



INFO VÉLO

Jun 2008

Volume 20, No. 3

6^e GRAND RALLYE VÉLO PLAISIRS

Samedi 7 juin

Activités et sorties 2

Mot de la présidente 3

Nouvelles Vélo plaisirs 3

Carnet du cycliste 6

Quel est mon niveau? 10

Bienvenue à l'Automnale 2008 11

La grande visite de Gatineau 11

Anniversaires 12

Évènement pour tous, beau temps, mauvais temps

Parcours relativement plats de 25 à 30 km et de 40 à 45 km

1^{er} départ (40 à 45 km) à 8 h de la Maison du citoyen (Salle des fêtes), 25 rue Laurier

2^e départ (25 à 30 km) à 8 h 30 du centre communautaire Tétreau (Parc Moussette), 361 boul. de Lucerne

Coût: 20 \$ par membre, 25 \$ par non-membre (À noter qu'il n'y aura aucun remboursement). Ceci inclut la participation au rallye, la collation, le pique-nique, l'animation, la musique et les prix de présence.

Date limite pour l'inscription: JEUDI 5 JUIN

Eh oui!!! Le Grand Rallye Vélo plaisirs aura lieu ce **SAMEDI 7 JUIN**. Cette année, nous l'avons retardé pour vous permettre de faire quelques kilomètres de plus en mai et d'être fin prêt pour le rallye. Également, juin nous amène du beau temps et de la chaleur. Ce sera d'autant plus agréable. Je crois que le report d'un mois n'a que des avantages et permettra sans doute une plus grande participation!!!

Venez fêter le 20^e anniversaire du club Vélo plaisirs en participant au 6^e Grand Rallye Vélo plaisirs. Deux parcours sont offerts, un de 25 km approximativement pour les débutants et un autre d'environ 45 km pour les intermédiaires et avancés. Ce n'est pas une course, mais plutôt une randonnée amusante en vélo, au cours de laquelle vous aurez à répondre à des questions quiz, à ramasser des items et à jouer à des jeux interactifs. Je vous



garantis plein de plaisirs et de surprises. Formez votre équipe de 2, 3 ou 4 personnes maximum. Si vous êtes seul, nous vous jumellerons avec une autre personne afin de compléter l'équipe. Courez la chance de gagner avec votre équipe la roue d'or, d'argent ou de bronze. N'hésitez pas à inviter vos amis, vos collègues de travail, vos voisins et les membres de votre famille. Ce sera la fête!

HÂTEZ-VOUS! UN RALLYE DANS LA VILLE DE GATINEAU! N'EST-CE PAS MERVEILLEUX? UNE BELLE FAÇON DE REDÉCOUVRIR NOTRE RÉGION.

Plus vite vous serez inscrit, plus vite vous partirez. Si vous vous inscrivez tard, vous partirez parmi les derniers. Alors, ne tardez pas! Envoyez vos inscriptions dès maintenant! Voir la fiche d'inscription en page 12.

Pour plus d'information, visitez le www.veloplaisirs.qc.ca ou encore communiquez avec moi, Patrice Desjardins, coordonnateur du Grand Rallye Vélo plaisirs, au 819-665-9935 ou à patrice.desjardins@sympatico.ca

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

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.

La Randonnée des présidents Vélo plaisirs

Pour tous

Quand? Samedi 21 juin, 13 h

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

La Randonnée des présidents ira vers Blackburn Hamlet. Les présidents agiront comme chef de file et il y aura une représentation de tous les volets. Les randonneurs et les touristes pourront se rendre jusqu'à la jonction du boulevard St-Joseph à Orléans ou jusqu'à la rue Innes, un peu plus loin. Pour les touristes avancés et les sportifs qui désirent parcourir une distance plus longue, la campagne ontarienne s'offre à vous. Vous pourrez pousser plus loin la randonnée vers Navan et possiblement faire un retour par Cumberland. Cette randonnée sera suivie d'un BBQ au Café aux Quatre Jeudis.

Invitez un(e) ami(e) en vélo suivi d'un 5 à 7 au Café aux Quatre Jeudis

Quand? Samedi 21 juin, 17 h

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

Dans le cadre de la Randonnée des présidents, le BBQ vous sera offert gratuitement mais vous devez absolument confirmer votre présence en communiquant avec Paule Boulanger à l'adresse courriel suivante: paule.boulanger@videotron.ca ou au 819-773-8588 afin que l'on sache la quantité de nourriture à commander. Il est entendu que seule la nourriture est offerte gratuitement, les breuvages sont à vos frais. Responsable: Paule Boulanger, directrice des affaires sociales

L'Estivale

Pour tous

Quand? Les 12 et 13 juillet (beau temps, mauvais temps, nous roulons!!!)

