



# INFOVELO

Février—Mars 2008 Volume 19, No. 9

## C'est reparti mon kiki! ACTIVITÉS ET SORTIES 2008

Activités et sorties	1
Mot du C.A.	3
Nouvelles Vélo plaisirs	4
Pratique du cyclisme l'hiver	5
Carnet du cycliste	6
C'est à ton Tour!	9
Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2008	11
Anniversaires	12

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.

### Les Grandes Retrouvailles 2008

**Quand?** Samedi 15 mars 17 h à 19 h

**Où?** Café aux Quatre Jeudis, 44 rue Laval

Pour se retrouver entre amis quoi de mieux qu'un 5 à 7? Avez-vous le goût de revoir vos amis après un long hiver? Je vous donne rendez-vous pour notre première soirée de l'année au Café aux Quatre Jeudis. Invitez un ami ou une amie non-membre pour lui faire connaître les gens sympathiques du club.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Responsable: Paule Boulanger, Directrice des activités sociales

### Soirée d'inscription Vélo plaisirs 2008

**Quand?** Mardi 8 avril, 19 h

**Où?** Le Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull (voisin de la polyvalente Mont-Bleu)

À mettre absolument à votre agenda! Toute une saison de vélo vous attend.

### La Cabina du vendredi

**Volet:** Touriste avancé (environ 26 km/h)

**Quand?** Tous les vendredis du 11 avril au 2 mai, de 9 h à midi

**Où?** Relais Plein Air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**Distance?** En début de saison, parcours plat de 35 à 45 km

Vous faites des semaines comprimées, vous êtes à la retraite et vous voulez rouler le vendredi matin? Joignez-vous à Bertrand. Prière de le contacter le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

Responsable: Bertrand Daigneault, 819-682-2993

### Les Cantons de Gatineau

**Volet:** Touriste avancé (environ 26 km/h)

**Quand?** Tous les mercredis soirs de 18 h à 20 h, du 16 avril au 25 juin

**Départ:** Église St-François-de-Sales, Pointe-Gatineau, coin boul. Gréber et rue Jacques-Cartier, près du pont Lady-Aberdeen.

**Parcours** vallonné d'environ de 20 à 45 km dans les rues tranquilles au nord de l'autoroute 50 à Gatineau.

Trajet variable selon l'humeur du moment et la direction du vent et l'heure du coucher du soleil. Respect « impeccable » du code de la sécurité routière. Formation disponible de techniques de peloton selon les intérêts des participants.  
Responsable: Alain Gauthier

### Five Boro Bike Tour de New York

**Quand?** Du 2 au 4 mai

Une escapade à New York en vélo? Ça vous tente? Pourquoi pas? Venez, c'est une belle

## CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B GATI-NEAU, QC J8X 3Z4 (819) 770-VÉLO (8356)  
club@véloplaisirs.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 :** Robert Paradis

**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

expérience de rouler parmi les 30 000 cyclistes passionnés comme vous. Le trajet est de 68 km en passant par le quartier financier de Manhattan, le Central Park, Harlem, le Bronx, le pont Queensborough, le Queens, Brooklyn et se termine sur Staten Island par le majestueux pont étroit Verrazano. Prendre note que la circulation locale est fermée juste pour nous les cyclistes.

Pour plus de détails sur le forfait, je vous invite à visiter le site web [www.detournature.com](http://www.detournature.com). Sous la rubrique « Cyclotourisme », cliquez sur « Liste des voyages par date », ensuite sur « The Great Five Boro Bike Tour, New York City ».

N'attendez pas trop longtemps parce que les places s'envolent très vite pour ce forfait qui est très populaire. Le prix est de 525 \$ par personne occupation double, 450\$ occupation triple ou 395 \$ occupation quadruple comprenant transport des vélos, accompagnateurs, 2 nuits d'hébergement au Staten Island Hotel, inscription à l'évènement, carte journalière du métro de New York et 1 déjeuner. N'est-ce pas merveilleux tout ça! Ça ressemble au tour de l'île de Montréal sauf que nous sommes à New York!!! Envoyez-moi un courriel si vous comptez venir. Au plaisir de rouler en vélo à New York? Responsable: Patrice Desjardins (membre de Vélo plaisirs depuis 1994), [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou 819-665-9935

## Otter Lake

**Volets:** Touristes intermédiaires (B) et avancés (A)

**Quand?** Samedi 3 mai, 9 h 30, retour vers 14 h. Remis au dimanche en cas de pluie.

**Départ:** Aréna de Shawville. Covoiturage pour se rendre à Shawville.

**Parcours:** 75 km environ

Randonnée vallonnée dans la belle campagne du Pontiac. Peu de circulation automobile.

