



## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
Carnet du cycliste	5
Visite de Québec	7
Capsule	8
Crevaision	
Scoters électriques	9
Vélo QC	
Programme Découverte	9
Anniversaire août	10
Nouveaux membres	10
Randonnée les fjords du Saguenay	11
Croisière Îles de la Madeleine	12

## L'Automnale (19e édition)

11 et 12 septembre

Début des inscriptions ! par Bruno Emond

Cette année encore l'Automnale aura pour destination le Centre touristique de la Petite Rouge (<http://www.petiterouge.com/>). La Petite Rouge est un magnifique centre de vacances situé sur une presqu'île entre la ville de Mont-Tremblant et Montebello. En 2009, elle a reçu le prix « Coup de cœur du public » décerné par Tourisme outaouais. La Petite Rouge est classée 5 étoiles par le ministère du Tourisme.

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. Cette randonnée est une des classiques annuelles comme la Printanière. Une journée de vélo pour se rendre à St-Émile-de-Suffolk et une journée de vélo pour revenir.

La randonnée s'adresse à tout cycliste (membre ou non-membre de Vélo Plaisirs) pouvant maintenir une vitesse moyenne de 20 km/h sur la distance à couvrir. Il n'est pas nécessaire de rouler en peloton.

Cette année, l'Automnale s'associe au CALAS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles). Fondé en 1977, le CALAS de l'Outaouais a pour mission d'aider les survivantes d'agression sexuelle, dont les adolescentes âgées de 12 ans et plus, de sensibiliser la population à cette problématique et de lutter pour obtenir des changements sociaux. Pour de plus amples renseignements sur le CALAS, s'adresser au 819-771-1773 ou au 819-771-6233, entre 9 h et 17 h.

Soyez généreux et aidez cet organisme en faisant un don lors de votre inscription (reçu

d'impôt disponible sur demande).

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 Activités, 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 très belle classique qui en est à sa 19e édition !

La soirée d'information est prévue pour le 1<sup>er</sup> septembre, à 19 h, au 777 boul. de la Carrière, Gatineau. Nous parlons principalement du déroulement de la fin de semaine et du trajet. Nous acceptons des inscriptions durant la soirée d'information. Notez qu'aucune inscription ne sera acceptée à partir du 2 septembre au matin. Aidez vos bénévoles et inscrivez-vous d'avance! Cette soirée d'information sera particulièrement appréciée par les personnes qui n'ont jamais fait l'automnale.

Au sujet du partage des chambres et des chalets, vous pourrez indiquer vos préférences sur le formulaire d'inscription. Sylvain Bélec a fait des miracles pour concilier toutes les demandes de l'an passé, il saura sûrement refaire un miracle.

Bruno Emond et tout le comité de l'Automnale (Julie Tremblay, Delphine Leray et Sylvain Bélec) vous remercient.

Pour information : Bruno Emond à [emond.bruno@gmail.com](mailto:emond.bruno@gmail.com) ou au 819-503-1170  
Le dépliant est en pièce jointe à l'Info-Vélo.

## 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 :** Martin Frenière

**Secrétaire :** Richard Bailey

**Trésorier :** Érik Zwarts

**Directeur des sorties :**

Bruno Emond

**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.

### Entraînement

**Volet:** Sportifs tous

**Quand?** Tous les mardis et jeudis de 18 h à 20 h

**Note:** Il n'y aura pas d'entraînements les 10 et 12 août.

**Où?** Entrée du parc de la Gatineau (boul. Gamelin)

Les buts du programme:

- Préparer les cyclistes à participer à des épreuves de longue distance et à des épreuves de performance cyclosportive

- Améliorer les éléments de la physiologie sportive (puissance aérobie maximale - PAM, endurance, efficacité gestuelle et capacité à tolérer l'acide lactique) aptes à rendre agréable la participation aux épreuves.

### Les mardis de Suzanne et Jean-Pierre

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Les mardis à 18 h

**Départ:** Relais plein air, 397 boulevard de la Cité-des-Jeunes

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

**Responsables:** Suzanne Talbot, 819-595-1737, talbotsuzanne@videotron.ca ou Jean-Pierre Valiquette, 819-281-3219

### Les sorties de Diane

**Volet:** Randonneur

**Quand?** Les mardis à 18 h

**Départ:** Parc Moussette, 361 boul. de Lucerne

**Parcours:** Environ 20 km

**Responsable:** Diane Patry 819-772-8828

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

**Volet:** Touriste intermédiaire

**Quand?** Les mercredis 4 et 11 août à 18 h

**Départ:** Parc Moussette

**Parcours :** 35 km, plat

**Responsables :** Monique Charbonneau, 819-772-9875, charmonic@videotron.ca  
Jacinthe Savard, 819-595-1084, savard.gelinas@videotron.ca



### 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

Bruno Émond

819-503-1170

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

### La Cabina du vendredi

**Volet:** Touriste avancé

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

**Où?** Consulter le calendrier

**Parcours** à déterminer sur place

**Distance?** plus de 60 km, le 27 août une super cabina de 120 km

**Responsables:** 6 août : Joanne Baptiste 613-235-1167 joannebaptiste@rogers.com;

## MOT DU PRÉSIDENT par Bertrand Daigneault



Bertrand Daigneault

Malgré la chaleur et l'humidité des premiers jours, le mois de juillet 2010 a certainement été plus favorable aux sorties que celui de l'an dernier. Le beau temps frais du mois d'août y fera contraste! Nous pourrons rouler à notre aise et sans crainte de coup de chaleur!

