



## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties 2

Mot du président 3

L'Estivale 4

Rideau Lakes Cycling Tour 5

Défi déficience Intellectuelle 6

Carnet du cycliste 6

Hébergement 8

Niagara Falls 9

Sorties en Co-voiturage 11

Anniversaires 11

Inscription Automnale 12

## L'Automnale (18e édition)

12 et 13 septembre, c'est le temps de s'inscrire par Alain Gauthier

Bonjour les cyclistes! En cette année 2009, pour nous faire plaisir, nous préparons à nouveau une très belle sortie de vélo vers le Centre touristique la Petite Rouge, (<http://www.petiterouge.com/>), lauréat 2009 du prix Coup de cœur du public décerné par Tourisme Outaouais!

Partant de Gatineau, découvrez ou redécouvrez la région de la Petite-Nation en sillonnant les routes et les rangs à destination du Centre touristique de la Petite Rouge. La randonnée s'adresse à tout cycliste (membre ou non-membre de Vélo plaisirs) pouvant maintenir une vitesse moyenne de 20 km/h. Il n'est pas nécessaire de rouler en peloton.

Cette randonnée est une des classiques annuelles comme la Printanière et l'Estivale. Une journée de vélo pour se rendre à St-Émile-de-Suffolk et une journée de vélo pour revenir. C'est le temps de s'inscrire! Vous trouverez dans cet Info-vélo du mois d'août, sur le site web [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) (rubrique Activité, Classiques annuelles, Automnale) et chez vos marchands favoris de vélo et de sports, des formulaires d'inscription qui contiennent toutes les informations pertinentes à cette classique qui en est à sa 18e édition!

La soirée d'information est prévue pour le 2 septembre, à 19 h, au 777 boul. de la Carrière, Gatineau (secteur Hull). Nous parlons principalement du déroulement de la fin de semaine et du trajet. Cette soirée d'information sera particulièrement appréciée par les personnes qui n'ont jamais fait l'Automnale. Nous acceptons des inscriptions durant la soirée d'information. Notez qu'aucune inscription ne

sera acceptée à partir du 3 septembre au matin. Aidez vos bénévoles et inscrivez-vous d'avance. Au sujet de qui partage quelle chambre, quel chalet, avec qui? Vous pourrez indiquer vos préférences sur du papier que nous regarderons à tête reposée après la soirée d'information. Il y a de la place dans le formulaire d'inscription pour indiquer vos préférences pour les chambres et chalets. Sylvain Bélec a fait des miracles pour concilier toutes les demandes l'an passé, il saura sûrement refaire un miracle. Le comité de l'Automnale (Alain Gauthier, Pierre La Roche, Sylvain Bélec, Bruno Émond, Delphine Leray, Jos Van Stuijvenberg) vous attend.



## 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:** Bertrand Daigneault

**Vice-président :** Denise Parent

**Secrétaire :** Richard Bailey

**Trésorier :** Érik Zwarts

**Directeur des sorties :**

Patrick Lalande

**Directeur des affaires sociales :**

Luc Pelland

**Directeur des activités techniques :** Roxane Parent

**Directeur du marketing :**

Benoît Brunet

**Éditeur :** Michel Desmarais

## 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.

### • Les dimanches, les sorties de Louise

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Tous les dimanches à 12 h 30

**Départ:** Parc Moussette, boul. Taché

**Parcours:** 25 à 30 km

**Responsable:** Louise Carrière,

819-503-9758, l\_carrier\_1@hotmail.com

### • Les mardis, les sorties de Diane

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Tous les mardis à 18 h

**Départ:** Parc Moussette 361 boul. Lucerne, secteur Hull.

**Parcours:** Environ 20 km

**Responsable:** Diane Patry,

819-772-8828, patry\_diane@yahoo.com

### • Les mardis de Suzanne

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Tous les mardis à 18 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**Parcours:** Sortie dans le parc de la Gatineau, 35 km, vallonné

**Responsable:** Suzanne Talbot,

819-595-1737,

talbotsuzanne@videotron.ca

### • Les mercredis, les sorties de Louise

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Tous les mercredis à 18 h

**Départ:** Parc Moussette, boul. Taché

**Parcours:** 20 à 25 km

**Responsable:** Louise Carrière,

819-503-9758, l\_carrier\_1@hotmail.com

### • La Cabina du vendredi

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

**Quand?** Tous les vendredis, de 9 h à midi

**Où?** Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes

**Parcours** à déterminer sur place

**Distance?** Parcours de 60 km et plus

Prière de contacter un responsable le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

