



## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties 2

Mot du président 3

L'Estivale 4

Ateliers techniques 5

Défi déficience Intellectuelle 6

Carnet du cycliste 6

Une bonne action 8

Capsules 9

Fiche d'urgence 10

Inscription Rallye 11

Anniversaires 11

Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2009 12

# L'Estivale

## Du 12 et 13 juillet

*Évènement pour tous, beau temps, mauvais temps.*

**Quand:** 11 et 12 juillet 2009

**Destination:** Kemptville

**Trois circuits sur terrain plat:**

65 km, 100 km et 150 km.

Le coût depuis le 15 juin est de 130 \$ pour les membres et de 150 \$ pour les non-membres.

Si vous êtes inscrit et que, pour une raison ou une autre, vous ne pouvez plus participer à l'Estivale, il est possible pour vous de transférer votre inscription à un autre participant sans frais, mais vous devrez faire les démarches pour trouver votre remplaçant et nous le confirmer par courriel cinq jours avant la date de l'évènement.

## L'Estivale en bref par Ronald Simard

Nous sommes déjà une cinquantaine de participants pour l'Estivale.

Le forfait comprend : jus et collations à l'arrivée à Kemptville le samedi et à l'Agora de la Maison du citoyen le dimanche; deux coupons de 1 \$ de rabais pour des consommations alcoolisées ou non, au Collège de Kemptville où il y aura un service de bar avant et après le souper (donc, on ne peut pas apporter des boissons alcoolisées dans le Café); souper végétarien ou régulier à votre choix, accompagné d'un verre de vin rouge ou blanc (veuillez indiquer votre choix sur le formulaire d'inscription ou m'envoyer un courriel); coucher du style dortoir-universitaire; déjeuner; transport des bagages assuré par notre fier Maurice Charron; et encadrement par nos chefs de file: parcours de 65 km, Ronald Simard; parcours de 100 km, Jacinthe Savard un peloton roulant de 22 à 24 km/h, François Gélinas un peloton roulant de 24 à 26 km/h, Carole St-Aubin un peloton de touristes avancés et Jean Gravel un peloton de sportifs sages; parcours de 150 km, nous sommes à la recherche d'un chef de file.

Tirage de prix de participation :

quatre certificats-cadeaux de 50 \$ et quatre de 25 \$ de Boutique G.M. Bertrand et de Bicyclettes de Hull et deux certificats-cadeaux de 50 \$ du club Vélo plaisirs, pour un total de 700 \$.

La boutique G.M. Bertrand accorde un rabais de 5 % à tous les participants jusqu'à la fin du mois d'août.

Les participants auront à déboursier une somme de 50 \$ pour la perte de clés pour leur chambre. Alors, c'est une clé dispendieuse qu'il faut bien garder.

N'oubliez pas que pour participer aux parcours de 150 km, il faut avoir une expérience de peloton.

Nous vous demandons d'avoir des vélos en bon ordre, des pneus gonflés à la bonne pression et d'être bien chaussés. Vous devriez aussi avoir en votre possession un tube neuf de la grandeur appropriée. Une sortie de ce genre requiert aussi d'avoir au moins deux bouteilles d'eau. Il est important de bien s'hydrater tout au long du parcours. N'oubliez pas votre crème solaire. Essayez de faire quelques longues sorties avant l'Estivale.

## 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 sorties de Diane

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Tous les mardis à 18 h

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

**Parcours:** Environ 20 km

### 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

### La sortie des triplettes (Jacinthe, Sylvie et Monique)

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Tous les mercredis à 18 h

**Départ:** Parc Moussette ou Stationnement  
Gamelin du parc de la Gatineau  
(consulter le calendrier)

**Parcours:** 25 à 35 km, plat ou vallonné

**Responsables:** Jacinthe, 819-595-1084,

savard.gelinas@sympatico.ca

Sylvie, 819-827-9064,

wapitig@videotron.ca

Monique, 819-772-9875,

charmonic@videotron.ca

### « Nouveau » à compter du 5 juillet, 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

### « Nouveau » à compter du 8 juillet, 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 vallonné de 60 km et  
plus, le 24 juillet, super cabina plus  
de 100 km

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

**Responsable:** Bertrand Daigneault (819-682-2993)

### Les vendredis matins de Suzanne

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Tous les deux vendredis de 9 h à  
midi, soit les 10 et 24 juillet.