C'est sous un ciel nuageux et presque menaçant que plus d'une trentaine de membres sont partis pour le pique-nique annuel à la plage du lac Philippe. Le groupe des sportifs a profité de l'occasion pour faire un détour par Alcove, alors que les autres se payaient la côte de la source de Wakefield après une pause au village. Après une saucette rafraichissante et un lunch animé, la troupe est revenue à bon port juste avant les averses de fin d'après-midi. Un grand merci à François Gélinas, Jacinthe Savard,

France Camirand et Philippe Tremblay pour l'organisation de ce pique-nique. C'est sûrement une sortie à refaire l'an prochain.

J'en profite pour faire un petit rappel concernant les sorties, à savoir qu'elles sont toujours organisées par des membres bénévoles qui s'offrent pour en prendre l'organisation. Il y a toujours de la place pour d'autres sorties à tous les niveaux. Contactez Bruno Emond, le directeur des sorties pour plus d'informations.

L'organisation de l'Automnale est bien en place et c'est déjà le temps de prévoir votre participation à cette dernière grande sortie du Club pour la saison 2010. Vous trouverez tous les détails dans les pages de ce numéro de l'Info-vélo.

Alors que les inscriptions n'arrivent maintenant qu'au compte-goutte, notre registraire Jean Roy nous informe que nous avons 446 membres en date du 21 juillet. Bravo et merci à tous les bénévoles pour l'excellent travail!

Je m'en voudrais de ne pas

souhaiter de la belle température et du bon temps aux membres qui participeront à la Vermontoise et/ou au Grand Tour de Vélo Québec au début du mois d'août!

Bonnes randonnées à toutes et tous et soyez prudents!

**Post-scriptum :** Au plan législatif, la session parlementaire à Québec a pris fin sans que l'étude du projet de loi 71 ne soit complétée (Révision du Code de la sécurité routière du Québec). Il s'agissait de la troisième tentative du gouvernement du Québec pour faire adopter un article de loi qui rendrait le port du casque obligatoire. Le projet de loi 71 pourrait être remis à l'agenda en septembre. Un dossier à suivre.



Pique-nique au lac Philippe le 17 juillet 2010.



## ACTIVITÉS ET SORTIES — suite de la page 2

13 août: Christine Lepage  
christine.lepage@videotron.ca  
les 20 et 27 août, Bertrand  
Daigneault, 819-682-2993,  
brdaigneault@videotron.ca

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

### Manotick

**Volet :** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 8 août à 9 h 30

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

**Parcours:** 70 km plat

**Note:** Dîner au restaurant ou pique-  
nique si la météo le permet. Il  
y a de nombreux commerces  
à destination.

**Responsable:** Patrice Desjardins  
[patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca)  
819-665-9935

### Boucle Masson-Cumberland

**Volet :** Touriste intermédiaire

**Quand?** Dimanche 8 août à 9 h 30

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

**Parcours:** 90 km plat

**Note:** Apportez un lunch et 3 \$ pour  
le traversier.

**Responsables:** Louise Plouffe et  
Michel Vincent  
[louise.plouffe@gmail.com](mailto:louise.plouffe@gmail.com)  
819-671-4845

### Prescott-Brockville-Prescott

**Volet :** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 15 août à  
10 h 30

**Départ:** Maison du Citoyen, 25, rue  
Laurier, covoiturage pour le  
départ, contacter les  
responsables.

**Parcours:** 40 km, un mélange de  
pistes et bandes cyclables

**Note:** Dîner au restaurant ou pique-  
nique si la météo le permet. Il  
y a de s commerces à  
destination.

**Responsables:** Maureen et Ronald  
613-224-8276

### Poltimore-Val-des-Bois-Notre-Dame- du-Laus

**Volet :** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 22 août à 9 h

**Départ:** Poltimore

**Parcours:** 85 km plat et mini-vallons

**Note:** Covoiturage au Relais Plein Air  
à 8 h. Apportez votre lunch, il  
y a aussi des commerces à  
destination. Vitesse 18km/h à  
22km/h Confirmez votre  
présence au responsable.

