



# INFOVELO

Juillet 2008

Volume 20, No. 4

## L'Estivale

Du 12 et 13 juillet

Activités et sorties 2

Mot de la présidente 3

Nouvelles Vélo plaisirs 3

Carnet du cycliste 6

Automnale 2008 9

Grimper... Plus facilement 10

Photos Vélo plaisirs 11

Anniversaires 11

Formulaire d'inscription à l'Automnale 12

Sortie pour tous  
**Destination:** Kemptville  
**Départ:** Sera communiqué à la soirée d'information  
**Hébergement:** Occupation simple ou double en résidence, au campus Kemptville de l'Université Guelph, 830 rue Prescott, Kemptville.  
**Forfaits:** Membre: 90 \$; non-membre: 110 \$ (hébergement, souper et déjeuner compris).

Trois circuits sont proposés sur terrain plat:  
65 km – Touriste-randonneur de 18 à 22 km/h.  
100 km – Touriste intermédiaire et avancé de 22 à 26 km/h.

150 km – Sportif à 25 km/h et plus.  
Le transport des bagages et les chefs de file sont prévus. Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de véhicule d'encadrement. Le

ravitaillement en eau et le dîner en route sont aux frais des participants.

L'Estivale se veut plus qu'une randonnée cycliste! C'est la fête populaire de tous les membres de Vélo plaisirs! Après une belle randonnée sur les routes panoramiques peu achalandées de l'Est ontarien, un vrai POW-WOW vous attend, avec une bonne bouffe suivie d'un bon party comme il se doit. Danser, danser... toute la soirée! Le déjeuner sera offert dès 8 h et le retour s'effectuera selon l'horaire établi par les chefs de file. À l'arrivée au parc Moussette, une petite collation sera servie, histoire de prolonger la joie de la journée.

Pour plus d'information, communiquez avec moi, Ronald Simard au 613-224-8276 ou par courriel à ed961@freenet.carleton.ca

## L'Estivale en bref par Ronald Simard

**Aujourd'hui (17 juin),** on compte 50 participants inscrits à l'Estivale. Ils sont répartis comme suit:  
4 pour les 150 km;  
34 pour les 100 km de 22 à 26 km/h;  
3 pour les 100 km à 23 km/h;  
9 pour les 65 km à 18-22 km/h.

**Il y aura une soirée d'information préparatoire** pour les participants et les chefs de file. La date et le lieu sont à déterminer et seront annoncés aux intéressés au moment

**Parmi les chefs de file,** on retrouve: Patrick Lalande et Pierre La Roche pour le volet sportif, parcours de 100 et 150 km à plus de 25 km/h; Alain Gauthier pour le volet touriste avancé, parcours de 100 km à 26 km/h; François Gélinas et Jacinthe Savard pour le volet touriste intermédiaire, parcours de 100 km de 22 à 26 km/h; et Maureen Edwards et Ronald Simard pour les touristes randonneurs ou débutants, parcours de 65 km de 18 à 22 km/h.

## 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



### 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

**Il y a une rumeur** que Sébastien de la boutique G M Bertrand sera de la randonnée. N'ayant point reçu de formulaire d'inscription à ce jour, il faut se poser des questions.

**SOS . . . — — . . . SOS . . . — — . . .**  
Bénévole mélomane recherché... Femme ou homme orchestre digital... Si tu aimes faire danser, danser au son de ton choix musical endiablé, alors si tu peux et si tu veux, tu seras la bouée de sauvetage du party Estivale, Estivale, Carnaval. N'attends pas et n'hésite surtout pas, appelle-moi au 613-224-8276 et je serai fier de t'avoir parmi les bénévoles.

**Aussi un bénévole** est recherché pour conduire le véhicule des bagages. Vous pouvez me rejoindre au même numéro, le 613-224-8276.

**Pour s'assurer d'avoir un stationnement** des plus sécuritaires et étant donné le nombre de véhicules attendus, le départ de l'Estivale sera probablement déplacé du parc Moussette à

la Maison du citoyen. Le tout sera confirmé à la soirée d'information.

**J'ai eu un pépin informatique**, alors le compte [lestivale@yahoo.ca](mailto:lestivale@yahoo.ca) n'est vérifié que sporadiquement. Alors, si vous voulez me rejoindre c'est au [ed961@ncf.ca](mailto:ed961@ncf.ca) pour avoir une réponse plus rapide. C'est un compte texte qui ne permet pas les pièces jointes, mais vous aurez réponse à vos questions.

