Gatineau (Qc) J8Y 6L7
Tél. : 819-770-3753
Télééc. : 819-770-6125
bissons@videotron.ca

PECCO'S Vélos, skis et accessoires

Deux magasins pour vous servir...

 **eclipse**

86 Murray
Ottawa, Ontario
K1N 5M6
TÉL : 562-9602
TÉLÉC : 562-9677

79 Laval
Hull, Québec
J8X 3H2
TÉL : 771-8933
TÉLÉC : 771-9263

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie

copie

685

ERIE • RELIURE

COOPSCO

centre de photocopie

copie

CONFORME

LASER COULEUR • PLUM • PAPETERIE • RELIURE

685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

Bicyclettes
de Hull

Un vélo à votre mesure!

675, Boul. St-Joseph
Gatineau, Qc J8Y 4B4

(819) 770-6355

Le seul et l'unique **cycle bertrand** depuis 46 ans

Une des 10 meilleures boutiques en Amérique du Nord

Pour des conseils, du service et un suivi continu de haute qualité

bertrand sur mesure ...Revue Bicycling 1991

Réparation de toutes marques

Pièces - Accessoires - Vêtements - Vente & Location de vélos

SHIMANO • Vélos électriques • VALEC • Easy GO • Genesis Bicycles

819-771-6858

136 Eddy, (Hull) Gatineau

YAKIMA

THULE

SportRack

RAIK

Stéphane Franchi

tel: 819-771-8RAK (8725)

fax: 819-771-1604

salle de montre
76 rue Lois #7
Gatineau (Hull)
J8Y 3R4

L'Entreprise

« Clém Y Den »

Les spécialistes du tricycle

Denis Saint-Cyr, président

Représentant : Alain Gauthier, 819-246-9882

1454, avenue Forand, Plessisville, Québec G6L 1X4

www.clemyden.com

adidas

20% de rabais

sur les lunettes de vélo Adidas aux membres de Vélo-plaisir

• examen de la vue
• lunetterie

L'OPTOMÉTRISTE

DR PIERRE PELLETIER, OPTOMÉTRISTE

390, MALONEY EST, GATINEAU (À CÔTÉ DE LA LIBRAIRIE RÉFLEXION)

669-2019

Le Carnet du Cycliste

Relais plein Air - Club Skinouk
Parc de la Gatineau




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

**aux
4
patis**

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

Café Bar

Vélos des Ronds-Points



3 Dalpé, Gatineau
819.776.9993
www.velosdesrondspoints.com

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

167, rue Wellington
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919
F: 819.772.4774

www.cyclegmb Bertrand.com



Au paradis sur deux roues (Suite)

terre de l'ouest étant ingrate, seules des bergeries y ont élu domicile. Les images les plus connues d'Irlande ont été prises dans cette partie. La côte ouest est dramatique : falaises à couper le souffle, vagues géantes, montagnes rocailleuses, îles brumeuses au large, et partout le vert de l'émeraude. Le nord-ouest, peu peuplé, est dénudé; de grandes étendues de tourbe empêchent les arbres d'y pousser.

L'absence de végétation donne aux montagnes l'air de grands géants couchés. Tant dans l'ouest que dans l'est, des milliers de kilomètres de murets quadrillent le paysage. Il a fallu des siècles et des milliers de mains pour arracher ces roches à la terre et les empiler à sec, sans mortier ni ciment, sur des kilomètres. Ces murs servent à circonscrire les champs des cultivateurs, mais également à protéger le sol arable

de l'érosion par le vent.

Cependant, plus encore que le décor, ce sont les gens qui laisseront une impression sur moi. J'ai rarement vu un peuple plus accueillant. Au bout de la superbe péninsule de Dingle, une vieille dame m'a sauvée d'un vol plané à bord de ma tente en m'invitant à camper dans son garage par un soir de grand vent. Elle m'a même fait à déjeuner le

lendemain matin. Près du village de Kilkee, une vieille fermière à l'instinct maternel très développé m'a donné le choix de planter ma tente dans n'importe lequel de ses champs avec vue magnifique sur la baie et s'est assurée que j'avais assez à manger et à boire. Elle s'est inquiétée de ma consommation d'alcool et a semblé soulagée de m'entendre lui répondre que je me contentais d'une chopine de bière de temps à autre. Elle avait peur qu'il m'arrive quelque incident fâcheux. Quand elle a entendu le trajet que j'avais parcouru depuis le début du voyage, elle m'a traitée de femme épouvantable.