### Services aux membres

#### Envoi de l'Info-vélo

Sylvie Ouellet

#### Révision de textes

Jacinthe Savard

#### Changement d'adresse

Jean Roy : 770-VÉLO  
jujroy@videotron.ca

#### 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. Pour plus d'information, téléphonez à Michel au 819-332-1365.

# MOT DU PRÉSIDENT

Les grandes sorties de Vélo plaisirs sont toujours des moments forts de la saison et la Printanière 2009 a superbement bien débuté la séquence en permettant à une centaine de cyclistes de démontrer leur engouement pour le vélo. En effet, une vingtaine de sportifs du parcours long ont bravé la pluie matinale et froide au départ de la Maison du Citoyen et tous les participants ont dû affronter un très fort vent d'ouest au retour. Bravo à tous les participants et merci aux organisateurs, aux bénévoles et aux commanditaires!

Le Rallye quant à lui s'est déroulé dans la bonne humeur avec plus de 35 participants. Les aficionados de James Bond ont testé leurs connaissances avec plaisir. Le repas et la présentation des prix – offerts par nos généreux commanditaires – ont permis à toutes et tous de se raconter leurs aventures de la matinée et de comparer leurs réponses. Merci à Patrice Desjardins

qui a organisé le tout comme un producteur hollywoodien. Il paraît que le petit chien Milou sera la mascotte du Rallye 2010!

La série des ateliers a suscité un enthousiasme sans précédent cette année et elle s'est terminée le 3 juin avec un atelier sur la nutrition. C'est à Roxanne Parent que reviennent tous les crédits pour une organisation parfaite.

Le 15 juin était la date cible pour publier le Bottin 2009 des membres et nous étions plus de 410 membres à cette date. Nous continuons bien entendu à accepter les nouveaux membres. Votre conseil d'administration a décidé de publier ce bottin sous une forme plus compacte tout en augmentant le niveau de confidentialité en ne publiant plus les adresses civiques des membres. Le Bottin a aussi été principalement distribué de façon électronique cette

année, afin de réduire les coûts de poste et l'impact environnemental. Nous envisageons très sérieusement de publier tous les documents du Club sous forme électronique seulement dès l'an prochain.

La bonne marche d'un Club de plus de 400 membres, ainsi que l'organisation des sorties et des activités, demandent beaucoup d'efforts de plusieurs bénévoles dont plusieurs ne sont même pas membres du Club. Je tiens à les remercier très sincèrement en votre nom.

Dans la même veine, je vous rappelle que vous pouvez toujours proposer des sorties pour n'importe lequel des volets/niveaux en contactant Patrick Lalande, le directeur des sorties.

Sur ce, bonnes randonnées et souriez parce que les moustiques sont disparus! Enfin, presque!!!

Bertrand Daigneault

## Activités et sorties (Suite)

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

**Parcours:** Sortie d'environ 40 km

**Responsable:** Suzanne Talbot, 819-595-1737,

talbotsuzanne@videotron.ca

### Swan on the Rideau

**Volet:** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 5 juillet, 10 h 30

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

**Parcours:** 80 km

**Responsables:** Ronald Simard et Maureen Edwards, 613-224-8276

### Lac Philippe

Pour tous

**Quand?** Samedi 18 juillet, 9 h

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

**Départ:** Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu)

### Tour du lac McGregor

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Samedi 25 juillet, 9 h (sortie remise au lendemain en cas de pluie), apportez votre lunch

**Départ:** Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu)

**Parcours:** 93 km, vallonnés

**Responsables:** Céline Boutin et Bertrand Daigneault, 819-682-2993 ou brdaigneault@videotron.ca



**Départ du RPA de la Cabina et de la sortie de Suzanne le 12 juin dernier. Les sorties des vendredis matins gagnent en popularité !**