Destination: Kemptville

Départ: Parc Moussette, 361 boul. Lucerne (secteur Hull)

Hébergement: Occupation simple ou double en résidence, au Campus Kemptville de l'Université Guelph, 830 rue Prescott, Kemptville.

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.

Forfaits: Membre: 90 \$; non-membre: 110 \$ (hébergement, souper et déjeuner compris)

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, danser... toute la soirée! Le déjeuner sera offert dès 8 h et

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Vélo plaisirs prend de l'expansion! Mario Legault et Jean-Yves Turpin qui organisent, depuis quelques années, des randonnées du dimanche dans leur magnifique région qu'est la Petite-Nation, ont rencontré des membres du conseil d'administration afin de discuter de la possibilité d'ajouter un volet Petite-Nation au club Vélo plaisirs. Rencontre des plus positives car nous comptons, depuis le 8 mai dernier, une dizaine de membres de la Petite-Nation. Leurs randonnées, de niveau randonneur et touriste, seront ajoutées au calendrier. Donc, n'hésitez pas à y participer.

Vous êtes nouveaux et vous vous rendez compte que le volet dans lequel vous pensiez rouler ne répond pas tout à fait à vos attentes? NORMAL, car la

description d'un volet écrite noir sur blanc et la réalité de vos deux roues sur le pavé, avec le facteur vent ou d'autres participants plus forts ou moins forts que vous, font parfois toute la différence. Parlez aux responsables de sorties afin de bien vous informer de leur façon de gérer leur groupe et vous trouverez rapidement un groupe dans lequel vous serez tout à fait à votre place. Surtout ne lâchez pas, c'est la persévérance qui vous amènera à la récompense ultime de rouler avec des gens qui roulent comme vous.

Le 21 juin prochain se tiendra la Randonnée des présidents. Cette randonnée sera suivie d'un BBQ au Café aux Quatre Jedis. Je vous invite à lire toute l'information à ce sujet dans le

présent Info-vélo (page 2) et à vous y inscrire, car je vous y attends en très grand nombre.

Les différents ateliers ont attiré un très grand nombre de participants au grand plaisir de ceux qui les ont donnés et de Denis, notre directeur des affaires techniques, qui les a organisés.

Votre grande participation aux sorties et aux entraînements du mardi et du jeudi soir fait le bonheur des organisateurs et des entraîneurs qui y mettent beaucoup de temps et d'énergie.

Continuez à rouler, à amener des amis et surtout à en parler, parler, parler... C'est votre club, soyez-en fier!

Denise Parent

Activités et sorties (Suite)

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.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site du club « www.veloplaisirs.qc.ca » et doit être reçu avant le 5 juin. N'attendez pas les places sont limitées.

Pour plus d'information, envoyez un courriel à: lestivale@yahoo.ca

Vous aimeriez être chef de file? Bénévole? Si oui, dans quel domaine?

Pour plus d'information ou pour vous inscrire comme bénévole, communiquez avec moi, Ronald Simard au 613-224-8276 (laissez-moi un message S.V.P.) ou par courriel à

ed961@freenet.carleton.ca ou lestivale@yahoo.ca

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

« Plusieurs incidents ayant déjà marqué ce début de saison, je tiens à inciter chacun de vous à la plus grande prudence lors de vos sorties de vélo. La SÉCURITÉ devrait toujours être la règle d'or pour chacun de nous. Prompt rétablissement à toutes les victimes de ces incidents. » Denise Parent, présidente

Touristes intermédiaires à vos vélos - Des sorties de jour, même la semaine! Depuis le mois de mai, deux nouvelles sorties de jour sont offertes pendant la semaine aux membres du volet Touriste intermédiaire: La Cabina du lundi avec Sylvie et le Mardirouille avec Pauline et Gilles. Ces sorties s'ajoutent à La Cabina du vendredi offerte par Bertrand au volet Touriste avancé. Bertrand Daigneault, coordonnateur des volets Touriste et Randonneur

Photographes Vélo plaisirs recherchés. « Se remémorer un événement qu'on a aimé en visionnant un album photo, c'est plaisant. C'est pourquoi j'alimente depuis quelques années les albums du club que l'on trouve aisément dans une page répertoire du site du club au www.veloplaisirs.qc.ca/. Avez-vous remarqué? On trouve aussi un lien vers les photos d'un événement donné dans sa fiche descriptive publiée dans le calendrier. Avec le nouveau site Internet du club, la tentation est belle d'en mettre beaucoup. Le hic, c'est que je ne peux être partout... le temps me manque. Côté sorties de vélo, on ne voit pratiquement que des sportifs dans mes albums. Vous voulez voir autre chose? Un coup de main me serait bien utile afin de représenter les autres volets de pratique. Il y a tant de belles sorties au calendrier qui mériteraient d'être documentées elles aussi.