Responsables: Bertrand Daigneault et Céline Boutin, 819-682-2993

## Le Grand Rallye Vélo Plaisirs

### Évènement pour tous

**Quand?** Samedi 10 mai

**Parcours** relativement plats de 30 et 60 km

Je prépare le 6<sup>e</sup> Grand Rallye Vélo Plaisirs. Incroyable! Qui aurait pensé? Six années déjà! Étant donné que nous fêtons le 20<sup>e</sup> anniversaire du club Vélo plaisirs cette année, je me suis dit, pourquoi ne pas remettre cette belle activité au programme. C'est tellement plaisant de renouer avec les amis. De vraies retrouvailles. J'ai encore la force, l'énergie et le temps de concocter de beaux circuits de 30 km et de 60 km durant l'hiver.

Vous aimeriez me donner un coup de main? J'ai besoin de bénévoles pour le rallye le jour même et quelques jours avant. En retour, un dîner gratuit pour les bénévoles ainsi que des prix de présences.

Postes disponibles à combler: quelqu'un pour prendre des photos, une personne pour la correction, la navette vélo, la station pour pause santé, la station pour jeu interactif et quiz, la mise en place pour le dîner, un préposé pour le dîner, un autre pour les commissions et les courses, quelqu'un pour s'occuper de la musique et d'autres tâches qui peuvent s'ajouter.

Envoyez-moi un courriel si l'un de ces postes vous intéresse. Au plaisir de faire partie de mon équipe. Responsable:



## Services aux membres

### Envoi de l'Info-vélo

Sylvie Ouellet

### Révision de textes

Jacinthe Savard

### Changement d'adresse

Jean Roy : 770-VÉLO  
[jujroy@videotron.ca](mailto:jujroy@videotron.ca)

### Répondeur téléphonique

Chantal Gosselin

### Calendrier des sorties

Alain Gauthier : 246-9882

### 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](mailto:jbrenaud@sympatico.ca). Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 819-778-0182.

## MOT DU C.A.

Bonne Année 2008 à vous tous! Une année 2008 qui célébrera nos 20 ans d'existence sous le thème « L'été de mes 20 ans ». Je voudrais que cette année en soit une vraiment spéciale avec un « membership » record de 400 membres (20 fois 20 membres). Pour ce faire, j'ai besoin de vous tous afin de recruter de nouveaux membres. Dans cette optique, plusieurs choses seront mises en place, dont des ateliers pour apprendre à rouler en peloton pour ceux que le volet sportif intéressera, un

programme de parrainage pour tous les nouveaux membres, et ce, dans tous les volets. Plusieurs sorties spéciales, voyages de fin de semaine ou semaine entière seront également offerts au calendrier des sorties.

Bien sûr, nos traditionnels événements que sont le Grand Rallye Vélo Plaisirs, la Printanière et l'Automnale seront au calendrier. Il y aura aussi un p'tit nouveau « L'Estivale » qui se tiendra en juillet. Nous sommes à la recherche

d'une personne responsable de l'organisation de l'Automnale. Si ça vous intéresse, communiquez vite, vite avec moi et je vous donnerai toute l'information. N'ayez crainte les anciens membres sont prêts à vous donner un coup de pouce.

Afin de bien amorcer cette année de célébration, je vous invite au 5 à 7 des Retrouvailles qui se tiendra le samedi 15 mars au Café aux Quatre Jeudis.

Denise Parent

## Activités et sorties (Suite)

Patrice Desjardins, coordonnateur du rallye, patrice.desjardins@sympatico.ca ou 819-665-9935.

### Virée préparatoire à la Printanière dans les montagnes de l'Estrie

**Volet:** « Sportif tous ». Toutefois, si vous vous sentez d'attaque, n'hésitez pas à vous inscrire même si êtes normalement adepte d'un autre volet.