# La Randonnée du silence par Julie Gilbert

Pour la première fois dans l'histoire de cet événement à Gatineau, la météo nous fut favorable. Enfin, le soleil brillait et le thermomètre marquait plus de 20 °C! Ce qui n'a certainement pas nuit à rassembler une soixantaine de cyclistes à la Maison du Citoyen, peu avant 19 h. Nous comptons dans nos rangs les Éclaireurs du groupe scout St-Raymond, des Présidents (arhum) et des membres de Vélo plaisirs, de Vélo-services, du Réseau vélo-boulot et de la Vélo-route trans-Québec ainsi que des cyclistes 'indépendants', bien entendu. Comme l'année dernière, nous avons eu droit à une très belle allocution de M. Légère, à une généreuse escorte policière, à l'encadrement très apprécié de François Gélinas et d'Alain Gauthier et au soutien de tous les instants de Jacques Fournier. En prime cette année, notre départ fut accompagné de pièces de trompette de l'étudiant du Conservatoire de musique de Gatineau, Amric Trudel. Je vous le jure, l'atmosphère était là. Comme le dit si bien notre président dans l'Info-vélo de juin, il reste encore beaucoup de sensibilisation à faire auprès des automobilistes pour qu'ils respectent la place des cyclistes dans la rue. C'est un des objectifs de la Rando du silence, en plus de commémorer les cyclistes blessés, intimidés ou même tués sur la route. Et pour continuer à citer notre président:



« En tant que cyclistes, nous devons nous aussi avoir un meilleur comportement en respectant les règlements de la route ». Cette contrepartie me fut rappelée lors de 3 des 4 entrevues-médias que j'ai données. Par exemple, l'animateur de Tag Radio me demandait « Ne pourrions-nous pas, nous aussi, automobilistes, manifester contre les cyclistes qui ne respectent pas le Code de la route? ». Merci à tous les bénévoles pour votre collaboration essentielle et à tous les participants d'avoir été là et d'avoir

patiemment roulé à 15 km/h durant 1 heure. C'est votre présence qui donne à l'événement l'ampleur qu'il prend petit à petit. J'espère qu'avec les années, nous serons assez nombreux pour marquer les esprits de façon durable. Contactez-moi si vous désirez participer à l'organisation de la prochaine Rando du silence. Votre contribution serait très appréciée. Déjà, un courageux a offert ses services: merci d'avance à François Dallaire (l'auteur des photos sur le site). À l'année prochaine!

## 7e Rallye Vélo Plaisirs par Patrice Desjardins

Un excellent rallye Vélo plaisirs sous le thème de James Bond. Eh oui! 11 équipes pour un total de 28 cyclistes ont participé au rallye sous un soleil radieux. Tous ont pris le départ entre 8 h et 8 h 30 soit pour un parcours de 30 km ou de 40 km à travers les pistes cyclables de la région de la capitale nationale. Il y avait de sept à neuf haltes en fonction du

parcours choisi avec des questions quiz à répondre. Quatre personnes sont venues de Montréal pour participer au rallye. N'est-ce pas merveilleux? À la dernière halte, à la Ferme expérimentale, les cyclistes ont eu droit à une collation. De retour à l'Université du Québec en Outaouais, c'était l'heure de dîner en commençant par un punch, crudités, fromage, croustilles, suivi

d'une soupe froide gaspacho, de sandwiches, de trois choix de salades et d'une variété de desserts. Après le repas, j'ai donné les réponses au quiz. Deux équipes, « la famille Brocoli » pour le parcours de 30 km et « les ours à gants » pour celui de 40 km ont gagné. Ils ont gagné un livre (encyclopédie de James Bond), le dernier DVD Quantum et une compilation de musique des

films de James Bond. D'autres prix ont été offerts grâce à la générosité de nos commanditaires. Tous les cyclistes ont été ravis de leur belle journée, agrémentée d'une température fort

agréable. Merci à toute mon équipe de bénévoles. Merci à nos commanditaires : Vélo plaisirs, Pecco's, G.M. Bertrand, Cycle Bertrand, Bicyclette de Hull, Fidélité, Summit,

Maison de la culture de Gatineau, Dairy Queen, Université du Québec en Outaouais et Les traiteurs Bytown. Au plaisir et à l'an prochain pour un autre rallye-vélo

## Les nouvelles de l'automne par Alain Gauthier

Les préparations avancent très bien pour une super belle Automnale, les 12 et 13 septembre prochain. Les inscriptions ouvriront au début du mois d'août avec des formulaires d'inscription dans l'Info-vélo, sur le site Web [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) et dans vos magasins de vélo favoris. Le trajet sera presque entièrement identique à celui de l'automne 2008 et inclura un

départ de Buckingham (80 km au lieu de 120 km pour le départ de la Maison du Citoyen). Attention, musiciens et musiciennes recherchés (es). Quoique votre organisateur ait quelques talents folkloriques d'accordéon et de chant, nous aimerions trouver une âme charitable qui aurait le goût de partir le party près du feu de camp le 12 septembre au soir.