Vous prenez des photos et vous les hébergez déjà sur un site? Aidez-moi à garnir la photothèque Vélo plaisirs. Vous y pensez mais l'aspect technique vous rebute? Je peux vous donner un coup de main. Croyez-moi, quand on a la chance de capturer la scène que les participants d'une activité peuvent associer à une anecdote, un moment fort, amusant ou cocasse, on se fait plaisir en la partageant.

Ça vous intéresse? Faites-moi signe à l'adresse club@veloplaisirs.qc.ca et je vous communiquerai la marche à suivre. » Au plaisir! Pierre La Roche

Parlant de la photothèque virtuelle de Vélo plaisirs.

On y retrouve 85 albums de photos d'activités et de sorties du club. En tout, 2 470 photos. C'est populaire à part ça! Plus de 400 000 visionnements! Deux mille visionnements par semaine de ce temps-ci! Un vrai succès et un gros BRAVO à Pierre. Il reste de la place en masse, on peut se rendre à 44 500 photos. À voir absolument sous la rubrique « Divers » du site du club au www.veloplaisirs.qc.ca/ ou directement de « Webshots » au <http://community.webshots.com/user/veloplaisirs-date>

Lors de la fin de semaine en Estrie, Robert Paradis a eu une vilaine crampe dans le mollet qui s'est propagée dans la cuisse. Alain Pigeon, Éric Langlet et Jean Roy ont dû le pousser dans les



Les vaillants (Alain Pigeon, Éric Langlet et Jean Roy) poussant Robert dans les côtes de Jay Peek.

côtes de Jay Peek. Une superbe montée dans le Vermont à proximité de Jay Peak sous un temps magnifique mais un peu « crampant ». Bref, un travail d'équipe.

« Grâce à la générosité de plusieurs chefs de file

des volets Touriste et Randonneur, le mois de mai nous apporte plusieurs nouvelles randonnées hebdomadaires ou bihebdomadaires: le Mardiroule et les sorties des mardis et mercredis soirs. Quant aux sorties le Canton de Gatineau, la Cabina du vendredi, les Destinations de Maureen et Ronald, ainsi que les Directions de Louise, elles maintiennent leurs vitesses de croisière. En plus de ces randonnées récurrentes, il y a plusieurs autres sorties proposées, surtout les fins de semaine. N'hésitez pas à consulter le calendrier et le site web, www.veloplaisirs.qc.ca. » Bertrand Daigneault, coordonnateur des volets Touriste et Randonneur

L'Estivale en bref par Rondald Simard, coordonnateur du projet.

• Tic-toc-tic-toc et drrriinnnggg, drrriinnnggg. Non, ce n'est pas le téléphone qui sonne. Les clochers ont cessé de sonner depuis longtemps et l'alarme de feu ne se fait pas entendre. Qu'est-ce qui est assez important pour me faire régler le réveil matin pour ce matin? Attends, oui! je me souviens! Dans quelques jours, c'est la date limite pour s'inscrire à l'Estivale. Si tu veux être en mesure de proclamer que tu y étais à la première Estivale, il va falloir faire vite, car c'est dans quelques jours... et le bonhomme temps court très vite et ne s'essouffle pas. À ton timbre-poste, ton enveloppe et ton chèque, télécharge ton formulaire et poste-le, car le 5 juin arrive à pas de géant. Après le 5 juin, tu ne participeras pas à la toute nouvelle sortie du club, tu vas manquer ta chance d'être un pionnier et dans

cinq, dix ou vingt ans tu n'auras pas le loisir de te remémorer une super belle sortie. Les regrets sont toujours amers. Les faits cocasses arrivent toujours lors de ces randonnées comme la fois où un ami martelait ses pédales en fin de randonnée et ses confrères lui dirent simplement: « Non, non, il faut garder ton énergie pour le party. » Je me demande s'il va y être cette fois-ci. Aie! c'est un texte pour l'Estivale en bref, non un historique de randonnées passées.