**Quand?** Vendredi 16 au lundi 19 mai

**Parcours:** Environ 100 km par jour et le profil sera plutôt « côteux » et montagneux (difficile d'y échapper dans les cantons de l'est et le Vermont...)

**Coût?** Le prix pour les 3 nuits est de \$120 à \$140 par personne, taxes incluses.

Ceci se veut une fin de semaine préparatoire à la Printanière. Nous prévoyons évidemment faire l'ascension de Jay-Peak comme l'année dernière. L'hébergement est en chalet ou en condos (voir le <http://www.montagnard.qc.ca>) à seulement 15 km des belles routes américaines. Le prix inclus 3 nuits en condos ou chalet, dans des chambres de 2 à 4 personnes, ainsi qu'un emplacement sécuritaire pour les vélos et l'accès au SPA extérieur. Pour les repas et fringales, les cuisines sont équipées (cafetière, frigo,

poêle, micro-onde, vaisselle, chaudrons, etc.). Chacun apporte sa bouffe. Nous prévoyons possiblement un repas de style « potluck » le samedi et le dimanche. Les gens pourront s'organiser entre eux ou encore aller au restaurant. Nous aurons des suggestions de restaurants abordables à vous faire.

En cas de mauvais temps le « Round Top » pour la randonnée pédestre est tout près.

La réservation est pour 30 personnes sur le principe du premier arrivé, premier servi. Donc, veuillez vous inscrire le plus tôt possible. Il y aura une liste d'attente si nous dépassons ce nombre. **Date limite d'inscription le 3 mai.**

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations veuillez communiquer avec **Éric Langlet** à [eric.langlet@sympatico.ca](mailto:eric.langlet@sympatico.ca)

### La PRINTANIÈRE !

**Destination?** Vers le réservoir Baskatong

**Quand?** Les 24 et 25 mai

À noter à votre agenda. Plus de détails dans le prochain Info-vélo ou sur le site du club au <http://www.veloplaisirs.qc.ca/>

### Une semaine de vélo en Estrie

**Quand?** Du samedi 28 juin au samedi 5 juillet

Un groupe de cyclistes vous propose une semaine inoubliable de vélo dans la belle région de l'Estrie. Nous vous offrons un paysage magnifique et des routes variées qui traversent ou qui suivent la crête des merveilleuses Appalaches. À certains endroits, vous pourrez admirer un point de vue où s'ouvrent tous les horizons autour de vous. Le parcours présente un défi à la mesure de vos capacités en vous proposant des distances variées à chaque jour. Enfin, vous porterez en vous pour toujours de riches souvenirs de l'amitié, de l'entraide, du rire et de l'expérience humaine que procure un voyage en groupe.

Le voyage comprend 7 jours de vélo et une journée de repos sur le magnifique campus de l'Université Bishop à quelques kilomètres de Sherbrooke.

Le trajet – Total de 740 ou 940 km

1. Samedi 28 juin: De Victoriaville à Drummondville: 93 ou 130 km

2. Dimanche 29 juin: De Drummondville à Lennoxville (Université Bishop): 124 km

3. Lundi 30 juin: Boucle autour de Lennoxville: 130 ou 157 km
4. Mardi 1<sup>er</sup> juillet: Repos à Lennoxville
5. Mercredi 2 juillet: De Lennoxville au Lac Mégantic: 80 ou 138 km
6. Jeudi 3 juillet: Du Lac Mégantic à St-Georges-de-Beauce: 103 ou 127 km
7. Vendredi 4 juillet: De St-Georges-de-Beauce à Thedford Mines: 114 ou 142 km
8. Samedi 5 juillet: De Thedford Mines à Victoriaville: 90 ou 120 km

Le forfait

Les frais du voyage comprennent les services suivants:

- Hébergement en motel, en hôtel ou en résidence universitaire.
- Les déjeuners et les dîners sauf la journée de repos (Tous les soupers sont au frais des participants).
- Le transport des bagages.
- L'accompagnement et le ravitaillement sur la route.
- Le soutien mécanique et les services de premiers soins.
- Stationnement sécuritaire à Victoriaville.

Le coût du voyage n'est pas encore déterminé. Mais nous vous promettons toutefois qu'il sera plus compétitif que celui de voyages semblables.