Recherché : habileté de chant populaire et/ou folklorique, habileté de violon et/ou de guitare, etc. Une note pour les anciens des automnales: le chansonnier des années passées n'est pas disponible pour raisons de santé. Possibilité de gratuité de logement en coopération avec le Centre touristique de la Petite Rouge si vous passez une très bonne audition chez Alain Gauthier.



**À METTRE À VOTRE AGENDA**

**11–12 JUILLET – L'ESTIVALE**

**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

Copier 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

SHIMANO • Vélos électriques • **velec** • **GILO** • Genesis Bicycles

**819-771-6858**  
136 Eddy, (Hull) Gatineau

**YAKIMA**

**THULE**

**RAIK** SportRack

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



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

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

167, rue Wellington  
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919  
F: 819.772.4774

www.cyclegmbertrand.com



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

Café Bar

## DERNIER RAPPEL !

### UNE BONNE ACTION POUR VOUS-MÊME ET POUR LE CYCLISME À GATINEAU

Dans le cadre de la campagne d'Hydro-Québec pour le Diagnostic résidentiel MIEUX CONSOMMER, Hydro Québec versera 35 \$ à la ville de Gatineau pour chaque questionnaire dûment rempli en ligne ou 30 \$ pour la version papier. Les questionnaires doivent être remplis avant le 8 août 2009. L'argent recueilli permettra à la Ville de Gatineau de fi-

nancer le projet de démonstration de vélos en libre-service, projet en collaboration avec la Commission de la capitale nationale et la Ville d'Ottawa. Si la Ville de Gatineau ramasse plus de 300 000 \$, l'argent excédentaire ira à l'amélioration de son réseau cyclable utilitaire. De plus, lorsque vous remplissez le questionnaire vous obtenez un rapport de recommandations personnalisées sur votre consommation d'énergie et vous devenez admissible au tirage d'une Malibu hybride de Chevrolet et

d'une des 100 boîtes-cadeaux de produits économiseurs d'énergie. Vérifiez votre facture d'Hydro-Québec ou visitez [http://www.hydroquebec.com/residentiel/description\\_diagnostic.html](http://www.hydroquebec.com/residentiel/description_diagnostic.html) pour plus de renseignements.



# Sécurité à vélo

## Mêmes voies, mêmes lois... des règles à respecter

### Communiqué de la Société de l'assurance automobile du Québec

Québec, le 2 juin 2009 – Au printemps, nombreux sont ceux qui en profitent pour renouer avec le vélo. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) tient à rappeler que les cyclistes et les automobilistes ont les mêmes droits et les mêmes obligations quand il s'agit du partage de la route. Pour circuler en sécurité et de façon conviviale, deux conditions sont essentielles: le respect et la courtoisie.

La SAAQ et les services policiers unissent leurs efforts dans le but de réduire le nombre d'accidents qui impliquent des cyclistes. Jusqu'au 19 juin, les policiers mèneront des activités de sensibilisation et effectueront une surveillance accrue pour rappeler aux automobilistes et aux cyclistes l'importance des règles de sécurité routière, dans un respect mutuel entre les usagers de la route.

Sécurité, respect et courtoisie

Pour l'automobiliste, cela signifie que peu importe la température, l'endroit et l'heure, il faut anticiper la présence d'un cycliste et garder une distance d'un mètre entre son véhicule et le cycliste.

Pour le cycliste, cela signifie signaler ses intentions, établir un contact visuel avec l'automobiliste et respecter les arrêts obligatoires et les feux de circulation.

Le bilan routier 2008 fait état de 12 décès et de 116 personnes blessées gravement à la suite d'un accident entre un vélo et un véhicule routier sur les routes du Québec. La négligence et la distraction demeurent les principaux facteurs d'accidents qui impliquent un cycliste et un conducteur.