- Afin de t'inciter à participer, voici une petite liste des prix de présence qui seront tirés au sort lors de la soirée à Kemptville: Le Club nous octroie des 3 maillots, 2 maillots de coton et un « tank top » féminin. Nos marchands nous offrent six (6) certificats-cadeaux d'une valeur totale de 300 \$. GM Bertrand, les Bicyclettes de Hull, Pecco's, Cycle Outaouais, Fresh Air et Bushtuka ont chacun offert 50 \$. Et n'oublions pas que GM Bertrand offrira aussi un secret pour les participants.
- Chantal Laflamme, notre deuxième présidente, vient de s'inscrire avec Yves.
- Il y aura soirée d'information pour les participants et chefs de file dont la date sera diffusée sous peu aux participants.
- François Gélinas et Jacinthe Savard seront chefs de file pour les touristes qui feront la distance de 100 kilomètres à une vitesse de 22 à 26 km/h
- Maureen Edwards et Ronald Simard seront chefs de file pour les touristes randonneurs ou débutants selon ... qui feront les 65 kilomètres à une vitesse de 18 à 22 km/h
- Une voix s'écrie: « À l'aide! À l'aide! » Le besoin se fait pressant de trouver un bénévole qui serait prêt à nous préparer de la musique pour nous faire danser et s'amuser. Si tu aimes, si tu peux et si tu veux, tu seras la star du party. Donne-moi un coup de fil au 613-224-8276 et je serai fier que tu sois bénévole.

• N'oublie pas, si tu veux un jour dire « Te rappelles-tu lors de la première Estivale où nous roulions... », tu dois remplir ton formulaire et me l'envoyer avant le 5 juin.

P.-S. Le postier met au moins 2 ou 3 jours pour livrer son courrier, alors un homme averti en vaut deux.

« Salut! J'ai rassemblé des citations amusantes.

Malheureusement, on ne peut en retracer l'auteur dans bien des cas. Pour plus de citations, visitez le <http://www.auber93.com/CMACitations.htm>. Bye! Pierre La Roche (qui aime bien passer des heures les mains sur des cocottes) »

Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets.

À chaque fois que je me ramasse le nez dans l'herbe, je me dis que le vélo rapproche vraiment de la nature.

Le vélo, c'est comme une blague nulle. La chute ne fait jamais rigoler.

Ma femme a un certain mal à admettre que je passe mon temps les mains sur des cocottes.

Si le cycliste se penche dans les virages, c'est bien évidemment pour vérifier qu'une voiture n'arrive pas en face.

Si dans les courses, la voiture-balai était devant, il y aurait moins de crevaisons.

Originaire de la côte d'Adam, la cycliste féminine est une grimpeuse naturelle.

Le peloton, c'est comme la prison. Dès que tu t'en échappes, des types en uniforme se lancent à ta poursuite.

Le coureur est le seul forçat qui se détache en emportant sa chaîne.

Faire du vélo permet d'admirer les fesses des filles (et des garçons) sans se prendre une claque

Le vent de face est un sournois. Dès que tu descends de vélo, il prend l'air de rien et se calme.

Le vélo c'est comme avoir une maîtresse, tu changes de chambre une fois crevé.

Le cyclisme est un sport raisonnable où il n'y a pas de place pour les déjantés.

Qui dit qu'on doit toucher le fond pour remonter la pente ne fait jamais de vélo.

En vélo, on regarde devant, on écoute derrière!

Plus tu en descends la veille, moins tu montes le lendemain.

Avoir la cuisse légère n'a jamais empêché une cycliste d'avoir les jambes lourdes.

Si le vélo est un tel plaisir, pourquoi les coureurs se dépêchent-ils d'arriver?

À chaque fête des Mères, le vrai cycliste célèbre le passage de son premier col.

Ce n'est pas que j'aime grimper les cols, c'est que j'aime en parler après.

Quand vous arrivez à un embranchement sur une route, prenez-le!

Le vélo est un ami exigeant, arrêtez de pédaler, il vous laissera tomber.

L'épouse du cycliste n'aime pas l'hiver, son mari reste à la maison.

Rien ne nous rend si grands qu'une grande douleur (Alfred de Musset avant l'invention du vélo).

Il est idiot de monter une côte à bicyclette quand il suffit de se retourner pour la descendre.

Réseau vélo-boulot. Le Réseau vélo-boulot est une grande famille de cyclistes de la région de Gatineau qui choisissent de prendre leur vélo au moins une journée par semaine pour se



L'atelier Mécanique 1 a été très populaire avec 45 participants

rendre au travail (du 2 juin au 22 septembre). Près de 900 cyclistes utilitaires se sont inscrits à l'édition 2007, faisant du Réseau vélo-boulot un regroupement, unique au pays, de personnes qui optent régulièrement pour le vélo pour se rendre au travail.

Votre inscription (c'est gratuit!) au Réseau vélo-boulot vous permet non seulement de vous joindre à une collectivité de cyclistes utilitaires et d'avoir accès à de précieuses informations sur le vélo-boulot, mais également de courir la chance de gagner l'un des nombreux prix de participation offerts.