« God, you're an awfui woman », qu'elle répétait en agitant la main d'incrédulité. Comme elle souriait et s'intéressait visiblement à mon périple, je ne crois pas qu'elle voulait dire que j'étais une horrible personne, mais plutôt que je devais sûrement donner du fil à retordre à mes parents (ce qui d'ailleurs n'est pas le cas).

Il y avait aussi les deux enfants d'un fermier chez qui j'avais élu domicile pour un soir. Âgés de 11 et 12 ans, Marvin et Natalie ont passé la soirée avec moi à me poser toutes sortes de questions sur le Canada et à admirer les deux pièces de monnaie canadienne dont je leur avais fait cadeau. « Où est le Canada? » Et Marie-Luc de dessiner une carte de l'Amérique du Nord dans le ciel. « Que mange-t-on au Canada? » Et Marie-Luc d'expliquer la tourtière et la tarte au

sucré. « Quelle langue parle-t-on au Canada? » Et Marie-Luc de jaser un peu en français devant de grands yeux ébahis. Une chance qu'ils étaient trop jeunes pour s'intéresser à la situation politique parce qu'ils étaient si volubiles et curieux qu'on y serait encore.

Je crois que les Irlandais ont un petit faible pour les jeunes Canadiennes-françaises à vélo. Trois d'entre eux ont tenté de m'embrasser. J'aurais bien aimé pouvoir plier l'un de ces prétendants et le mettre dans ma poche pour le ramener avec moi. C'était le vieil Irlandais typique qu'on voit partout sur les cartes postales : ridé, édenté, vêtu d'un costume noir (c'était dimanche matin; il était sûrement en route pour la messe) et monté sur une vieille bicyclette. Il tenait absolument à me trouver un mari. Sans doute avait-il en tête un de ses petits-fils. « Kiss me love and I'll be on me way ! » Je le trouvais si mignon que j'ai déposé un bec sur sa joue rugueuse. Et, sur ce, il a enfourché sa monture et est parti sans demander son reste, comme un cowboy vers le soleil couchant.



À des kilomètres à la ronde, que des moutons.

chose. Elle n'a pas eu besoin d'insister longtemps. Quelques rôties beurrées et quelques tasses de thé plus tard, je reprenais la route après avoir promis d'envoyer de mes nouvelles, une adresse en main et l'un de mes plus beaux souvenirs de voyage qui m'envoyait la main en me souhaitant bonne chance.

Je dois avouer avoir eu un instant de peur. J'étais assise bien tranquille dans ma tente, que j'avais plantée en avant d'une bergerie, avec la permission du propriétaire, bien entendu, lorsque j'ai entendu de forts-éclats de rire se rapprocher de mon cocon. Qui plus est, les jeunes gens qui s'esclaffaient parlaient en irlandais, langue ancienne et compliquée qui n'a rien-à voir avec l'anglais. J'étais certaine qu'ils se moquaient de la touriste dans la minuscule tente bleue, moi, en l'occurrence. Jusque-là, ça allait. C'est quand j'ai entendu de grands coups donnés sur une surface métallique que j'ai ri jaune. Il fallait que je sorte sauver Constance avant qu'il n'en reste qu'un tas de ferraille! J'ai donc pris mon courage à deux mains et suis sortie de mon refuge en pyjama, armée de ma brosse à dents et de ma lampe de poche, pour voler au secours de mon fidèle destrier au péril de ma vie. La brosse à dents et la lampe de poche cumulaient deux fonctions : celle d'arme offensive en cas d'attaque de l'ennemi et celle pour laquelle elles ont été conçues,

Il ne faudrait pas que j'oublie de mentionner la vieille dame qui m'a fait entrer chez elle pour me faire à déjeuner. Au moment où je m'apprêtais à prendre sa maison en photo, parfaite petite chaumière irlandaise blanchie à la chaux, elle est sortie de chez elle pour m'inviter à manger quelque





nuits, mais il me rattrapait sur la route le lendemain vers midi. C'est difficile de perdre quelqu'un quand il n'y a pas l'embaras du choix pour les routes.

Ces routes sont si étroites que par endroit les trains routiers débordent de leur voie dans l'unique voie opposée. De grandes

l'ordre. La blessure était bénigne, mais le Belge ne l'était plus; il aurait bien fait des brochettes avec le cabot!