**Afin de vous inciter à participer**, voici un rappel des prix de présence qui seront tirés au sort au party de l'Estivale à Kemptville:

- 3 maillots du Club (2 de coton et un « tank top » féminin)
- 6 certificats-cadeaux de 50 \$ des commerçants de la région, pour une valeur totale de 300 \$. Un gros merci à Bushtuka, Cycle Outaouais, Fresh Air, GM Bertrand, Les Bicyclettes de Hull et Pecco's pour leurs contributions.

Pour sa part, GM Bertrand nous offre en plus, du 12 juin au 12 août, 5 % de rabais en plus au rabais habituel accordé aux membres de Vélo plaisirs.

Merci encore, Ronald Simard

## 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.

### Lac Philippe

Pour tous

**Quand?** Samedi 19 juillet, 9 h

**C'est notre sortie annuelle au Lac! Apportez vot' costume de bain!**

### Départ:

**En Touriste B et A** et pour tous les volets sportifs, les départs se feront à 9 h à partir du RPA, 397 boul. Cité-des-Jeunes.

**En Touriste C**, avec Patrice Desjardins, départ à 8 h du RPA pour les 100 km et départ à 10 h pour les 50 km de la gare de Wakefield. S.V.P., confirmez par courriel à [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) avant le vendredi 13 juillet ou par téléphone au 819-665-9935. Il faut un minimum de 4 participants pour que l'activité fonctionne pour le Touriste C. Merci!

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

# Bonne vacances!!!!

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**Statistiques Vélo plaisirs 2008.** Le club compte, à ce jour (19 juin), 388 membres! Les chances de voir 400 membres sont bonnes, car nous recevons habituellement environ 8 à 10 inscriptions en juillet et de 3 à 4 en août. Qui aura l'immense honneur d'être le 400<sup>e</sup> membre inscrit et se mériter un magnifique T-shirt du club ainsi que son abonnement pour la prochaine saison???

**Chef de file recherché.** Nos remerciements à Louise Carrière, la chef de file du volet Randonneur, qui quittera la région d'ici quelques semaines. Nous sommes donc à la recherche d'un ou d'une chef de file pour ce volet. Prière de contacter Bertrand au 819-682-2993 ou par courriel ([brdaineault@videotron.ca](mailto:brdaineault@videotron.ca))

**La Printanière 2008,** un grand succès! Près de 90 hardis cyclistes se sont baladés sur les routes de la Haute-Gatineau lors de la « Printanière 2008 », subissant un fort vent de face samedi et encore dimanche. Bravo à toutes et à



**Le comité organisateur de la Printanière 2008**

## Activités et sorties (Suite)

### 5 à 7 au Café aux 4 Jeudis

**Quand?** Samedi 19 juillet, 17 h

**Où?** Café aux 4 Jeudis, 44 rue Laval  
(Secteur Hull)

Venez rencontrer vos ami(e)s, discuter de vos prouesses cyclistes, dans une ambiance de camaraderie, autour d'une bonne bière, d'un bon verre de vin, ou encore, pour les plus raisonnables, d'une bonne boisson gazeuse!!! Responsable: Paule Boulanger, directrice des affaires sociales.

tous. Quel courage! Après le décompte, l'organisation de la Printanière remettra plus de 5 400 \$ à la « Fondation de l'école St-Paul ». On peut parler d'un franc succès.

Un merci particulier à l'Auberge du Draveur de Maniwaki qui nous a si chaleureusement accueillis. Je vous suggère de prendre le temps de lire, ci-bas, la liste de nos commanditaires, donateurs et collaborateurs. Sans eux, la Printanière n'aurait pas été ce qu'elle a été.

Merci à tous les bénévoles: Carl Brissette Lesage, Stéphane Franchi de Rak, Ginette Lavigne, Martin Mercier de Pecco's, Denise Parent, François Pellerin, Madeleine Vincent. Sans eux, il n'y aurait pas eu de Printanière.

Merci à tous les participants qui, avec leur bonne humeur, ont aussi contribué à faire de la 20<sup>e</sup> édition de la « Printanière » un si grand succès!