Inscrivez-vous avant le 2 juin et courez la chance de gagner:

2 nuitées pour 2 personnes, incluant 2 soupers et 2 petits déjeuners, au gîte Maison la Crémaillère de Messines, d'une valeur de 490 \$. Hébergement certifié « Bienvenue cyclistes! »

L'une des 4 cartes à puce de catégorie adulte-express, valides de juin à septembre, de la Société de transport de l'Outaouais, d'une valeur à l'unité de 346 \$.

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 • PLAIN • 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

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: 819-771-1804

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

Vélos des Ronds-Points



3 Dalpé, Gatineau
819.776.9993
www.velosdesrondspoints.com

aux
4
patis

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

Café Bar

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

167, rue Wellington
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919
F: 819.772.4774

www.cyclegmbertrand.com



Nouvelles Vélo plaisirs (Suite)

Tirage de plusieurs prix de participation le 22 septembre dont: un vélo hybride provenant du magasin Cyclo sportif GM Bertrand, d'une valeur de 900 \$.

De plus, les 250 premières personnes inscrites recevront un t-shirt Réseau vélo-boulot.

N'attendez donc plus! Joignez-vous au Réseau vélo-boulot dès maintenant et inscrivez le vélo-boulot à votre agenda cet été! Pour plus d'information et vous inscrire, visitez le <http://www.reseauveloboulot.ca/>. Bon été à vélo!

ATTENTION, ATTENTION - Le fameux pont! « J'ai remarqué une sortie vers le Lac Donaldson en fin de semaine. S.V.P., avisez les cyclistes des dangers du pont. Il faut littéralement arrêter et traverser à pied. » Jean Roy

Vélos en bambou « Oui, oui, ça existe! J'suis conquis... sauf pour la couleur. » L. Avec un traitement minimal, le bambou est employé pour la fabrication de vélos. C'est écolo! Les cadres en bambou pèsent autour de 1.8 kg tout en conservant une bonne rigidité. Ces vélos en bambou ont même été récompensés au Salon américain des cycles fabriqués à la main (North American Handmade Bicycle Show). Voir le <http://www.bikebamboo.com/> -- Note historique : les premiers vélos en bambou ont été présentés à l'exposition de Londres Stanley de 1894 par BAMBOO CYCLE CO. LTD et ont causé toute une sensation. [Brevet d'invention anglais No.8274 de 26 avril 1894].

Sollicitation – Cyclothon - Collecte de fonds en l'honneur de Paul-Émile Rethier. « Comme vous le savez, le cancer est une maladie qui touche l'humanité entière. Nous avons tous des proches qui en sont présentement atteints et d'autres qui, malgré leur volonté de vivre, leur courage face aux traitements et leur persévérance en vue la guérison, nous ont quitté de façon anticipée. Au sein de ma famille, le cancer a fait de nombreuses victimes au cours des cinq dernières années. La dernière était mon parrain, Monsieur Paul-Émile Rethier, décédé à Québec le 15 juin 2007, après plus de six ans de

combat acharné. Les sentiments de tristesse, d'incompréhension et d'impuissance que j'ai ressentis à son décès ont engendré chez moi le désir de participer à la lutte menée contre ce fléau.

Au nom de la Société canadienne du cancer et avec l'appui de mon employeur, Transports Canada, un collègue et moi traverserons cet été l'Ouest canadien et les prairies en vélo. Notre objectif est de partir de Vancouver et, pendant six semaines, parcourir le plus grand nombre de kilomètres possible en direction d'Ottawa. Bien que nous espérons surmonter le défi de pédaler jusqu'à cette ville, le but ultime n'est pas l'atteinte d'une destination, mais plutôt l'acte en soi, c'est-à-dire de faire du vélo pendant un mois et demi pour cette cause.

Je vous écris aujourd'hui afin de solliciter votre appui financier dans le cadre de la collecte de fonds qui sera entreprise en mai et juin 2008. La totalité des dons



Vélo de bambou sur mesure 2 899 Euros. C'est pas cher pour se faire remarquer! Oh! Pardon, pour être écolo!

amassés sera transmise à la Société canadienne du cancer. Veuillez noter que la Société canadienne du cancer fournira des reçus d'impôt pour les dons de 10 \$ et plus.

Si vous êtes intéressé(e) à faire une contribution, je vous invite à communiquer avec moi au 819-771-3152 ou encore par courriel à kelb01@uqo.ca.