**Responsables:**

Le 7 août: Michel Desmarais 819-332-

1365, ou Richard Bailey 819-682-8247

Le 14 août: Richard Bailey 819-682-

8247 ou Bernard Miquelon 819-684-1934

Le 21 août: Bernard Miquelon 819-684-

1934 ou Michel Desmarais 819-332-1365,

ou Richard Bailey 819-682-8247

Le 28 août, Super Cabina plus de 120 km:

Bertrand Daigneault 819-682-2993

### • Prescott-Brockville-Prescott

**Volet:** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 16 août, 10 h 30

**Départ:** Prescott, covoiturage, veuillez

contacter les responsables

**Parcours:** 40 km

**Responsables:** Ronald Simard et

Maureen Edwards, 613-224-8276

### Richmond

**Volet:** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 30 août, 10 h 30

**Départ:** Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

**Parcours:** 70 km

**Responsables:** Ronald Simard et

Maureen Edwards, 613-224-8276



## Services aux membres

### Envoi de l'Info-vélo

Réjean Labonté

### Révision de textes

Jacinthe Savard

### Changement d'adresse

Jean Roy : 819-246-5597

jean.roy.velo@gmail.com

### Répondeur téléphonique

Chantal Gosselin

### Calendrier des sorties

Patrick Lalande

613-744-8231

### Vous avez un article?

L'Info-vélo est à votre disposition. N'oubliez surtout pas que la date de tombée des articles et des annonces classées est le 15 du mois. Les annonces classées sont gratuites pour tous les membres. On exige un certain montant pour les annonces de type commercial. Vous pouvez remettre vos textes et photos par courriel au [micheldenisdesmarais@videotron.ca](mailto:micheldenisdesmarais@videotron.ca) Pour plus d'information, téléphonez à Michel au 819-332-1365.

## MOT DU PRÉSIDENT

L'Estivale n'a pas échappé au temps incertain et trop souvent pluvieux des premières semaines de juillet! Mais qu'à cela ne tienne, les 54 participants ont bravé la pluie et les orages du samedi pour être récompensés au retour par une superbe journée ensoleillée. La magnifique campagne ontarienne avec ses maisons de pierre et ses routes lisses ainsi que le parfum sucré des asclépiades nous ont permis de croire, pour une journée, que l'été était enfin arrivé. Un grand merci à Ronald Simard et Maureen Edwards pour l'organisation de cette sortie qui permet aux membres de tous les niveaux de relever un défi personnel.

Le mois dernier, j'avais fait une remarque sur la nécessité de la participation des membres pour la bonne marche du Club et j'ai été très agréablement surpris du nombre de réponses à un appel fait via le Vélo-Bref pour le recrutement de nouveaux bénévoles. C'est très

réconfortant de savoir que plusieurs d'entre vous avez le goût et le temps de consacrer des efforts pour le Club. En tant que président, j'anticipe déjà la prochaine saison et sa préparation à l'automne et je suis convaincu que j'aurai à lancer de nouveaux appels.

Je m'en voudrais de passer sous silence la contribution exceptionnelle de Jean Roy à titre de responsable de la base de données des membres au cours des dernières 8 années. En plus de l'effort considérable investi durant la période des inscriptions au printemps (jusqu'à 300 membres en l'espace de quelques semaines!), ce poste requiert une attention de tous les jours afin de s'assurer que les données des membres demeurent à jour. Jean Roy (son homonyme!) a généreusement accepté de le remplacer à ce poste. Jean restera très impliqué dans le Club à titre d'entraîneur et de chef de file chez les sportifs. Merci

beaucoup Jean et bonne retraite de ce poste!

Sylvie Ouellet a aussi demandé à être remplacée après 5 ans à l'envoi du courrier postal. Combien de milliers d'Info-Vélos et de documents a-t-elle postés depuis ce temps? Difficile à dire, mais sûrement plusieurs milliers. Merci à toi aussi Sylvie d'avoir permis à tous les membres de recevoir les documents dont ils avaient besoin. Réjean Labonté remplacera Sylvie à ce poste.

C'est encore, en ce début d'août, le temps des vacances et celui du vélo et il ne faudrait surtout pas gâcher le reste de la saison par un accident ou une blessure! Je vous invite donc encore une fois à la plus grande des prudences sur la route! Soyez sages dans vos efforts : les blessures d'abus musculaires peuvent aussi mettre fin très abruptement à une belle saison!