Mais on oublie vite les vilains chiens quand chaque détour nous fait découvrir des paysages éblouissants. Le célèbre « Gap of Dunloe » restera gravé dans ma mémoire longtemps. Ce minuscule sentier au coeur des monts McGillicuddy passe si près des montagnes qu'il sépare qu'on croirait pouvoir en toucher la verdure et les rochers. Les moutons dispersés bêlent à qui mieux, mieux et se répondent d'un flanc de montagne à l'autre. Le Belge et moi, nous arrêtons tous les cent mètres pour prendre une photo - puis une autre et encore une autre. À plusieurs reprises, je me suis pincée pour vérifier que je ne rêvais pas. Tout était tellement parfait... jusqu'à ce qu'un gros nuage noir crève et nous impose une douche forcée. C'était peut-être un signe de Mère Nature qui a le nez fin (il est vrai qu'en cyclo-camping-sauvage, les occasions de prendre des douches sont rares). Il pleuvait si fort que nous ne pouvions rien voir devant nous - ni derrière d'ailleurs. À un arrêt, nous avons été pris d'un fou rire incontrôlable devant nos mines déconfites et nos vêtements dégoulinants. J'en ai ri toute seule sur quelques kilomètres, du rire de l'épuisement. Les pluies irlandaises ne sont décidément pas une légende destinée aux touristes! Et comme partout ailleurs, les habitants y sont obsédés par le temps. « Gorgeous day to ride, isn't it? » ou encore « Awful day to ride, isn't it? ».

qui me donnait une excuse vraisemblable pour sortir de ma tente. Quel soulagement quand j'ai vu que les six adolescents piochaient gaiement sur une vieille mobylette dans l'espoir de la réparer, sans avoir même jeté un regard à ma Constance !

Le fait de descendre chez l'habitant comme je le faisais en plantant ma tente chez les fermiers avait l'avantage de me permettre de rencontrer de vrais Irlandais et de partager brièvement leur vie. Souvent, on me donnait à boire ou à manger. En quatre semaines, aucun fermier ne m'a interdit de camper sur son terrain. Cependant, ces agriculteurs, aussi chaleureux et accueillants qu'ils pouvaient être, ne pouvaient comprendre mon envie de voyager à bicyclette, en pays étranger et seule de surcroît. J'étais donc heureuse de retrouver d'autres voyageurs, notamment des cyclistes, sur la route ou dans les auberges de jeunesse où je campais lorsque j'avais besoin de prendre une douche. Je pouvais alors échanger avec des gens qui partagent mon besoin de voir du pays. J'ai d'ailleurs fait équipe avec un gentil Belge pendant une semaine.

Malheureusement, tous les touristes que j'ai rencontrés n'ont pas tous été aussi sympathiques. Il a fallu que je prenne la poudre d'escampette pour semer un Anglais vantard qui n'en finissait plus de se trouver sur ma route « par hasard ». Pourtant, je plantais toujours ma tente à 15 km du village où il s'arrêtait pour la

autoroutes à voies multiples comme nous les connaissons, il n'y en a que près de Dublin et de Cork. Le reste de la République est sillonné de petites routes sinueuses dépourvues d'accotement et limitées de part et d'autre par soit des murets, soit des buissons. Les cyclistes ne disposent donc d'aucune marge de manœuvre, mais les automobilistes sont prudents. Dans l'ouest de l'île, dans le Connemara, le comté de Gaiway, de Sligo et de Mayo, ils sont si polis qu'ils envoient la main à tous les autres humains qu'ils croisent, que ces derniers soient à pied, à bicyclette, en voiture ou en calèche. J'ai dû m'habituer à les saluer à mon tour d'un sourire et d'un hochement de tête parce que j'avais besoin de mes deux mains sur le guidon pour tenir Constance en équilibre, surtout quand le vent soufflait fort.

Les chiens des Irlandais sont presque aussi polis que leurs maîtres. En effet, la plupart d'entre eux me regardaient presque avec envie de l'autre côté de leur clôture. Une espèce de chien berger a cependant cru bon de mordre mon pneu arrière, sans toutefois le déchirer ni crever ma chambre à air. Une *%\$#! chance pour lui! Et puis, un jeune chiot de la même race s'entraînant à rassembler les troupeaux a pris le Belge pour un mouton et lui a mordu la cheville pour le rappeler à



Rien n'arrête une cycliste déterminée à profiter le plus possible de ses quatre semaines de vacances, ni la pluie, ni les chiens, ni le labyrinthe des routes rurales. J'ai appris assez tôt - et à mes dépens - à me méfier de ces routes.