Dans l'espoir d'une réponse favorable, je vous prie d'agréer l'expression de mes sentiments les plus cordiaux. Bruce Kelly, 25 rue Chouinard app. 215, Gatineau (Québec), J8Y 1E8



À METTRE À VOTRE AGENDA

- Le Grand Rallye Vélo plaisirs – 7 juin
- L'Estivale –12 et 13 juillet
- L'Automnale –13 et 14 septembre
- L'Assemblée générale annuelle et Soirée de clôture –18 octobre

Madame la Présidente blessée – Ça va mal pédaler l'année de nos vingt ans! Mais, à ne pas douter, la bonne humeur sera de la partie..

QUEL EST MON NIVEAU?

Qu'il soit de montagne, familial, de vélotourisme, de type boulot/vélo, de compétition, sportif, de niveau randonneur ou touriste, le cyclisme procure des satisfactions et des plaisirs bien différents. À chaque type de cyclisme sa philosophie propre qu'il faut bien identifier.

Dans un club cycliste, il faut d'abord réaliser que le cyclisme sportif est avant tout orienté vers la performance du cycliste à l'intérieur de son groupe d'appartenance: vélo haut de gamme, moniteur cardiaque, recherche d'une moyenne de vitesse de croisière toujours meilleure, entraînement intensif tout au long de l'hiver, etc. Le cyclisme dit de tourisme est davantage un sport de loisir social où la performance a une moindre importance. Le cycliste recherche plutôt une activité physique agréable avec des défis occasionnels et dosés selon ses capacités.

Quoi de plus frustrant que de se retrouver dans un groupe trop fort? Les nouveaux membres d'un club cycliste sont souvent confrontés à cette grande question existentielle: quel est mon niveau?

Je propose ici deux façons de faire votre évaluation en tant que cycliste de niveau Randonneur ou Tourisme. La première consiste à répondre à un petit questionnaire que j'ai créé en me basant sur mon expérience personnelle. La deuxième, un peu plus objective, se base sur l'expérience d'une organisation reconnue.

Voici 7 facteurs déterminants qui pourront vous aider à déterminer votre niveau. Encerclez vos réponses.

Vos attentes quant aux sorties:

1. Le vélo est un loisir et une détente pour moi.
2. Le vélo est un moyen de me garder en forme et je suis prêt à fournir un certain effort durant une sortie.

3. Le vélo est un moyen de me garder en forme et j'aime bien fournir un effort important durant une sortie.
4. Le vélo est un moyen d'améliorer ma forme physique, je m'attends à fournir un effort soutenu pendant une longue période.

Les distances journalières:

1. Je préfère les randonnées d'au plus 30 km.
2. Je préfère les randonnées d'au plus 50 km.
3. Je préfère les randonnées d'au plus 75 km.
4. J'aime bien les randonnées de 100 km et plus à l'occasion.

Les types de parcours:

1. Je recherche les parcours plats sur les pistes cyclables.
2. Je suis prêt à faire des parcours sur les pistes cyclables ou sur la route avec un certain nombre de côtes douces.
3. Je ne crains pas les parcours assez vallonnés comme aller au Belvédère Champlain du Parc de la Gatineau.
4. Je recherche les longs parcours sur route et j'attaque les côtes avec plaisir.

La vitesse de croisière: selon les critères de Vélo plaisirs

1. Je suis capable de rouler à 15-18 km/h sur le plat et sans vent.
2. Je suis capable de rouler à 18-22 km/h sur le plat et sans vent, de façon continue pour une heure ou deux durant une sortie.
3. Je suis capable de rouler à 22-26 km/h sur le plat et sans vent, de façon continue pendant quelques heures durant une sortie.
4. Je suis capable de rouler à plus de 26 km/h sur le plat et sans vent, de façon continue pendant plusieurs heures durant une sortie.

Les distances annuelles: L'été dernier, j'ai pédalé

1. Moins de 750 km.
2. Entre 750 et 1500 km.
3. Entre 1500 et 3000 km.
4. Plus de 3000 km.

Le vélo: (en présumant que la mise au point annuelle a été effectuée)

1. J'ai un vélo hybride que je trouve relativement lourd.
2. J'ai un vélo hybride avec lequel je suis confortable.
3. J'ai un vélo de route équipé de pneus étroits et de pédales à clip.
4. J'ai un vélo de route léger et très performant.

La forme physique: (capacité cardiovasculaire, maladies, blessures, courbatures, etc.)

1. Je ne suis pas capable de fournir un effort très soutenu plus de 2-3 heures.
2. Je suis capable de fournir un certain effort physique pendant 3-4 heures.
3. Je suis en bonne forme physique et je suis capable de fournir un effort physique pendant 5-6 heures sans trop de conséquences le lendemain.
4. Je suis en excellente forme physique et je n'ai jamais de douleurs le lendemain de longues et intenses sorties.