Bonnes randonnées, Bertrand Daigneault

## Des travaux à la CCN

La Commission de la capitale nationale a quelques projets de construction en 2009. Il y a tout d'abord la construction d'un nouveau lien d'environ 2 km entre le sentier des Pionniers et le chemin McConnell, qui doit débiter cet automne et se terminer au printemps 2010. Ce nouveau sentier sera aménagé le long du corridor Champlain. On peut voir la carte et la description du tracé proposé sur ces liens :

[http://www.canadacapital.gc.ca/data/2/rec\\_docs/20194\\_Corridor%20Champlain%20concept.pdf](http://www.canadacapital.gc.ca/data/2/rec_docs/20194_Corridor%20Champlain%20concept.pdf)

[http://www.canadacapital.gc.ca/data/2/rec\\_docs/19936\\_Resume\\_de\\_projet\\_champlain.pdf](http://www.canadacapital.gc.ca/data/2/rec_docs/19936_Resume_de_projet_champlain.pdf)

# L'estivale par Ronald Simard

Eh oui, l'Estivale est chose du passé. Le départ s'est fait le samedi 11 juillet sous diverses conditions météorologiques qui méritent un texte que vous aurez le plaisir de lire sous peu. Au total, 54 participants ont fait route vers Kemptville de diverses façons. La majorité en vélo, d'autres en auto, car la météo du jour était désastreuse. Tous les groupes cyclistes se sont rendu à Kemptville les uns après les autres suivant leur rythme. Les chips, les arachides, la bonne bière et le bon vin sont au rendez-vous et nous sommes au sec sous un bon toit. Une bonne douche chaude et nous partageons cette journée unique. Ces contretemps créent des liens forts car nous avons tous eu à braver cette tempête inusitée. Il y a eu un blessé léger lors d'une chute dans le gravier. Un tirage de prix de présence a été

lancé par notre président Bertrand Daigneault. Nombreux furent les heureux. Un bon souper nous a été offert. Il nous a bien nourris. De retour au Bell Hall, des nouvelles amitiés se solidifient, des astuces sont échangées, certains en profitent pour jouer une partie de ping-pong, d'autres au billard. Les gens discutent de tout et de rien, surtout de vélo. En soirée, il a fallu ouvrir les cartes routières pour trouver un trajet alternatif à une partie du trajet sous rénovation en gravier qui n'est pas agréable du tout. Dimanche matin, Mère nature décide de se faire pardonner le mauvais comportement de Thor et nous envoie Galarneau qui nous sera fidèle toute la journée. Tous ont une journée superbe même qu'une droite qui doit être une gauche donne 170 km au lieu de 150 km. Après la randonnée, tous se

sont arrêtés à la salle Agora pour jaser un peu. Chips, arachides et boissons (eaux gazeuses, thé glacé ou eau embouteillée) étaient disponibles. Une telle randonnée requiert beaucoup de soutien et d'aide. J'aimerais remercier tous ceux qui ont fait que cette fin de semaine soit un succès. Les chefs de file furent super et ramenèrent tous et chacun à bon port. Le transport des bagages a été sur des roulettes. Maureen qui malgré ses inconvénients a su être là au bon moment avec ses gâteries. Enfin, que dire de nos deux bénévoles instantanés. Oui, il y a Farrell qui a encouragé et soutenu les randonneurs pendant marée et tempête. Il a même mis la main à la pâte pour des réparations mécaniques. Claude a fait de même le dimanche pour les touristes de façon instantanée et généreuse. Enfin, il y a tous les



Départ le dimanche matin du collège de Kemptville

participants qui firent honneur à leur club. Par leur fier et digne comportement, ils nous assurent d'être vus d'un bon oeil lors de nos nombreux périple traversant leur magnifique coin de pays.

À tous et toutes, j'aimerais vous dire un grand merci et vous souhaiter de bonnes routes et de bons vents (arrière surtout).