Primo, comme j'ai pu m'en apercevoir, elles ne sont pas toutes indiquées sur la carte. Secundo, les panneaux de signalisation y sont rares. Tertio, elles ne sont pas nivelées, contrairement aux nationales et aux régionales. Par un bel après-midi venteux, je me suis trouvée à l'intersection de deux routes de campagne. Heureusement, un panneau planté devant moi indiquait diverses destinations. Cependant, j'avais beau consulter ma carte, je n'avais aucune idée de l'endroit où je me trouvais dans un rayon de 25 km. J'ai fixé le panneau, espérant peut-être que, comme par miracle, les noms des villages se transforment et que je puisse m'y retrouver. Juste au moment où j'allais m'asseoir à côté de Constance et me mettre à pleurer, un vieil homme est apparu dans mon champ de vision non encore obstrué de larmes. Je me suis empressée de lui demander de m'indiquer le chemin vers Kinsale. Comme il pointait dans la direction opposée à celle que je croyais (quand la

fée du sens de l'orientation est passée, je n'étais décidément pas là), je lui ai demandé de m'indiquer sur la carte notre emplacement. Mais l'homme était si vieux qu'il ne pouvait lire ma carte, avec ou sans lunettes. Sans paniquer, je lui ai demandé le nom du prochain village dans la direction qu'il m'indiquait. « Bally... » Son accent très prononcé m'empêchait de comprendre la fin du nom. J'ai consulté ma carte : dans le dédale de routes où je croyais me trouver, il y avait au moins 5 ou 6 Ballyquelquechose. Bally est à l'Irlande ce que Saint-machin est au Québec. Un

village sur deux porte ce préfixe : Ballygeary, Ballymurphy, Ballycastle, Ballycarbery,... Toujours calme, je lui ai demandé de m'épeler le Bally-les-Bains en question. Il devait me prendre pour une vraie demeurée! En suivant du doigt sur la carte, je l'ai écouté décliner les lettres B-A-L-L, puis les lettres sont devenues un vrai ragoût irlandais. Poliment, je l'ai remercié, j'ai replié ma carte et me suis aveuglément dirigée en

me croisant les doigts dans la direction qu'il m'avait indiquée. Environ une heure plus tard, j'entrais en vainqueur à Kinsale.

Après cet incident, j'ai tenté de m'en tenir aux routes régionales, sinon, j'y serais encore, boussole à la main. C'est un vrai miracle que j'aie réussi à me rendre à Dublin à temps pour prendre mon vol de retour. À bien y penser, une prolongation forcée de mes vacances au paradis n'aurait pas été tragique... non, pas tragique du tout.

Marie-Luc Simoneau, juin 1997



« Rencontre de deux sportifs et des membres de la Cabina du vendredi à Wakefield » Bertrand Daigneault

BONNE FÊTE!!!

Août

1 Rachel Dumas, Pauline Paré et
Dominic Richer
4 Claude Dufresne et
Daniel Simard
6 Michel Desmarais
7 Richard Bailey, Mirella Bellai,
Serge La Salle et Brigitte Raby
8 Bruno Farrugia
9 Paul Guertin, Véronique-Étienne
Lauzon et Yves Lusignan
10 Éloïse Arbour
11 Nicole Bonsaint et
Danielle Jolette

13 Diane Patry
15 Céline Bédard et
André Mainguy
16 Jean Lalonde et
André Leblanc
17 Alain G. Gauthier
18 Raynald Audet et
Vital Côté
19 Ginette Bisson
20 Jean Bisailon et
Claire Dinel
21 Sylvie Joly et
Rodrigue Prud'homme

22 Martin Prud'homme
23 Denis Pineault et
Vincent Vaillancourt
26 Monique Barrette et
Michel Desjardins
27 Huguette Bernier et
Carole Migneault
28 Christian Noël
29 Bryan Kirk et
Luc Mathieu
30 Chantal Gosselin
31 Louise Carrière, Marie-France
Jetté et Sylvie Locas

Formulaire d'inscription

L'Automnale 2008 (17^e édition)

Les 13 et 14 septembre

La randonnée s'adresse à tous. Le nombre d'inscription est limité par la capacité d'accueil du Centre touristique qui nous héberge. Ne tardez pas à nous faire parvenir votre inscription.

Les places sont plus chères à compter du 22 août. Nous n'acceptons plus d'inscription après la soirée d'information du 3 septembre.

Veillez nous expédier en une seule enveloppe les bons d'inscription des personnes avec qui vous désirez partager un chalet.