Votre classement pour les sorties de Vélo plaisirs:

- Beaucoup de 1 et peu de 2: niveau Randonneur.
- Beaucoup de 2: niveau Touriste débutant.
- Surtout des 3: niveau Touriste intermédiaire.
- Plusieurs 4: niveau Touriste avancé.

Il existe un autre moyen d'évaluer son niveau. Il s'agit de visiter le site de Vélo Québec (<http://www.velo.qc.ca>) et plus particulièrement les randonnées (onglet

agence de voyages) proposées par cette organisation d'expérience. Pour chacun de ses voyages, Vélo Québec fait une brève description du parcours (sous l'onglet au jour le jour) et donne une appréciation du niveau de difficulté de 1 à 5. Il s'agit donc d'explorer un certain nombre de ces voyages et de déterminer, d'après la difficulté du parcours proposé, le niveau qui semble

vous convenir. Mon évaluation basée sur mes expériences avec Vélo Québec (VQ) est la suivante:

- Niveau 1 de VQ: Randonneur de Vélo plaisirs.
- Niveau 2 de VQ: Touriste débutant de Vélo plaisirs.
- Niveau 3 de VQ: Touriste débutant-intermédiaire de Vélo plaisirs.
- Niveau 4 de VQ: Touriste intermédiaire

de Vélo plaisirs.

Niveau 5 de VQ: Touriste avancé de Vélo plaisirs.

Voilà donc deux méthodes pour estimer votre niveau. Elles vous permettront de profiter de sorties qui vous apporteront satisfaction et plaisirs.

Bonnes randonnées! Bertrand Daigneault, coordonnateur des volets Touriste et Randonneur

BIENVENUE À L'AUTOMNALE 2008!!!

La présidente a eu chaud et maintenant c'est au tour du comité à avoir chaud pour que nous ayons une super belle Automnale 2008! Oui! Oui! l'Automnale 2008 aura lieu les 13 et 14 septembre. Nous allons vers St-Émile-de-Suffolk, au Centre touristique la Petite Rouge.

Roulements de tambour s'il vous plait, voici les valeureux et valeureuses bénévoles qui ont répondu à l'appel pour former le comité organisateur de l'Automnale 2008: Pierre La Roche, Martin Giroux, Sylvain Bélec, Bruno Émond, Jos Van Stuijvenberg, Delphine Leray, Hélène Favreau, et puis votre coordonnateur de l'Automnale: Alain Bicycle Gauthier. Quelques autres bénévoles s'ajouteront pour offrir les services de cette journée: trajet, encadrement, ravitaillement, transport

des bagages, mécanique, etc.

Il y aura un départ de Gatineau, ce qui vous fera parcourir une distance d'environ 125 km et un autre départ de Buckingham pour une sortie d'environ 80 km. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de départ de St-André-Avellin. Nous ferons en sorte que les cyclistes roulent autant que possible en groupes, selon leur préférence de vitesse et de distance. C'est pourquoi il est fortement recommandé de participer à la soirée d'information du 3 septembre à 19 h. L'endroit de cette rencontre vous sera bientôt communiqué. Cette soirée sera utile, entre autres, pour former les groupes et choisir votre chalet. Si vous manquez cette soirée d'information, une chambre vous sera attribuée d'office, parmi celles qui restent.

Afin d'aider le travail du comité et d'assurer au mieux la logistique, nous avons arrêté une date limite pour les inscriptions, à savoir le vendredi 22 août. Si vous avez déjà décidé de finir la saison en beauté avec l'Automnale, n'attendez plus pour vous inscrire! Sachez que la belle météo a déjà rempli son formulaire d'inscription, qui sera très bientôt disponible pour vous sur www.veloplaisirs.qc.ca Vous le retrouverez également dans un prochain Info-vélo, ainsi que dans vos magasins de vélos favoris. Les frais d'inscriptions seront du même ordre que ceux de la dernière édition. Ils seront précisés bientôt.

Alain Gauthier, votre coordonnateur de l'Automnale et les membres enthousiastes du comité.

LA GRANDE VISITE DE GATINEAU



LA GRANDE VISITE DE GATINEAU vous invite à découvrir Gatineau à vélo

Quand? Mardi 24 juin

Coût? 10 \$ par adulte, gratuit pour les moins de 18 ans

Il y a plusieurs façons de célébrer la Fête nationale du Québec le 24 juin. Il y a aussi plusieurs façons de découvrir sa

ville. *La grande visite de Gatineau* vous propose à nouveau cette année de faire l'un et l'autre à bicyclette!