# Rideau Lakes Cycling Tour par Alain Gauthier

RLCT = Rideau Lakes Cycling Tour  
Ce n'est que quatre lettres l'alphabet. Ça ne doit pas être grand-chose? Grosse erreur! Il s'agit d'une randonnée cycliste pour les pros du vélo. C'est organisé par le Ottawa Bicycle Club. On part d'Ottawa, on se rend à Kingston le samedi en bicyclette et l'on revient le dimanche de Kingston à Ottawa en bicyclette. Combien de kilomètres pour la version « classique » de cette randonnée? 354 km en deux jours!  
Ça fait bien des années que je pensais pédaler ce défi. Après 2000 km d'entraînement pour être bien prêt, tout a bien été durant cette fin de semaine du 6 et 7 juin 2009. J'ai eu une moyenne de 25.5km/h pour les deux jours. J'ai roulé la moitié du

temps en pelotons et l'autre moitié du temps de façon autonome. J'étais certain de rencontrer de nombreux pelotons bien techniques bien serrés qui n'accueillent pas du tout les nouveaux cyclistes. Je crois m'être bien trompé. L'atmosphère est vraiment « bon enfant ». J'ai peut-être eu de la chance. Les gens avec qui j'ai pédalé au hasard des rencontres de route sont vraiment sympathiques. Conversations amicales ou bien communications techniques minimales pour qu'on puisse bien relaxer même en roulant à 30 km/h et plus en pelotons. Je me sentais bienvenu, constamment. Ça n'a pas de prix cet accueil amical partout durant cette randonnée. Il y a aussi une version de 100 km par jour qui

part de Perth.

Je vous partage un peu de cette aventure pour vous encourager à aller la faire! Je suis très fier d'avoir pédalé ce Ottawa-Kingston. L'organisation est remarquablement bien rodée à cette 38e édition. C'est fini avec précision. Pas besoin de carte de trajet, tous les virages sont indiqués. Il faut juste garder les yeux ouverts pour voir les pancartes des virages. J'ai manqué un virage et j'ai su me retrouver sans trop de détours. C'est vrai que la nourriture ne tiendrait pas la route longtemps devant des cuisiniers professionnels, mais comme je ne suis pas trop difficile, j'ai fermé les yeux sur les sandwiches préparés un peu trop longtemps d'avance par les bénévoles locaux lors des pauses dans les villages le long de la route. Ces gens-là y ont clairement consacré beaucoup de leur temps personnel. Les souper et déjeuner sont très bien à Kingston.

Pour ceux qui hésitent encore à faire cette randonnée, je vous encourage à vous inscrire à la prochaine édition du RLCT! Merci à toute l'organisation du RLCT et particulièrement à chaque personne qui rend cette randonnée possible, année après année!



Départ — Automnale 2008

**À METTRE À VOTRE AGENDA**

**12–13 SEPTEMBRE — L'AUTOMNALE**

**17 OCTOBRE — ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET SOIRÉE DE CLÔTURE**

# Le Carnet du Cycliste



1955, rue St-Louis  
Gatineau (Québec)  
J8T 4H6  
Tél.: (819) 568-4871  
Télec.: (819) 568-6768  
[www.cycleontarienais.com](http://www.cycleontarienais.com)  
E-Mail: [cycleontarienais@videotron.ca](mailto:cycleontarienais@videotron.ca)



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)



Nicolas Chartrand  
Patrick Lacroix  
propriétaires  
370, boul. Gréber, Unité G  
Gatineau, Québec  
J8T 5R6  
Téléphone 819.205.4001  
Télécopieur 819.205.4002  
[www.velolashop.com](http://www.velolashop.com)

## PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



### Deux magasins pour vous servir...

85 Du Portage  
Gatineau, Québec  
Tel: 819 777 2220

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

# Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie

**copie**

685

ERIE • RELIURE

**COOPSCO**

centre de photocopie

**copie**

**CONFORME**

LASER COULEUR • PLUM • PAPETERIE • RELIURE

685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

**Bicyclettes**  
de Hull

Un vélo à votre mesure!

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

**(819) 770-6355**

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

Une des 10 meilleures boutiques en Amérique du Nord

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

Revue Bicycling 1991

Réparation de toutes marques

Pièces - Accessoires - Vêtements - Vente & Location de vélos

SAUMANO • Vélos électriques • **velec** • **GILO** • **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](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

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

167, rue Wellington  
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919  
F: 819.772.4774

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



**aux  
4  
patis**

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

Café Bar

## Choisissez les hébergements certifiés Bienvenue cyclistes! <sup>MD</sup>

Choisissez les hébergements certifiés Bienvenue cyclistes! <sup>MD</sup>

Vous êtes de plus en plus nombreux à découvrir le Québec à vélo. Partout au Québec, que ce soit le long de la Route verte ou lors d'un itinéraire cyclable régional, vous trouverez des établissements d'hébergement touristique et des campings certifiés Bienvenue cyclistes! <sup>MD</sup>. Cette certification, développée par le maître d'oeuvre de la Route verte – Vélo Québec association, vous assure un accueil et des services adaptés à vos besoins en cyclotourisme.