Commanditaires, donateurs, collaborateurs:

Auberge du Draveur  
Bonnet Rouge Rafting  
Café aux 4 Jeudis  
Cyclo-sportif G.M. Bertrand  
Fleuriste Mont-Bleu  
Financière Banque Nationale  
Financière Sun-Life  
La Forêt de l'Aigle - M. Paul-Gérald Farmer  
Maison La Crémaillère  
Le Moulin de Wakefield  
Le Spa Nordik  
L'Orée du bois  
Pacini  
Pecco's  
Pharmacies Jean Coutu  
Provigo - St-Joseph (Gatineau, s. Hull)  
Piz'za-za  
Rak - Stéphane Franchi  
Raymond Carrière, artiste multimédia  
Stéphane-Albert Boulais, auteur  
Subaru Outaouais

Tigre Géant de Wakefield

Le Twist

Tourisme Vallée-de-la-Gatineau - Tony Lavoie

Sylvain Lemay, pour le comité organisateur de la « Printanière 2008 » (Jean Bisailon, Johanne Bernier, Louise Brunet, Marie-France Chayer, Micheline Danis Bisailon, Martin Giroux, Michelle Lavigne, Tony Lavoie, Michel Villeneuve).

**Félicitations pour la Randonnée du silence.** La vision est réalisée! En 2006, j'ai décidé d'embarquer dans le mouvement de la Randonnée du silence. En 2008, Julie Gilbert, Jacques Fournier et Alain Couët ont réalisé une excellente randonnée du silence. La bonne pratique du vélo est contagieuse. Chaque cycliste exemplaire est automatiquement contagieux autour de lui ou elle pour encourager les autres cyclistes à bien rouler. Ma vision est de répandre ce message de rouler de manière sécuritaire. Julie, Jacques et Alain ont « multiplié la contagion ». Je rêve que chaque participant de la Randonnée du silence soit constamment un bon exemple cycliste de sécurité routière. Félicitations! Alain Bicycle Gauthier

**Mardi soir (10 juin) au Centre Asticou,** lors de l'entraînement, nous avons aperçu un homme qui faisait courir son chien - fait normal en soi, direz-vous.

Eh bien, pas tout à fait... Le propriétaire du chien le suivait avec son gros camion... comble de l'insouciance ou de la paresse? Le litre d'essence à 1,42 \$ est encore bon marché pour certains. De plus, le chien a croisé notre peloton et a failli causer des chutes.

Un autre écervelé sur une mini-moto (machine d'enfer) a bien failli causer des chutes après s'être engagé sur l'anneau sans avoir regardé. Ouf, on en voit de toutes les sortes! Jean Roy.

**La locomotive décolle après l'Estivale.** Est-ce qu'il va y avoir des wagons? Consultez l'Info-vélo du mois de mai pour les infos détaillées (voir article:

« Exploration de la Route verte en vélo camping au Québec! »).

Je suis aussi en train de penser à faire un circuit. Je pourrais me rendre à Rivière-du-Loup pour traverser vers St-Siméon et puis rentrer vers Gatineau par les routes 138, 158, 148. J'aurais ainsi l'honneur de faire quelques côtes dans le Charlevoix, incluant la fameuse côte des éboulements. Ça fera moins long que de traverser le Nouveau-Brunswick pour aller faire les côtes du Cap-Breton.

Autre réflexion, je vais peut-être commencer par piquer franc sud vers le St-Laurent histoire de longer ce beau fleuve avant de me rendre vers St-Jean-sur-Richelieu, pour débiter l'exploration de la Route verte.

Pas 100 % certain tout ça, mais je voulais vous partager mes réflexions les plus récentes. Alain Bicycle (Alain Gauthier), AlainBicycle@gmail.com, 819-246-9882

**Salut les cyclistes,** Voici une autre suggestion de tour « tout cuit » en vélo en Abitibi:

<http://www.groupevelo.com/velotour48/velotour48.htm>

S'il y en a qui pense y aller sérieusement, on pourrait peut-être réseauter pour réduire le prix? Il diminue selon l'occupation des chambres: simple, double, triple ou quadruple.

Tout seul, je trouve la facture un peu salée... Je ferais alors mon plan principal d'aller pédaler la route verte en vélo camping. Bon vélo, Alain Bicycle

**Vélo versus auto.** En regardant le c o m p t e u r <http://www.worldometers.info/fr/>, je suis content d'apprendre qu'on fabrique 2 fois plus de vélos que d'automobiles. Jean Roy

**Sorties des Cantons de Gatineau annulées.** Pas assez de participants. C'était les mercredis à 18 h à Gatineau à l'église St-François-de-Sales. Alain Bicycle

**Festival de bateaux-dragons** – Collecte de fonds pour le Centre C.A.R.M.E.N. Bonjour à tous. Je suis Louise Savard, membre de Vélo plaisirs depuis quelques années. Je participe au Festival de bateaux-dragons au profit du Centre C.A.R.M.E.N. Le centre C.A.R.M.E.N. est un organisme sans but lucratif offrant des services professionnels gratuits tels que l'art thérapie, la musicothérapie, la massothérapie et les soins infirmiers afin de promouvoir la qualité de vie de personnes malades et de soutenir les membres de leurs familles. Depuis son ouverture en mai 2004, le centre C.A.R.M.E.N. accueille des enfants et des adultes qui souffrent de problèmes de santé chroniques ou qui menacent leur vie.