Depuis maintenant cinq ans, les citoyens ont une occasion unique de parcourir et de découvrir leur ville à bicyclette, dans une ambiance festive et en toute sécurité.

L'an dernier, quelque 800 personnes ont pédalé pour le plaisir dans les rues de la ville, ce qui fait de *La grande visite de Gatineau* la plus importante randonnée cycliste populaire de l'Outaouais.

Sous la présidence d'honneur du maire Marc Bureau, la 5^e édition se déroulera sur une distance totale de 54 kilomètres.

Le départ aura lieu le mardi 24 juin à 9 h au Potager Eardley du secteur Aylmer, dans un environnement champêtre. Le dîner se déroulera au parc Sanscartier du secteur Gatineau entre 11 h 30 et 13 h et l'arrivée aura lieu vers 14 h au parc Jack Eyamie du secteur Masson-Angers. Ceux et celles qui voudront faire une plus courte randonnée pourront prendre le départ au parc Sanscartier vers 13 h et pédaler sur une distance de 22 km en

direction du secteur Masson-Angers. Il sera aussi possible de terminer la randonnée au parc Sanscartier pour ceux qui auront pris le départ le matin.

Un service de transport pour le retour au Potager Eardley sera offert gratuitement, à partir du parc Sanscartier et du parc Jack Eyamie, à tous les cyclistes qui en feront la demande.

Comme toujours, il y aura de l'animation le long du parcours et quelques tirages de prix de participation.

Cette édition comporte quelques nouveautés. D'abord, le dîner sera cette fois compris dans les frais d'inscription.

De plus, il n'y aura aucuns frais d'inscription pour les moins de 18 ans, même pour ceux qui s'inscriront le jour même. Enfin, pour la première fois, on pourra s'inscrire en ligne sur le site Web de la Ville de Gatineau.

Encore une fois cette année, La grande visite de Gatineau pourra compter sur un encadrement offert par les policiers de la Ville de Gatineau, par des membres de l'Association motocyclistes de l'Outaouais, par des membres des clubs Optimistes de l'Outaouais, par des cyclistes du club Vélo plaisirs et de Vélo-services, ainsi que par des membres de l'Ambulance Saint-Jean.

Tout cela pour des frais d'inscription de 10 \$ pour les adultes, alors que l'activité est offerte gratuitement pour les moins de 18 ans. Le 24 juin, les frais seront de 15 \$ pour les adultes. Une véritable aubaine!

On peut s'inscrire en ligne sur le site Web de la Ville de Gatineau à compter du 12 mai et jusqu'au 20 juin à l'adresse suivante : <http://www.ville.gatineau.qc.ca/fetes.htm#grande>

Pour de plus amples renseignements: Yves Lusignan, président, La grande visite de Gatineau, 819-360-8882

BONNE FÊTE!!!

JUIN

2 Denis Charron et

Emmanuel Pohu

3 Gaétan Boulanger

4 Jean Trépanier

5 Philippe Olivier Tremblay

6 Karl Chemsî

7 Marie Brisson

8 Sophie Lefebvre et

Julie Tremblay

9 Manon Larocque, Gilles Lessard
et Robert Trudel

12 Lise Gariépy et Jacques Sauvé

13 Marie Tremblay

15 Francine Benny, Nathalie
Dionne, Martin Jeanson et

Jos Van Stuijvenberg

16 Paule Boulanger

17 Sylvain Gendron

19 Mylene Laplante

20 Denis Sarrazin

21 Paul-André Bégin

25 Alain Couët et Diane Ross

26 Jean-Luc Matte

27 Robert Gauthier

28 Line Ouellet

Fiche d'inscription au Grand Rallye Vélo plaisirs

Nom de l'équipe : _____

Nous ferons le parcours de 30 km _____ ou celui de 50 km _____

Noms des membres de votre équipe :

1-Nom : _____ Prénom : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Je désire un menu végétarien Oui _____ Non _____

2-Nom : _____ Prénom : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Je désire un menu végétarien Oui _____ Non _____

3-Nom : _____ Prénom : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Je désire un menu végétarien Oui _____ Non _____

4-Nom : _____ Prénom : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Je désire un menu végétarien Oui _____ Non _____

Membre du club Vélo plaisirs 20 \$ x _____ = _____ Non-membre 25 \$ x _____ = _____ Total : _____

À NOTER QU'IL N'Y AUCUN REMBOURSEMENT

Faites parvenir ce formulaire et votre (vos) chèque (s) à :

Patrice Desjardins (Club Vélo plaisirs), 12 rue des Cèdres, Gatineau, Québec J9A-2P3