La SAAQ invite donc les conducteurs et les cyclistes à faire preuve de courtoisie et de prudence afin d'assurer un partage sécuritaire des voies de circulation et de diminuer le nombre d'accidents.

**On est tous responsables de notre conduite.**

#### DÉFI GATINEAU-QUÉBEC EN VÉLO AU PROFIT DE LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

Chers (es) passionnés (es) de vélo,

J'aimerais vous inviter à m'accompagner dans la réalisation d'un défi de taille les 27 et 28 juillet prochain. Je roulerai de Gatineau à Québec, soit une distance totale de 520 km, en 24 heures. J'organise ce défi dans le but d'amasser des fonds pour la Fondation québécoise du cancer. L'inscription coûte 100 \$ et toutes les sommes amassées iront directement à la Fondation. (Des reçus aux fins d'impôts seront remis sur demande).

Le sport me permet d'être en santé et ma santé me permet de profiter de la vie et d'apprécier, chaque jour, les gens qui m'entourent. Dans les dernières années, le cancer a emporté deux membres de ma famille et malheureusement, il n'existe aucune garantie que le compte s'arrêtera là. À la fin de la présente année, selon la Société canadienne du cancer, 20 100 personnes seront décédées du cancer, au Québec seulement.

C'est en unissant nos forces et en donnant généreusement que nous arriverons à faire une différence dans la vie de ces gens. Que ce soit en dépistant plus rapidement les différents cancers, en améliorant la qualité des soins, en guérissant encore plus de gens ou en leur permettant de quitter notre monde avec dignité, sans souffrances et entourés de leurs proches.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, vous pouvez me contacter directement.

Au plaisir de pédaler avec vous!

Luc Paquette, 418-614-6511, luc\_paquette88@hotmail.com

# FICHE D'URGENCE DU CYCLISTE

(SVP remplir, plier en vous assurant que l'Information en haut de cette ligne (Logo et la mention FICHE D'URGENCE) est bien visible. Insérer dans un ZIP-LOCK et placer dans le sac de selle de votre vélo)

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse du cycliste : .....

Tél : .....

En cas d'accident, le responsable de groupe s'efforce de prévenir par les moyens les plus rapides. Veuillez faciliter notre tâche en nous donnant au moins un numéro de téléphone :

1. N° de téléphone du domicile : .....

2. N° de téléphone du conjoint(e) : .....

3. N° de téléphone d'un ami(e) : .....

En cas d'urgence, un cycliste accidenté ou malade est orienté et transporté par les services de secours d'urgence vers l'hôpital le mieux adapté.

Date du dernier rappel de vaccin antitétanique : .....

(Pour être efficace, cette vaccination nécessite un rappel tous les 5 ans)

Observations particulières que vous jugerez utiles de porter à la connaissance du responsable de groupe de Vélo Plaisirs (allergies, traitements en cours, diabète, épilepsie, port de verres de contact, précautions particulières à prendre, etc.)

.....  
.....  
.....  
.....

NOM, adresse et n° de téléphone du médecin traitant :

.....  
.....

DOCUMENT NON CONFIDENTIEL à remplir par tous les cyclistes à chaque début d'année. Si vous souhaitez transmettre des informations confidentielles, vous pouvez le faire sous enveloppe fermée et clairement identifiée : « À l'intention du personnel soignant ».

Cette dernière devra être jointe à la fiche d'urgence.

# La Printanière 2009 par Denise Parent



comme nous tous, à des vents « à écorner les bœufs », mais en plus, de la grêle leur est tombée dessus à Plaisance. Ceci a mis fin à la randonnée pour plusieurs qui purent revenir à Gatineau dans les véhicules d'accompagnement. Quatre ou cinq cyclistes ont quand même complété le parcours au complet. BRAVO à tous, car ce fut malgré tout une très belle Printanière.