Qu'est-ce que le Festival de bateaux-dragons? Il s'agit d'un tournoi estival regroupant 10 à 20 équipages qui participent à des courses d'une distance de 250 mètres. Chaque équipe est composée de 20 pagayeurs, 1 batteur à l'avant et un barreur à la poupe. Le festival est un grand rassemblement annuel pour célébrer la santé. Je serai dans le bateau des survivantes. Mon conjoint Réjean Nappert sera dans le bateau de l'hôpital. Je pense que nous sommes plusieurs femmes dans le club et quelques-unes en sont atteintes. Si vous êtes intéressés à m'encourager, vous pouvez me commanditer en faisant un don sécurisé en ligne avec votre carte de crédit au: <http://my.e2rm.com/personalPage.aspx?SID=1837813>.

Comme le Festival aura lieu le 28 juin prochain au lac Lemay, n'attendez pas pour me soumettre vos dons. Pour en connaître davantage ou pour participer au Festival de bateaux-dragons, visitez le [www.centrecarmen.ca](http://www.centrecarmen.ca) et cliquez sur le logo du dragon. Merci de votre soutien. Louise Savard

**Campagne de sécurité publique sur les promenades du parc de la Gatineau.** « Nous désirons informer les membres du club Vélo plaisirs que la



CCN met présentement de l'avant une telle campagne afin de rendre les promenades du parc de la Gatineau sécuritaires pour tous les utilisateurs du parc. Cette campagne vise le respect de certaines règles élémentaires de sécurité par tous les utilisateurs de ces promenades afin de mieux « Partager la route ». Ces règles de sécurité sont mises de l'avant afin de prévenir des accidents qui pourraient impliquer des automobilistes ou des motocyclistes et des cyclistes.

Cette campagne comporte trois mesures particulières:

- Informer les divers utilisateurs du parc au sujet de cette campagne. En effet, la Gendarmerie Royale du Canada (GRC) a commencé à informer le public par, entre autres moyens, l'installation sporadique d'un panneau électronique le long de la promenade Gatineau. Divers messages de sécurité y sont affichés.
- Contrôler la vitesse sur les promenades. En effet, la GRC va amorcer des opérations de radar afin de réduire la vitesse des automobilistes et des motocyclistes sur ces promenades. La GRC émettra des infractions aux conducteurs déviants.
- Respecter la réglementation en usage. Les cyclistes ont leur part à faire en cette matière. Comme vous le savez probablement, il est illégal pour les cyclistes de rouler côte à côte sur les promenades du parc, à moins que celles-ci ne soient fermées à la circulation automobile, comme c'est le cas lors des Vélos-dimanches Alcatel-Lucent. Ce qui signifie qu'en temps normal, les cyclistes doivent rouler un derrière l'autre. On observe malheureusement de plus en plus des groupes de cyclistes qui roulent 2-3 de large, certaines fois en gros pelotons. Ces cyclistes adoptent un comportement à risque qui met leur propre sécurité en péril. La GRC pourrait émettre des constats d'infraction à ces cyclistes déviants. Pour votre information, quelques cas de rage au volant impliquant des



**Manifestation mondiale à vélo nu**

automobilistes et des cyclistes nous ont été rapportés cette année, ce qui n'est pas pour améliorer les choses!

En définitive, nous partageons la même préoccupation concernant la prévention, laquelle est au cœur de cette initiative. Pour plus d'information concernant la réglementation du parc, je vous prierais de cliquer sur le lien suivant:

[http://lois.justice.gc.ca/fr/showdoc/cr/C.R.C.-ch.1044/bo-ga:l\\_l-gb:s\\_5//fr#anchorbo-ga:l\\_l-gb:s\\_5](http://lois.justice.gc.ca/fr/showdoc/cr/C.R.C.-ch.1044/bo-ga:l_l-gb:s_5//fr#anchorbo-ga:l_l-gb:s_5)

Pour plus d'information, n'hésitez pas à me contacter au 819-827-6024. » Michel Dallaire, gestionnaire, Services récréatifs, parc de la Gatineau

### **Plus de 60 cyclistes pédalent nus.**

Pour sa quatrième édition à Ottawa, la Manifestation mondiale à vélo nu a battu un record de participation. Une soixantaine de cyclistes n'ont pas hésité à défiler nus dans les rues du centre-ville d'Ottawa, le samedi 7 juin, afin de sensibiliser la communauté au transport écologique et, aussi, pour demander davantage de respect de la part des automobilistes. Certains diront sans doute que c'est loin des 1000 cyclistes « au naturel » à Londres l'an dernier, mais c'est quand même très respectable pour la prude Ottawa.