Certains aspects du voyage sont sujets à des modifications. D'autres renseignements vous parviendront

prochainement. Chaque cycliste est responsable de son transport pour se rendre et revenir de Victoriaville.

Le nombre de participants est limité à 25 personnes.

Pour des renseignements supplémentaires ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Denise Parent au (819)639-1365 ou à [parent.denise@videotron.ca](mailto:parent.denise@videotron.ca)

Raymond Carrière

Pour Réjean Audet, Paola Bellai, Gilles Mousseau, Nicole, Claudette Dalpé, Denise Parent et Benoit Brunet

### L'Estivale

**Quand?** Les 12 et 13 juillet

**Où?** La belle campagne ontarienne

**Destination:** Kemptville

**Départ:** Parc Moussette

« Toi qui me lis. Oui, oui, toi! Approche un peu, j'ai de belles et bonnes nouvelles à te souffler à l'oreille. L'idée qui me trotte dans la tête est... d'inviter tous les membres du club pour une fin de semaine de vélo, un party et qui sait.

Alors voici le déroulement de cette sortie:

Il y aurait des pelotons de 15 participants ou moins qui par divers chemins se dirigeraient vers une destination commune où une bonne bouffe et un bon lit nous attendraient.

Sans oublier le party le samedi soir et le déjeuner qui suivrait le lendemain matin.

Les cyclos pourraient parcourir une distance qui leur serait acceptable. Les touristes avancé (A) et intermédiaire (B) rouleraient selon leurs chefs de file et les touristes-randonneurs (C) suivraient un parcours de 60 ou 65 km sur routes tranquilles sans montagnes à ###!!!!### Ouhmph. Ha, ha. Oui, c'est de la belle campagne ontarienne.

Alors tu es intéressé?

Tu pourras faire transporter tes sacoches ou les transporter toi-même. Le tout à prix très raisonnable pour les membres et leurs invités.

Ai-je oublié quelque chose?

Oui, oui, n'oublie pas, il faut bloquer le 12 et 13 juillet sur ton calendrier pour l'Estivale. Les détails paraîtront dans le prochain Info-vélo.

Tu aimerais être chef de file? Bénévole? Si oui, dans quel domaine?

Pour plus d'information ou pour s'inscrire comme bénévole, communique avec moi », Ronald Simard au 613-224-8276 (laissez-moi un message SVP) ou par courriel au [ed961@freenet.carleton.ca](mailto:ed961@freenet.carleton.ca) ou [lestivale@yahoo.ca](mailto:lestivale@yahoo.ca)

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**GATINEAU LOPPET.** Bonjour, je voudrais faire parvenir une invitation à tous les membres de Vélo plaisirs pour participer comme bénévole à la Gatineau Loppet 2008.

Anciennement connue sous le nom de Keskinada, de la Gatineau 55 ou encore de la Rivière Rouge, la Gatineau Loppet demeure l'étape canadienne du circuit Worldloppet. Le dimanche 17 février, plus de 3 000 skieurs, experts et amateurs, provenant d'une vingtaine de

pays, sont d'ailleurs attendus au parc de la Gatineau pour prendre part à l'événement.

Depuis quelques années, le club Vélo plaisirs participe bénévolement à un poste de ravitaillement à l'arrivée des skieurs. Les bénévoles distribuent breuvages, soupes, fruits et autres aliments. J'ai besoin d'environ

20 personnes pour cette activité. On vous demande une participation d'un minimum de 4 heures. C'est une

occasion de participer à la réussite de cette compétition internationale et de partager cette ambiance avec les skieurs et avec les membres du club. En guise de remerciement, les bénévoles reçoivent un t-shirt et sont invités à une soirée.

Si cette activité vous intéresse, veuillez communiquer avec moi et me dire quelle partie de la journée vous préférez: a) 8h à 12h b) 10h à 14h c) 12h à 16h ou toute la journée. Alain Gauthier, 819-246-9882, [AlainBicycle@gmail.com](mailto:AlainBicycle@gmail.com)

**PARCOURS VÉLO PLAISIRS.** Depuis plus d'un an, un comité travaille très fort pour vous concocter une rubrique toute spéciale sur le site du Club, la rubrique 'Parcours'. Cette rubrique se veut un guide virtuel offrant différents parcours téléchargeables et présentés de façon à répondre à vos attentes en matière de distance que vous souhaitez parcourir, de niveau de difficulté que vous souhaitez affronté ou simplement de coins de la région que vous désirez parcourir.