Lors de sa réunion du 1er juin, le CA a décidé d'offrir, à

C'est sous une pluie diluvienne que quelques braves cyclistes sont partis de la Maison du Citoyen le samedi matin. Plusieurs, moins braves ou plus sages, sont partis soit de Thurso, de Plaisance, de Fasset ou tout simplement du 2e départ prévu à Hawkesbury. Le soleil nous attendait à Valleyfield, de même qu'une bonne bière accompagnée des

incontournables croustilles. Donc, tout le monde avait le cœur à la fête et c'est devant un bon souper que tous se sont raconté leur journée. Le départ du dimanche s'est fait sous un magnifique soleil qui malheureusement ne nous a pas accompagnés toute la journée. Les braves qui étaient partis de la Maison du Citoyen le samedi ont fait face,

chacune des randonnées annuelles du club, un certain nombre de certificats-cadeaux d'une valeur de 50 \$ applicables sur des articles promotionnels du club. La Printanière en a reçu deux, qui ont été tirés parmi les participants. Les deux gagnantes sont: Suzanne Blais et Camille Leclerc.

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

**Quand ? Samedi 25 juillet, 17 h, Où ? Café aux Quatre Jeudis, 44 rue Laval (Secteur Hull)**

## BONNE FÊTE !!!

*6 Marc Champagne*

*8 Alain Plouffe et*

*Richard Bailey*

*9 Martine Desjardins*

*10 Jacques Fournier*

*12 Céline Boutin et*

*Anne Boucher*

*13 Yvon Beauvais*

*14 Nicolas Prud'homme*

*17 Hanako Cardinal et*

*Richard Gosselin*

*18 Bruno Bernier et*

*Sylvie Milot*

*19 Jean Roy*

*21 France Parent et*

*Diane Giguère*

*22 Bruno Émond*

*23 Bernard Miquelon*

*24 Serge Pronovost*

*25 Mario Louis-Seize*

*26 Louise Brunet et*

*Martin Lambert*

*27 Jean-Louis Claveau,*

*Madeleine Farley et*

*Chantal Roussel*

*30 Valérie Dubuc et*

*Jacques Drouin*

*31 Charles Sévigny,*

*Ronald Simard et*

*Rosanne Alexanian*

## Adhésion 2009 - Club Vélo Plaisirs - Adhésion 2009 - Club Vélo Plaisirs - Adhésion 2009

### Frais d'adhésion (du 1<sup>er</sup> avril 2009 au 31 mars 2010)

**Individu** : 45 \$

**Famille** : 45 \$ pour la première personne et 25 \$ par personne additionnelle demeurant à la même adresse

**Étudiant** : 25 \$ pour les étudiants à plein temps de moins de 25 ans

Mode de paiement : Comptant

Chèque  (Libellé au nom de Club Vélo Plaisirs)

### EN LETTRES MOULÉES SVP – NOUVEAU 2009 Pour des raisons de confidentialité, les adresses ne seront plus publiées dans le Bottin

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

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

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

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

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

#### Cochez l'information que vous **NE désirez PAS** voir publier dans le Bottin des Membres 2009

Tél. (rés.)

Tél. (trav.)

Courriel

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

Randonneurs (piste cyclable - vitesse de 15 à 20 km/h)

Touristes-randonneurs (piste cyclable et route - vitesse de 18 à 22 km/h)

Touristes intermédiaires (route - vitesse de 22 à 26 km/h)

Touristes avancés (route - vitesse de 26 à 30 km/h)

Sportifs sages, modérés et avancés (sur route et en petit peloton serré avec rotation) - vitesse de 25 km/h et plus)

Ces vitesses ne sont pas des moyennes; mais plutôt un rythme, régulièrement maintenu autour de ces vitesses, selon le groupe. En début de saison, ces vitesses sont quelque peu réduites.

#### Versions électroniques

Cochez si vous souhaitez recevoir le journal **Info-Vélo** par courriel. (Merci!)

Cochez si vous souhaitez recevoir le **Bottin** des membres par courriel. (Merci!)

Je soussigné(e), reconnais que la pratique du cyclisme comporte l'existence de dangers et de risques réels de blessures et d'accidents graves. **Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte, librement et volontairement, de les courir.** De plus, je dégage le club Vélo Plaisirs et ses représentants de toute responsabilité qui pourrait résulter de la pratique de ce sport dans le cadre des activités organisées par le club Vélo Plaisirs et ses représentants.

Je consens à ce que des photos ou vidéos sur lesquelles j'apparais soient affichées sur le site du Club ou utilisées pour l'Info Vélo sans pour autant perdre mon droit à les faire retirer pour quelque raison que se soit.  OUI  NON

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

#### Autres membres demeurant à la même adresse

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

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