Auprès d'un hébergement touristique (sauf les campings):

Un emplacement couvert et verrouillé pour vos vélos pendant la nuit.

S'il y a un service de restauration, vos besoins nutritionnels seront pris en considération et il vous sera proposé des portions généreuses en fruits et légumes et des mets riches en hydrates de carbone.

Une pompe et de l'outillage pour les réparations mineures.

Des renseignements sur les centres de réparation de vélos, les centres de location de vélos et les bureaux d'information touristique dans les environs.

Dans un camping:

Des emplacements sans réservation préalable sur le site de camping, dès lors que vous voyagez exclusivement à vélo

Un lieu pour vous alimenter à l'abri du mauvais temps.

Également, une pompe et de l'outillage pour les réparations mineures.

Des renseignements sur les centres de réparation de vélos, les centres de location de vélos et les bureaux d'information touristique dans les environs.

Nous vous souhaitons d'agréables voyages à vélo!



# Niagara Falls par Patrice Desjardins

Je reviens d'un beau voyage en vélo que j'ai fait du 2 au 11 juillet 2009 de Niagara Falls à Rivière-Beaudette (frontière du Québec et de l'Ontario).

J'aimerais partager cette belle expérience vécue lors de la 2e édition du Great Waterfront Trail Adventure!

Quatre bénévoles du tour (Alain G. Gauthier, Sylvie Bilodeau, Denis Paquette et Roxanne Parent) et six participants (Bernard Bélanger, Gilles Lessard, Louise Mayer, Dominique Marchal, Claire Doremann et moi) étaient des membres de Vélo plaisirs, un groupe bien sympathique. Il a fallu un peu de logistique pour faire ce voyage qui commençait à Niagara-on-the-Lake et se terminait à Rivière-Beaudette, un trajet de 730 km en 8 jours. Pour ma part, je me suis rendu à Cornwall en auto. Par la suite, un groupe de cinq, Bernard, Gilles, Louise, Dominique et moi avons pris le train Via Rail jusqu'à Toronto avec nos vélos emballés dans une boîte. Nous sommes restés une nuit à Toronto avant de reprendre le train le lendemain. À Toronto, nous avons marché la rue Yonge au centre-ville, exploré le Harbourt Front, la tour du CN, etc., avant de nous reposer en soirée à l'hôtel. Le lendemain, pour le trajet de Toronto à Niagara Falls en train, nos vélos n'ont pas besoin de sac ni de boîte. On les donne au préposé

qui s'occupe de les mettre sur le support à vélo. C'est simple comme tout.

Une fois arrivés à Niagara Falls, on transfère nos bagages dans le camion et on enfourche nos vélos: l'aventure commence! Une petite escapade en vélo vers les chutes Niagara. Le temps de prendre des photos, d'admirer les chutes, etc. Puis, nous roulons tranquillement vers Niagara-on-the-Lake en longeant la promenade Niagara pendant 40 km. On arrête dans un vignoble pour déguster du vin. Belle piste cyclable, belles propriétés, des maisons de rêves, c'est très riche comme endroit. Nous arrivons au Fort George (Niagara-on-the-Lake) vers 18 h pour l'enregistrement, obtenir notre trousse de bienvenue, faire connaissance avec les autres participants et au début de la soirée, nous avons droit à un spectacle latino et au dodo dans un gîte du passant. Le lendemain, c'est le grand départ officiel. Nous sommes 250 cyclistes à partir de Niagara-on-the-Lake au coup de canon du Fort George. Et c'est un départ! Des photographes et des journalistes étaient présents. Voici le trajet en vélo pour 8 jours: Niagara-on-the-Lake à Hamilton, 74 km; Hamilton à Pickering, 76 km; Pickering à Port Hope, 98 km; Port Hope à Trenton, 98 km; Trenton à Kingston, 132 km; Kingston à Johnstown, 113 km; Johnstown à

Cornwall, 83 km; et Cornwall à Rivière-Beaudette, 48 km.