### L'après 5 à 7 de Noël du club Vélo plaisirs !

Il y avait foule et c'était la fête au restaurant Chez Fatima.



Le C.A. et les commanditaires ont aussi délié les cordons de la bourse pour produire une pochette plastifiée transparente pratique pour les membres pour qu'ils puissent y insérer le parcours du jour. Cette pochette sera remise gratuitement à tous les membres soit à la soirée d'inscription Vélo plaisirs le 8 avril prochain ou par la poste. Bravo à tous ceux qui ont contribué à ce beau projet. Plus de détails suivront dans la prochaine édition.

### PUBLICITÉ

#### « FIVE BORO BIKE TOUR DE NEW YORK »

Mon nom est Mathieu Dagnault et je suis le représentant des ventes aux groupes chez Voyages Gendron. Nous sommes une agence de voyage / grossiste établi à Salaberry-de-Valleyfield. Nous organisons des voyages de groupes depuis plus de 25 ans. Nous organisons à chaque année un voyage à New York dans le cadre du « FIVE BORO BIKE TOUR DE NEW YORK ». Depuis 30 ans, la ville de New York ferme quelques unes de ses rues pour nous permettre de faire le tour dans 5 grands quartiers de New York. Nous traversons Manhattan, Bronx, Queens, Brooklyn et Staten Island sur une distance de 68.5 km. L'année dernière nous avons 5 autobus au départ de Montréal. Cette année, le tour ce fera tôt le matin, le dimanche 4 mai. Nous quittons Montréal le 2 mai afin de profiter de la Grosse Pomme pendant toute la fin de semaine. Nos guides sont des spécialistes de la destination et seront sur place pour vous conseiller et vous offrir des activités en tout temps. Notre hébergement est un Hilton, 4 étoiles situé au New Jersey. Je vous invite à visiter notre site web pour en connaître les modalités:

[www.voyagesgendron.com](http://www.voyagesgendron.com).

Meilleures Salutations. Voyages Gendron Travel (514) 866-8747, (450) 373-8747.

## PRATIQUE DU CYCLISME HIVERNAL

*Si ça vous démange au point que vous n'en pouvez plus d'attendre le printemps. Voici quelques conseils pratiques...*

La neige et le froid sont généralement le temps pour les cyclistes de remiser leurs vélos pour quelques mois... :-)

Cependant, pour une minorité de cyclistes, la pratique du vélo s'exerce

12 mois par année au Québec, et ce, malgré la neige, la glace et le froid. Avez-vous déjà songé à rejoindre les rangs de ces courageux?

La pratique du cyclisme hivernal, différente du cyclisme « classique », peut présenter certains attraits. Imaginez une balade à vélo, une douce journée de février, par -5°C, dans un agréable et

tranquille rang de campagne, sur les bords d'une forêt. Trop froid, pensez-vous? Pas plus qu'en ski de fond. Il suffit de bien s'habiller, un peu comme en ski de fond, pour jouir d'une magnifique sortie à vélo.

L'important est de pratiquer le cyclisme hivernal avec un vélo adéquat. L'hiver étant particulièrement « dur »

Suite page 8

# Le Carnet du Cycliste



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

Sans frais: 1-877-722-3002  
Courriel: [freshair@magma.ca](mailto:freshair@magma.ca)  
[www.freshairexp.com](http://www.freshairexp.com)

Vélo à votre mesure **GURU**  
Vélo sur mesure

**CYCLE.**  
**ontariens**

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

**GIANT**

**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**

## PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



### Deux magasins pour vous servir...

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**

LIGER COULEUR • PLIN • 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

[www.bicyclettedehull.com](http://www.bicyclettedehull.com)

569, boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull) J8Y 4A1 Tél.: (819) 770-6355

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

43<sup>e</sup> Anniversaire

**cycle bertrand**  bertrand sur mesure

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

 SHIMANO  KHS

**136 Eddy, Hull 819-771-6858**

**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

101, rue Cholette  
Gatineau (Québec) J8Y 6L7  
Téléphone: (819) 770-3753  
Télécopieur: (819) 770-6125  
bissons@videotron.ca