L'idée de rouler à vélo nu - ou presque, selon le goût des participants - est venue

d'abord pour attirer l'attention de la communauté quant à la dépendance de la société nord-américaine aux ressources pétrolières. Mais il s'agit aussi d'une façon symbolique de démontrer la vulnérabilité des cyclistes sur la route.

Comme ils le font chaque année, les cyclistes sont partis du parc de la Confédération, à l'angle de l'avenue Laurier et de la rue Elgin, et se sont dirigés vers le marché By et la colline Parlementaire avant d'emprunter les rues Bank et Catherine pour ceinturer leur randonnée.

La première Manifestation mondiale à vélo nu a eu lieu à en 2004 à Vancouver. L'événement s'est ensuite répandu dans 70 villes à travers le monde. Ottawa est la quatrième ville canadienne à s'ajouter à la liste.

### **Montréal, le 10 juin 2008 - Vélo en libre-service.**

Montréal emboîte le pas à Paris, Lyon, Barcelone et Munich pour devenir la première ville d'Amérique du Nord à proposer ce service à ses citoyens amateurs de vélo. Dès septembre prochain, les citoyens auront une première occasion de s'approprier ce nouveau service, par le biais d'un projet-pilote, en se familiarisant avec le fonctionnement des 4 stations et des 40 vélos.

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](mailto:freshair@magma.ca)  
[www.freshairexp.com](http://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](mailto: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

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

569, boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull) J8Y 4A1 Tél.: (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](http://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



## Nouvelles Vélo plaisirs (Suite)

Le vélo en libre-service est un projet urbain et écologique dont le fonctionnement est simple et rapide. En effet, une carte d'accès ou une carte de crédit permettra à l'utilisateur de retirer le vélo de la station. Son trajet effectué, il pourra tout simplement remettre le vélo dans n'importe quelle station. Au printemps 2009, 2 400 vélos seront en service dans 300 stations localisées dans les arrondissements du Plateau

Mont-Royal, de Rosemont-La Petite Patrie et de Ville-Marie. Il s'agit d'une initiative qui s'inscrit dans le Plan de transport de la Ville « Réinventez Montréal ».

La réalisation des vélos et des points d'ancrage a été confiée au designer industriel québécois Michel Dallaire, dont la réputation n'est plus à faire quand il s'agit de concevoir et de réaliser

mobilier et équipement urbains. Fabriqué en alliage d'aluminium, le nouveau vélo a été conçu pour s'adapter aux conditions particulières de Montréal. Doté d'un système à trois vitesses, de roues de 26 pouces, d'un support à bagage fixé au guidon, le vélo pèsera environ 20 KILOS (pourquoi pas choisir un char d'assaut à pédale tant qu'à y être!!!)



# AUTOMNALE 2008 – C'EST LE TEMPS DE S'INSCRIRE!!!

Notre objectif est simple – c'est de faire sauter la banque! C'est-à-dire de remplir le Centre touristique la Petite Rouge les 13 et 14 septembre! L'Automnale c'est un peu comme le party cycliste final de la saison des 20 ans du club Vélo plaisirs. Est-ce qu'il y a des cyclistes enthousiastes en Outaouais? OUI!!! Avez-vous le goût d'aller à un party cycliste en pleine nature? OUI!!!

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

Inscrivez-vous! Voici comment: vous trouverez en dernière page de l'Info-vélo un formulaire d'inscription. Vous trouverez aussi un formulaire d'inscription sur le site Web de [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca). Il y aura aussi des dépliants dans plusieurs magasins de vélo ou de sports et dans certains endroits touristiques.