Le parcours m'a fait découvrir beaucoup d'endroits notamment: le Waterfront Trail, le grand lac Ontario, le fleuve St-Laurent (St. Lawrence River), les pistes cyclables asphaltées, les voies cyclables et les sentiers avec de la poussière de roche, etc. Traverser 41 communautés diverses, de Niagara à la frontière du Québec. Également, j'ai vu des dunes, des falaises, des villes et villages historiques, la richesse des maisons, des châteaux, la campagne, des ports, des ponts, des aciéries, des usines, des vergers, des vignobles. J'ai entendu des vagues se briser, des trains siffler, des oiseaux chanter, n'est-ce pas merveilleux? Aussi, il y avait des faux plats, des minis vallons, quelques côtes à descendre et à monter, mais rien de trop difficile. Par moment, il y avait du vent de face, un peu de pluie ici et là, mais en général c'était très bien. Le soleil était pas mal au rendez-vous, avec quelques nuages. Ce n'était pas trop chaud, un temps idéal pour rouler en vélo. Quand nous longions le lac, c'était un peu frisquet par moment. Une petite portion du trajet était catastrophique: on avait de la misère à pédaler, c'était du sable et de grosses roches, pas cyclable du tout. Solution, il fallait marcher à côté de notre vélo. Heureusement que ce



Participants de Vélo-plaisirs au Great Waterfront Trail Adventure 2009

n'était pas pour longtemps. Le paysage était magnifique. Les pauses étaient bien réparties sur le parcours. L'accueil était chaleureux! Il ne manquait rien. Nous étions traités comme des rois. Granola, noix, fruits, yogourt, salade de fruits, Gatorade, eau, café, jus, chips et j'en passe... À certains endroits, il fallait payer 1 \$ ou 2 \$ en fonction de ce que l'on choisissait. C'était pour encourager les communautés locales. Également, il y avait du yoga et des massages gratuits dans certaines haltes. C'était bien apprécié par les cyclistes. De temps en temps, on pouvait faire un peu de tourisme selon notre intérêt. Le déjeuner, le dîner et le souper étaient à nos frais entre 5 \$ et 15 \$. Les repas

étaient généralement bons, mais il ne fallait pas s'attendre à quelque chose de haut de gamme.

L'organisation comme telle, très bien! Parfois, il fallait un peu deviner les directives lorsque nous roulions en vélo.

Généralement, on trouvait facilement le panneau de Waterfront Trail. Il y avait des bénévoles pour nous guider à certaines intersections pour dire que nous sommes sur la bonne voie. L'important c'est que je ne me suis pas perdu et je suis arrivé à destination tous les jours.

Pour l'hébergement, j'avais opté pour le confort, c'est-à-dire l'hôtel, les gîtes du passant, le collège St-Lawrence.

Évidemment, ce sont des frais

supplémentaires. Le camping était une autre option. Bref, chacun était libre! En soirée quelques activités: spectacle, feu de camp, jeux de société, feux d'artifice, etc.

J'ai eu la chance de rencontrer des gens sympas de la Californie, de Toronto, de London, de Québec, etc. Beaucoup d'anglophones, mais aussi une petite communauté de francophones.

À la fin du voyage, tous ont reçu une belle médaille pour avoir franchi les 700 km et plus de Niagara-on-the-Lake à Rivière-Beaudette. Il y a eu des

discours, c'était la fête, l'excitation de la réussite, un grand sens de l'accomplissement et une profonde reconnaissance. Quel exploit! Je n'aurais jamais pensé de pédaler tout ce circuit. Chose certaine, que de bons souvenirs ce voyage mémorable! Et de belles rencontres d'amitiés. Une navette nous ramenait de Rivière-Beaudette à Cornwall. C'était le temps de récupérer la voiture et de rentrer chez nous à Gatineau.

Heureux qui comme Ulysse, a fait un beau voyage!

Patrice Desjardins, participant de la Great Waterfront Trail Adventure

## Volet Sportif – sorties en covoiturage.

Dans le cas d'une sortie en covoiturage, veuillez toujours vérifier avec le responsable de la sortie afin de savoir si elle a effectivement lieu. Le responsable d'une sortie en covoiturage peut décider d'annuler la sortie si un nombre insuffisant de participants a signalé son intérêt.