*Ferme de Bellechasse*  
GITE DU PASSANT • Bed & Breakfast

Jacques Sauvé

- 819 568-3375
- 819 775-7549

sauvej@videotron.ca

[www.giteetaubergedupassant.com/fermedebellechasse](http://www.giteetaubergedupassant.com/fermedebellechasse)  
**115 ch. de Bellechasse Gatineau (Québec) J8T 4Y6**



**Hyperforme**.com  
NUTRITION

<http://www.hyperforme.com>  
819-561-5959  
178 boul. Gréber  
Gatineau QC  
**PERFORMEZ!**  
**PERFORM!**

# Le Carnet du Cycliste



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



## À METTRE À VOTRE AGENDA

Soirée les Retrouvailles – 15 mars  
Soirée d'inscription – 8 avril  
Le Grand Rallye Vélo plaisirs – 10 mai  
La Printanière – 24 et 25 mai  
L'Estivale – 12 et 13 juillet  
L'Automnale – 13 et 14 septembre  
L'Assemblée générale annuelle et  
Soirée de clôture Vélo plaisirs – 18 octobre

## Mathieu Dagnault

Représentant des Ventes aux Groupes /  
Group Sales Representative  
[mdagnault@voyagesgendron.com](mailto:mdagnault@voyagesgendron.com)

Valleyfield: 450-373-8747 x 245 Montréal: 514-866-8747  
Canada & US: 800-561-8747 Fax: 450-373-2368



VOYAGES GENDRON TRAVEL  
1465, boul. Mgr Langlois, Salaberry-de-Valleyfield (Qc) Canada, J6S 1C2

## PRATIQUE DU CYCLISME HIVERNAL (Suite)

sur la mécanique d'une bicyclette, évitez d'utiliser votre « beau » vélo d'été, et équipez-vous d'un vélo usagé que vous aurez préparé en fonction d'un usage hivernal.

Le choix du « vélo de montagne » est le plus indiqué, pour circuler sur la neige. Ses pneus plus larges offrent une meilleure traction. Une fourche « rigide », car la suspension dans ce cas est inutile, et risquerait d'être endommagée par les abrasifs utilisés pour le déglacage des rues. Utilisation de pneus à crampons « d'acier », qui aident à éviter les dérapages. En ce qui concerne les manettes de vitesses, les simples « thumbshifters » sont plus faciles à manipuler, avec gants ou même mitaines. Pour les freins, les modèles « à tambour » ou « à disque » sont plus efficaces que les modèles « à friction sur jante », ces derniers étant moins performants lorsque neige ou humidité

sont présentes sur la surface des jantes. Toutefois, un bon « v-brake », bien réglé et muni de patins de frein de qualité, assurera tout de même un freinage adéquat.

Quelques préparations ou précautions devront être effectuées au vélo, avant une première sortie hivernale, pour aider à préserver son bon fonctionnement mécanique. D'abord, s'assurer que tous les roulements à billes, ainsi que les câbles (freins et vitesses) sont bien graissés. Aussi, bien graisser les pivots de freins (pour les freins « cantilevers » ou « v-brake »). Appliquez une fine couche de graisse, au niveau des écrous des rayons. Afin de protéger des méfaits que peuvent causer la neige et les divers abrasifs utilisés pour le déglacage des rues: appliquer une fine couche de graisse au filetage des divers boulons et vis. Et surtout, huiler la chaîne à chaque sortie.

Après une sortie hivernale à vélo, il est très important de « secouer » son vélo, et de l'assécher en l'essuyant bien, pour ensuite le remettre dans un endroit sec et tempéré ou bien de laisser votre vélo dehors: vous n'aurez qu'à le déneiger ou à le déglacer au besoin. L'important est de ne pas alourdir vos déplacements hivernaux. Les déplacements quotidiens à vélo doivent rester simples, sinon vous y renoncerez!

N'oubliez pas non plus des garde-boue et un système d'éclairage actif (feu blanc à l'avant et feu rouge à l'arrière), puisqu'hiver rime souvent avec noirceur.

Bien préparé, le vélo hivernal peut s'avérer une expérience des plus agréables, au même titre que les autres sports d'hiver.