Je soussigné(e), reconnais que la pratique du cyclisme comporte l'existence de dangers et de risques réels de blessures ou accidents. Je déclare connaître la nature et l'étendue des précédents éléments et j'accepte librement et volontairement de les courir. De plus, je dépose le dépliant 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.

Signature : _____ Ville et date : _____

Sommaire de l'inscription Tarifs Hébergement

Participant (nom, prénom)	Membre	Non-membre	J'aimerais partager le chalet avec :	Même chambre
Jusqu'au 22 août :	<input type="checkbox"/> 130 \$	<input type="checkbox"/> 150 \$	_____	<input type="checkbox"/>
Jusqu'au 3 sept. :	<input type="checkbox"/> 145 \$	<input type="checkbox"/> 165 \$	_____	<input type="checkbox"/>
Montant joint (non remboursable) :	_____ \$			
Adresse :	<input type="checkbox"/> Je m'inscrits au : _____ <input type="checkbox"/> trajet long - 250 km (Gatineau - St-Émile-de-Suffolk, et retour) <input type="checkbox"/> trajet court - 160 km (Buckingham - St-Émile-de-Suffolk, et retour) <input type="checkbox"/> Menu végétarien			

Veuillez libeller votre cheque à l'ordre de :
Vélo Plaisirs (Automnale 2008)

et l'expédier avec le bon d'inscription à :
Automnale 2008
à/s Sylvain Bélec
74, rue Guigues
Gatineau, QC
J8P 2J4

Note :
Les bagages seront identifiés en fonction du trajet choisi.
Le véhicule baillé pourra demander à quiconque est trop lent pour compléter une portion du trajet dans le temps imparti de monter à bord.
Les chalets comptent un nombre variable de chambres pour deux personnes et au moins deux salles de bain avec douche.

L'Automnale 2008 (17^e édition)

Les 13 et 14 septembre



VÉLOPLAISIRS
www.veloplaisirs.qc.ca

La Petite Nation

Pour le plaisir de rouler entre amis!

Partant de Gatineau, découvrez ou redécouvrez la région de la Petite Nation en sillonnant les routes et les rangs à destination du [Centre touristique de la Petite-Rouge](#).

La randonnée s'adresse à tout cycliste (membre ou non membre de Vélo Plaisirs) pouvant maintenir une vitesse moyenne de 20 Km/h sur la distance à couvrir.
Il n'est pas nécessaire de rouler en peloton. Si vous désirez le faire, nous vous demandons de former votre peloton d'avance.

Le forfait comprend :

- > Transport des bagages
- > Pausas ravitaillément sur la route
- > Encadrement sécuritaire avec véhicule baillé
- > Soutien mécanique
- > Hébergement en chalets (litière comprise)
- > Deux dîners, un déjeuner et un souper
- > Prix de présence
- > Feu de camp, animation

L'Automnale 2008 (17^e édition)

Les 13 et 14 septembre

La Petite Nation

Pour le plaisir de rouler entre amis!

Samedi 13 septembre

- Gatineau (Maison du citoyen)**
Départ des bagages et départ à partir de 7 h 30.
Dernier départ à 8 h 30
- Buckingham (Centre communautaire)**
Départs de 10 h à 10 h 30
- Val-des-Monts**
Ravitaillement à partir de 9 h
(nouveau : pipi permis au marché Richelieu)
- St-Sixte**
Dîner de 11 h à 14 h
- Namur (route 315)**
Ravitaillement à partir de 13 h 30
- St-Émile-de-Suffolk**
(Centre touristique de la Petite-Rouge)
Arrivée, souper de 17 h 30 à 18 h 30
animation dans la salle de 18 h 30 à 21 h.
feu de camp à 21 h
- Dimanche 14 septembre**
- St-Émile-de-Suffolk**
(Centre touristique de la Petite-Rouge) :
Départ des bagages au camion à 8 h
Déjeuner à 8 h
Dernier départ à 9 h 30
- St-André-Avellin**
Ravitaillement à partir de 10 h
- Club de golf de Thurso**
Dîner de 11 h à 13 h 30
- Gatineau (Ch. Mongeon/ Mée Milneault)**
Ravitaillement à partir de 13 h 30
- Buckingham - trajet court (Centre communautaire)**
Arrivée et récupération des bagages à partir de 14 h
- Gatineau (Maison du citoyen)**
Arrivée du trajet long et récupération des bagages à partir de 15 h 30