D'autres photos de l'Estivale 2009

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

Quand ? Samedi 29 août, 17 h

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

### BONNE FÊTE !!!

1 Colette Beaumont et  
Pauline Paré  
3 Yanik Robidoux  
4 Claude Dufresne  
6 Michel Desmarais  
7 Mirella Bellai et  
Chantal Dubé  
9 Paul Guertin et  
Yves Lusignan  
11 Danielle Jolette et  
Geneviève Vinet  
13 Diane Patry  
15 Tanya Jorda et  
André Mainguy

16 Jean Lalonde,  
André Boisvert et  
Yvon Parizeau  
17 Alain G. Gauthier,  
Robert Côté et  
Théophile Paré  
18 Raynald Audet,  
Agathe Bernard,  
Louise Hébert,  
Mathieu Champ Roux et  
Vital Côté  
19 Éric Mineault  
20 Jean Bisaillon  
21 Sylvie Joly et

Rodrigue Prud'homme  
22 Martin Prud'homme,  
Carole Lefort,  
Chantal Potvin et  
Goldy Dimanche  
24 Nathalie Fortin  
26 Monique Barrette  
27 Huguette Bernier  
28 Christian Noël  
30 Chantal Gosselin,  
Fanny Gingras et  
Philippe Beaudry  
31 Louise Carrière et  
Sylvie Locas

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**L'Automnale 2009** (18<sup>e</sup> édition)

**Les 12 et 13 septembre**

La randonnée s'adresse à tous. Le nombre d'inscriptions 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 21 août. Nous n'acceptons plus d'inscriptions après la soirée d'information du 2 septembre. La soirée d'information aura lieu à 19 h dans une salle du deuxième étage du 777 boul. de la Carrière, Gatineau (secteur Hull).

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 d'accidents. Je déclare connaître la nature et l'étendue des précédents éléments 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.

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

Sommaire de l'inscription	Tarifs	Hébergement																										
<b>Participant (nom, prénom)</b> _____ _____ _____ _____ <b>Montant joint (non remboursable) :</b> _____ \$ <b>Adresse :</b> _____ _____ _____ <b>Tél. (maison) :</b> (    ) - _____ <b>Mobile :</b> (    ) - _____ <b>Courriel :</b> _____  Cochez pour menu végétarien : <input type="checkbox"/> Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de : <b>Vélo plaisirs (Automnale 2009)</b>  et l'expédier avec le bon d'inscription à : <b>Automnale 2009</b> <b>a/s Sylvain Bélec</b> <b>74, rue Guigues</b> <b>Gatineau, QC</b> <b>J8P 2J4</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%; text-align: left;">Membre</th> <th style="width: 50%; text-align: left;">Non-membre</th> </tr> <tr> <td>Jusqu'au 21 août : <input type="checkbox"/> 130 \$</td> <td><input type="checkbox"/> 150 \$</td> </tr> <tr> <td>Jusqu'au 2 sept. : <input type="checkbox"/> 145 \$</td> <td><input type="checkbox"/> 165 \$</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">_____ \$</td> </tr> </table> <b>Je m'inscris au :</b> <input type="checkbox"/> <b>trajet long – 250 km</b> (Gatineau – St-Émile-de-Suffok, et retour)  <input type="checkbox"/> <b>trajet court – 160 km</b> (Buckingham - St-Émile-de-Suffok, et retour)	Membre	Non-membre	Jusqu'au 21 août : <input type="checkbox"/> 130 \$	<input type="checkbox"/> 150 \$	Jusqu'au 2 sept. : <input type="checkbox"/> 145 \$	<input type="checkbox"/> 165 \$	_____ \$		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 80%; text-align: left;">J'aimerais partager le chalet avec :</th> <th style="width: 20%; text-align: left;">Même chambre</th> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> <b>Notes :</b> Les bagages seront identifiés en fonction du trajet choisi.  Le véhicule balai pourra demander à quiconque est trop lent pour compléter une portion du trajet dans le temps imparti de monter à bord.	J'aimerais partager le chalet avec :	Même chambre	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
Membre	Non-membre																											
Jusqu'au 21 août : <input type="checkbox"/> 130 \$	<input type="checkbox"/> 150 \$																											
Jusqu'au 2 sept. : <input type="checkbox"/> 145 \$	<input type="checkbox"/> 165 \$																											
_____ \$																												
J'aimerais partager le chalet avec :	Même chambre																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
_____	<input type="checkbox"/>																											
		Les chalets comptent un nombre variable de chambres pour deux personnes et au moins deux salles de bain avec douche.																										