Bon vélo, Denis Paquette, directeur des activités techniques

## C'EST À TON TOUR!

### La Féria du vélo de Montréal 2008 aura lieu du 25 mai au

**1<sup>er</sup> juin!** Au plaisir de vous retrouver le dimanche 25 mai au Défi métropolitain, le vendredi 30 mai au Tour la Nuit, le dimanche 1<sup>er</sup> juin au Tour de l'Île de Montréal, sans oublier l'Opération véloboulot, qui culmine du 26 au 30 mai. Pour plus d'information et pour les fiches d'inscription, composez le 1-800-567-8356. Pour s'inscrire en ligne, visitez le <http://www.velo.qc.ca/> Économisez jusqu'à 18 % sur les frais d'inscription. Hâtez-vous: l'offre prévente se termine le 13 avril (inclusivement)!

### Circuit cycliste du Lac Champlain, édition 2008: le samedi 7 juin.

Comme l'année dernière, l'événement CCLACC consistera en 3 circuits non chronométrés 25, 50 et 100 km. Vous parcourrez le circuit choisi à votre rythme, selon votre forme, votre humeur et votre énergie de la journée. C'est toute la région sud du Québec, entre le Lac Champlain et la Route des Vins qui vous est proposée pour votre randonnée en 2008. Les trois nouveaux tracés vous feront connaître une autre partie de cette belle région.

Les frais d'inscription de 35 \$ incluent, entre autres, l'encadrement sur la route, la trousse d'accueil, une halte-ravitaillement sur le parcours, un goûter au retour. Les départs et arrivées sont du parc Jameson à Venise-en-Québec. Vous retrouverez le formulaire d'inscription et plus d'information sur notre site Internet [www.cclacc.ca](http://www.cclacc.ca). Si vous désirez plus d'information, composez le 514-990-8472 ou faites parvenir un courriel à [cclacc@gmail.com](mailto:cclacc@gmail.com).

**Dans le cadre du Tour de Beauce, qui a lieu du 10 au 15 juin,** ne manquez pas la Cyclo sportive 2008 Rocky Mountain du Tour de Beauce, 7<sup>e</sup> édition, le dimanche 8 juin. Pour plus



Le FIVE BORO BIKE TOUR DE NEW YORK  
Dimanche 4 mai

d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'organisation Tour de Beauce au 418-227-5894 ou [info@tourdebeauce.com](mailto:info@tourdebeauce.com), ou visitez le [www.tourdebeauce.com](http://www.tourdebeauce.com)

### Le 15<sup>e</sup> Grand Tour, du 2 au 8 août 2008 – Au pays des Jarrets noirs

Pour sa 15<sup>e</sup> édition, le Grand Tour vous régale! Au menu: cœur de la vallée de la Chaudière et pays des Jarrets noirs, où chaque côte avalée est un pur délice cycliste. Entre monts et vallons, une brochette de villages, accrochés à flanc de coteaux, vous embrase du regard. Des terres lunaires à Thetford Mines, aux érablières de la Beauce, une flambée de montées et de descentes vous porte jusqu'au lac Mégantic, blotti sur les contreforts appalachiens. Ici, vous touchez aux étoiles! Enfin, que diriez-vous d'une pointe vers le Maine aux routes lisses, histoire de vous régaler davantage. Par-delà les montagnes, le Grand Tour 2008 vous ouvre grand ses horizons: on en salive déjà! Pour plus d'information, composez le 1-800-567-8356 ou visitez le <http://www.velo.qc.ca/>

### Tour du Lac Promutuel pour le Burkina Faso – L'édition 2008 aura lieu les 8, 9 et 10 août.

Le Centre de solidarité internationale du Saguenay – Lac-Saint-Jean vous invite à participer à cette formidable aventure où cyclisme rime avec solidarité, où l'on joint l'utile à l'agréable et où les efforts fournis se traduisent en actions concrètes! Les fonds amassés serviront cette année à forer trois puits et à aménager trois jardins communautaires au Burkina Faso. Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec Joëlle Savard, agente de communication, Centre de solidarité internationale du Saguenay – Lac-Saint-Jean, 418-668-5211, poste 222, ou visitez le [www.centreso.saglac.org](http://www.centreso.saglac.org)



Le 5 à 7 de Noël du club Vélo plaisirs  
le samedi 15 décembre dernier



Danse du ventre... Danse amusante!  
Noël du club Vélo plaisirs au resto Chez Fatima!