Qu'est-ce qu'on fait? Et bien, c'est une belle Automnale « classique », qui part de la Maison du citoyen et qui roule vers St-Émile-de-Suffolk pour environ 130 km. Il y a aussi une version de longueur moyenne qui part de Buckingham pour environ 80 km. Notre bonne cause est simple: « C'est pour le plaisir de rouler entre amis ». C'est justement ce que nous souhaitons: retrouver et nous faire beaucoup d'amis et d'amies cyclistes en Outaouais. Le trajet détaillé est sur le site Web, virage par virage. C'est la route 100 % classique vers la Rouge à partir de la Maison du citoyen. Le trajet vous sera clairement indiqué sur une feuille que chaque participant recevra au départ et sera aussi balisé tout au long du parcours. Il va faire beau, point. Pas

besoin d'attendre le 12 septembre pour se déclarer. Bien oui, si un cycliste est soudainement très malheureux comme une roue écrasée par un véhicule (savez-vous qui? J), et bien, on a la capacité de le dépanner et de l'amener à bon port. En parlant de véhicule, votre bagage sera transporté pour vous. Vous n'avez qu'à nous le laisser au véhicule cube que vous verrez facilement au départ et à l'arrivée.

Voici quelques dates importantes à se rappeler: inscrivez-vous avant le 22 août et vous avez les meilleurs prix. Inscrivez-vous au plus tard le 3 septembre pour un prix un peu plus élevé. Pas d'inscription tardive après le 3 septembre. S.V.P., aidez vos bénévoles!

Les départs du samedi 13 septembre se font à l'arrière de la Maison du citoyen à partir de 7 h 30, pour le trajet long et à partir du centre communautaire de Buckingham (181 rue St-Joseph) à partir de 10 h, pour le trajet moyen. Les départs le dimanche se font à partir de 9 h du Centre touristique la Petite Rouge.

Le club Vélo plaisirs fête ses vingt ans! Nous aimerions faire un petit montage des photos prises dans le cadre des activités du club au cours de ces années. Il y a évidemment la collection existante de photos numériques que nous avons depuis 2001, mais nous cherchons aussi des photos, numérisées ou non, qui dateraient d'avant 2001. Si vous avez de telles archives et que vous êtes disposés à partager ces moments historiques, n'hésitez pas à communiquer avec le comité organisateur de l'Automnale.

Soirée d'information de l'Automnale:

Placez cette date dans votre calendrier: le 3 septembre à 19 h. Votre présence est presque essentielle à cette soirée! Il s'agit de la soirée d'information de l'Automnale. C'est au gymnase de l'école Raymond au 385 rue Brébeuf. On trouve la rue Brébeuf entre la Montée Paiement et la rue Main, elle croise le boulevard St-René. Lors de cette soirée, 3 activités nous occuperont : explication du déroulement de la fin de semaine et réponse 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.

Avez-vous des questions? Voir [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca), c'est très complet. Vous avez encore des questions, contactez-nous:

Alain Gauthier, coordonnateur de l'Automnale, 819-246-9882, [AlainBicycle@gmail.com](mailto:AlainBicycle@gmail.com)

Sylvain Bélec, trésorier de l'Automnale (c'est lui qui reçoit vos inscriptions), ( 8 1 9 ) 6 6 3 - 2 6 6 7 , [sbelec@edu.csdraveurs.qc.ca](mailto:sbelec@edu.csdraveurs.qc.ca)

Votre comité vous dit merci: Pierre La Roche, Martin Giroux, Sylvain Bélec, Bruno Émond, Jos Van Stuijvenberg, Delphine Leray, Hélène Favreau, Alain Gauthier.

## À METTRE À VOTRE AGENDA

L'Estivale –12 et 13 juillet  
L'Automnale –13 et 14 septembre  
L'Assemblée générale annuelle et  
Soirée de clôture –18 octobre

# GRIMPER... PLUS FACILEMENT

Grimper plus facilement est quelque chose que tout le monde désire. Grimper est « douloureux », même pour ceux qui donnent l'impression que c'est facile. Les grands grimpeurs ont un ratio puissance/poids élevé, sont maigres, ont une bonne technique et sont forts mentalement. Les quelques conseils qui suivent n'ont pas la prétention de faire de vous de grands grimpeurs, mais tout simplement de vous permettre d'améliorer votre technique et de trouver un certain plaisir à faire de la côte.

**COMMENCER À GRIMPER SUR UN BRAQUET PLUS PETIT QUE NÉCESSAIRE.** Dans une longue ascension, cette méthode est particulièrement importante. En commençant l'ascension sur un plus petit braquet, vous réchauffez davantage les muscles pour le travail plus difficile qui s'en vient. Vous pourrez ensuite passer à un braquet qui respecte un certain équilibre entre la force déployée et votre cadence. Il est important de ne pas dépenser toute son énergie en début d'ascension, il faut en conserver pour le reste de la montée.