**Adhésion 2008 - Club Vélo plaisirs - Adhésion 2008 - Club Vélo plaisirs -**

**Frais d'adhésion (du 1<sup>er</sup> avril 2008 au 31 mars 2009)**

**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 du club Vélo plaisirs)

**EN LETTRES MOULÉES**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ (Secteur \_\_\_\_\_) Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_(jr) \_\_\_\_\_(mois) \_\_\_\_\_(année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Autres membres demeurant à la même adresse :**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_(jr) \_\_\_\_\_(mois) \_\_\_\_\_(année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_(jr) \_\_\_\_\_(mois) \_\_\_\_\_(année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Cochez l'information que vous « NE désirez PAS voir publier dans le Bottin des membres 2008**

Adresse       Tél. (rés.)       Tél. (trav.)       Courriel

**Indiquez le ou les volets qui vous intéresse(nt) :**

- Randonneurs (piste cyclable – vitesse de 15 à 20 km/h)
- Touristes-randonneurs (piste cyclable et route – vitesse de 18 à 22 km/h)
- Touristes intermédiaires (route – vitesse de 22 à 26 km/h)
- Touristes avancés (route – vitesse de 26 à 30 km/h)
- Sportifs sages, modérés et avancés (sur route, en petit peloton 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.

- Oui**, j'aimerais être un bénévole Vélo plaisirs
- Cochez si vous souhaitez recevoir le journal Info-vélo **électroniquement seulement**.

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 \_\_\_\_\_

**Autres membres demeurant à la même adresse**

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Postez au Club Vélo plaisirs, C.P. 2163, Succ. B, Gatineau, Québec J8X 3Z4**  
Info.club@veloplaisirs.qc.ca ou (819) 770-VÉLO (8356) ou www.veloplaisirs.qc.ca

# BONNE FÊTE!!!

## Février

1 France Paquet  
 2 Delphine Leray  
 3 Gilles Favreau et  
 François Laplante  
 4 Denis Paquette  
 6 Julie Salomon et  
 Louis Tremblay  
 8 Diane Pilon  
 9 Judith Pelletier  
 10 Philippe Bergeron  
 11 Claude Hagarty  
 12 Jean-Claude Legault  
 14 Normand Bergeron et  
 Johanne Ranger  
 20 Francine Bergeron et  
 Sylvie Ouellet  
 22 Bernard Roy

23 Lucie Levert-Legault,  
 Louise-Hélène Lampron,  
 Jean-Baptiste Renaud et  
 Line St-Yves  
 24 Michel Cormier  
 25 Janice Campbell  
 26 Maureen Edwards et  
 Martin Frenière  
 27 Bernard Killeen  
 28 Robert Rochon

13 Hélène Favreau et  
 Marie-Josée Ladora  
 14 Carole Beauséjour  
 16 André Gauthier  
 17 Renée Saint-Arnaud-Watt  
 18 Gérald Dionne  
 19 Christiane Drouin et  
 Laetitia Martin  
 21 Alain Pigeon  
 24 Simona Sasova  
 26 Madeleine Bastien  
 27 Chantal Lamoureux  
 28 Julie Gilbert  
 30 Vivianne Gauthier,  
 France Morin et  
 Chantal Parent  
 31 Sylvain Lemay et  
 Réjean Nappert

## Mars

6 Paul Cuerrier et Doris Laplante  
 8 Yanik Robidoux  
 10 Josée Pronovost et  
 Rodolphe Rehel  
 12 Louis Picard



Garninet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu marine

Maillot – 55 \$



Maillot homme – 70 \$



Maillot femme – 60 \$



Coupe-vent – 80 \$



Face

Dos

**POUR COMMANDER  
 RICHARD GOSSELIN  
 819-778-3229**

Copyright 2007

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

T: 819.772.2919 F: 819.772.4774

167, rue Wellington, Gatineau (Québec) J8X 2J3

Lundi - Mercredi 9h00 à 18h00

Jeudi - Vendredi 9h00 à 21h00

Samedi 9h00 à 17h00

Dimanche Fermé