**MAINTENIR UNE CADENCE EFFICACE.** Votre cadence ne devrait pas être inférieure à 70 rpm en position assise et 60 rpm en position debout. Vous devez vous rappeler que c'est la cadence qui détermine le bon braquet. Si vous ne réussissez pas à maintenir cette cadence, c'est que vous n'êtes pas sur le bon braquet.

**MONTER D'UN PIGNON (plus petit pignon) EN POSITION DEBOUT ET RÉTROGRADER (plus grand pignon) EN POSITION ASSISE.** Parce que vous ne pouvez pédaler aussi rapidement en position debout, changez pour un plus petit pignon avant de vous lever; vous pourrez ainsi maintenir votre vitesse constante. Inversement, changez pour un plus grand pignon aussitôt que vous vous assoyez.

**S'ASSEOIR AU LIEU D'ÊTRE DEBOUT.** Vous montez plus efficacement en position assise. Debout, les jambes, les bras et le dos travaillent plus pour supporter le corps et cela augmente la consommation d'énergie. Cependant, quelques coups de pédale debout peuvent aider à refaire la circulation et diminuer la fatigue dans le milieu d'une longue montée. Dans une montée très escarpée, il est préférable d'être debout sur les pédales pour garder le pédalier en mouvement. Pour les courtes montées, la position debout permet de garder le rythme. Pour les longues montées, il est préférable d'alterner les positions (environ 2/3 du temps en position assise et 1/3 debout). En général, les cyclistes légers sont plus à l'aise debout que les cyclistes lourds. Vous devez expérimenter pour trouver votre « style ».

**AGRIPPER LE HAUT DU GUIDON.** En position assise, placez vos mains sur le dessus du guidon et prenez une position droite. La position aérodynamique n'est pas nécessaire à basse vitesse. Votre cadence doit être régulière (ne pas pédaler par coups). Le haut du corps doit être détendu et presque immobile (les mouvements du haut du corps consomment de l'énergie et ne vous font pas avancer). Lorsque vous êtes debout, placez vos mains sur les cocottes des manettes de freinage. Plier légèrement les coudes pour demeurer en position relativement basse. Laisser le vélo se déplacer d'un côté à l'autre entre vos cuisses (éviter de balancer le corps).

**CHANGER DE POSITION SUR LA SELLE.** Dans les sections les plus abruptes de l'ascension, glissez votre fessier vers l'arrière de la selle et placez vos mains sur le haut du guidon. Ceci permet une meilleure transmission de puissance sur le pédalier, mais l'emploi de cette technique peut « hypothéquer » vos jambes plus rapidement (à utiliser sur de courtes périodes). Dans les courtes

montées, glisser vers l'avant de la selle favorise le moulinage.

**ALLÉGER SON VÉLO.** Grimper est surtout une lutte contre la gravité. Tout ce que vous pouvez faire pour diminuer le poids de votre équipement vous permettra de grimper plus facilement. Lorsque vous changez des pièces, profitez-en pour choisir des pièces plus légères. La priorité devrait être accordée aux composantes qui tournent (pneus, chambres à air, jantes, rayons, pédales).

**S'ALLÉGER SOI-MÊME.** Si vous avez un surplus de poids, vous réduisez votre potentiel de grimpeur. La façon la plus simple d'augmenter son VO2 max (le pouvoir aérobique de chaque individu) est de diminuer son poids corporel. Pour illustrer comment la légèreté peut améliorer la vitesse à l'ascension, un expert médecin attitré au cyclisme, Chester Kyle, Ph. D., a créé un modèle sur ordinateur pouvant simuler des expériences sur un parcours déterminé. L'expérience consistait à effectuer l'ascension d'une montée de 1 kilomètre à 10 % d'inclinaison suivi d'une descente d'un kilomètre. Le premier sujet pesant 180 lb (80 kg) incluant son vélo a terminé 22 secondes en avant d'un autre cycliste de 6 lb (2,7 kg) plus lourd, ce qui équivaut à une distance de 100 mètres. Même sur une pente plus douce de 4 %, l'avantage était de 50 mètres d'avance. Pour améliorer votre potentiel de grimpeur, il est plus efficace de réduire votre poids corporel que le poids de votre vélo.

**GONFLER SES PNEUS À LA PRESSION MAXIMALE.** L'ascension d'une pente s'effectue plus rapidement sur des pneus gonflés à leur maximum (vérifier sur le flanc la pression maximale suggérée du fabricant). Un cycliste de 80 kg (175 lb) sur un vélo de 11 kg (25 lb) roulera 5 % plus facilement après l'augmentation de la pression de ses pneus de 75 à 110 psi.

MONTER EN LIGNE DROITE. À chaque fois que vous zigzaguez, vous augmentez la résistance entre le pneu et la chaussée. Par exemple, si vous tournez d'un angle de 3 degrés, vous augmentez cette résistance de 30 %.

OBSERVER LES BONS GRIMPEURS. Vous pouvez les imiter en n'oubliant pas de respecter vos capacités.

Pour terminer, je vous rappelle que la meilleure façon pour améliorer sa

performance dans une activité, c'est de pratiquer cette activité.

Julien ASSELIN, Club Cycliste Sport-en-Tête, 1999



La randonnée en Estrie — La grande misère...



La randonnée en Estrie — La petite misère...



La randonnée des présidents — Quelques anciens présidents (de gauche à droite — Chantal Laflamme (1991-1993), Louis Bolduc (1993-1994), Alain Gauthier (1999-2001), Jean-Luc Matte (2003-2006) et la présidente actuelle, Denise Parent (2006- à déterminer)

## BONNE FÊTE!!!

### Juillet

- 2 Éliane Poliquin
- 4 Laurent Dubois
- 5 Jean Bernard et Mélanie Lambert
- 6 Karine Hamel
- 8 Marc Beaudry et Alain Plouffe
- 9 Martine Desjardins
- 10 Jacques Fournier
- 11 Antoine Lecavalier et Roland Tremblay

- 12 Céline Boutin
- 13 Yvon Beauvais et Louis-Martin Dubuc
- 17 François Adam et Yves Parent
- 18 Bruno Bernier et Jacques-Michel Parisé
- 19 Jean Roy et Marie-France Russo
- 21 Paul Landry et Sylvie Massé
- 22 Bruno Emond

- 23 Bernard Miquelon
- 24 Serge Pronovost
- 26 Louise Brunet et Martin Laurent
- 27 Jean-Louis Claveau et Chantal Roussel
- 29 Gaétane Dorion
- 30 Valérie Dubuc, Sylvain Lefebvre et Johanne Malette
- 31 Charles Sévigny et Ronald Simard



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### L'Automnale 2008 (17<sup>e</sup> 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.

Veuillez 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 délègue 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.

Signature : \_\_\_\_\_ Ville et date : \_\_\_\_\_

Sommaire de l'inscription	Tarifs		Hébergement	
---------------------------	--------	--	-------------	--

Participant (nom, prénom)	Je n'ai jamais partagé le chalet avec :	Membre	Non-membre	Même chambre
---------------------------	---	--------	------------	--------------

Jusqu'au 22 août :	<input type="checkbox"/> 130 \$	<input type="checkbox"/> 150 \$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jusqu'au 3 sept. :	<input type="checkbox"/> 145 \$	<input type="checkbox"/> 165 \$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montant joint (non remboursable) :	_____ \$			

Adresse : \_\_\_\_\_ Je m'inscris au :  trajet long – 250 km

\_\_\_\_\_ (Gatineau – St-Émile-de-Suffolk, et retour)

Tel. (maison) : ( ) - \_\_\_\_\_  trajet court - 160 km

Mobile : ( ) - \_\_\_\_\_ (Buckingham - St-Émile-de-Suffolk, et retour)

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

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

et l'expédier avec le bon d'inscription à : **Automnale 2008**  
**ais Sylvain Bélec**  
**74, rue Guigues**  
**Gatineau, Qc**  
**J8P 2J4**

### L'Automnale 2008 (17<sup>e</sup> édition)

Les 13 et 14 septembre



**VÉLO PLAISIRS**  
[www.veloplaisirs.qc.ca](http://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 rangers 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 balai
- 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<sup>e</sup> édition)

Les 13 et 14 septembre

#### La Petite Nation

Pour le plaisir de rouler entre amis!

#### Samedi 13 septembre

**Gatineau** (Maison du citoyen)  
 Dépôt 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**  
 Ravitaillément à partir de 9 h  
 (nouveau : pipi permis au marché Richelieu)

**St-Site**  
 Dîner de 11 h à 14 h

**Namur** (route 315)  
 Ravitaillément 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) :  
 Dépôt des bagages au camion à 8 h  
 Déjeuner à 8 h  
 Dernier départ à 9 h 30

**St-André-Avellin**  
 Ravitaillément à partir de 10 h

**Club de golf de Thurso**  
 Dîner de 11 h à 13 h 30

**Gatineau** (ch. Mungson/ Mtte Mineault)  
 Ravitaillément 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