**Responsable:** Patrice Desjardins  
[patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca)  
819-665-9935

### Baignade au lac McGregor

**Volet :** Touriste intermédiaire

**Quand?** Dimanche 22 août à 10 h

**Départ:** Hôtel de vill de Val-des-  
Monts (intersection de la 366

est et de la 307)

**Parcours:** 50 km plat

**Note:** Apportez votre maillot,  
serviette et votre lunch pour  
un pique-nique chez Louise et  
Michel sur le bord du lac  
McGregor

**Responsables:** Louise Plouffe et  
Michel Vincent

[louise.plouffe@gmail.com](mailto:louise.plouffe@gmail.com)  
819-671-4845

### Richmond

**Volet :** Touriste débutant

**Quand?** Dimanche 29 août à  
10 h 30

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

**Parcours:** 70 km, un mélange de  
pistes et bandes cyclables

**Note:** Dîner au restaurant ou pique-  
nique si la météo le permet. Il  
y a de nombreux commerces  
à destination.

**Responsables:** Maureen et Ronald  
613-224-8276



Patrick Lalande de dos et son groupe. Découverte. (Voir article p. 9)

# Le Carnet du Cycliste

centre du vélo  
**LaShop**

**LE SPÉCIALISTE DU VÉLO À LA CARTE**

**VENTE ET RÉPARATION**

**ENTRAÎNEMENT VIRTUEL**

**SOULIERS THERMOFORMABLES**

**COURS DE MÉCANIQUE**

**KUOTA**  
CARBON COMPOSITE TECHNOLOGY

**MARIN**  
BIKES CALIFORNIA

**GURU** *opus* *XPREZO*

**velolashop.com**

T. 819.205.4001 F. 819.205.4002  
370, boul. Gréber, Unité G / Gatineau, Qc

**cycle bertrand**

Le SEUL et l'UNIQUE  
Depuis 1961

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

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

Vélos électriques **velec** **I.G.** **SHIMANO** **KHS**

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

**CYCLE. outaouais**

1955, rue St-Louis  
Gatineau (Québec)  
J8T 3H6  
Tél.: (819) 568-4871  
Télec.: (819) 568-6768  
[www.cycleoutaouais.com](http://www.cycleoutaouais.com)  
E-Mail: [cycleoutaouais@videotron.ca](mailto:cycleoutaouais@videotron.ca)

**FRESH AIR EXPERIENCE**

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)

## 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 • soulévr • qualité • prix

centre de photocopie

**copie**

ERIE • RELIURE

**COOPSCO**  
centre de photocopie


**copie CONFORME**

LASER COULEUR • PLAT • 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**

**Relais plein Air - Club Skinouk**  
Parc de la Gatineau




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

centre du vélo

**La Shop**

Nicolas Chartrand  
Patrick Lacroix  
propriétaires

370, boul. Gréber, Unité G  
Gatineau, Québec  
J8T 5R6

Téléphone 819.205.4001  
Télécopieur 819.205.4002  
www.velobishop.com

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



www.cyclegمبرtrand.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 REFLEXION)  
**669-2019**



Invitez un(e) ami(e) en vélo

suivi d'un 5 à 7 au Café aux Quatre Jeudis

Quand? Samedi 28 août, 17 h

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

## Visite d'un club de cyclistes de Québec

Plusieurs membres ont accepté d'accompagner les quelque 60 cyclistes de Québec les 14 et 15 juillet derniers (deux belles journées ensoleillées et chaudes à souhait). Les cyclistes logeaient à la résidence de l'UQO et désiraient découvrir la région en toute quiétude. Ce club de jeunes retraités visite ainsi différentes régions du Québec et en profite pour rencontrer des membres des clubs cyclistes locaux tout en profitant de leur expertise pour établir des parcours qui leur conviennent. C'est Michel Desmarais qui a pris l'organisation de cet événement en main et qui a finalisé les parcours avec les responsables du groupe.

Trois sous-groupes ont opté pour des sorties de 60 km qui les ont amenés au lac Leamy, dans le Parc de la Gatineau, à Chelsea et finalement à la plage Blanchet le premier jour. Les trois autres sous-groupes ont plutôt choisi la direction

de la marina d'Aylmer, puis du lac Leamy. Toutes et tous ont goûté la bière locale des Brasseurs du Temps (rue Montcalm) en après-midi, pour tenter de se rafraîchir.

La deuxième journée, les sous-groupes ont roulé sur les pistes cyclables de l'Ontario en direction de Kanata, puis de la Ferme expérimentale et de la chute Hog's Back et finalement vers la résidence

Gouverneure générale. Un groupe a même eu la chance d'avoir une visite guidée privée du quartier Rockcliffe. Un autre a fait un petit détour vers le quartier italien pour déguster une gelato typiquement italienne. La visite s'est terminée par une bonne bière sale à la Résidence de l'UQO et une chaleureuse invitation à leur rendre la pareille à Québec.



Août 2010

# Capsule

## La fameuse crevaison du pneu arrière!

Il y a plusieurs nouveaux membres qui ont demandé un atelier pour la réparation d'une crevaison qui nous fait toujours sacrer et parfois paniquer. La crevaison sur la roue arrière est la plus fréquente et la plus ennuyeuse. C'est souvent une excellente occasion pour un travail en équipe durant une quinzaine de minutes: une personne pour le pneu, une personne pour la chambre à air et une autre pour la pompe, etc. Voici un condensé de la méthode enseignée lors d'un cours chez Techno Cycle à Montréal. Il s'agit en fait de suivre une procédure étape par étape. Vous pouvez aussi visionner deux vidéos complémentaires en anglais aux adresses web suivantes : <http://bicycletutor.com/fix-flat-tire> et <http://bicycletutor.com/remove-install-wheels>

1. Trouvez un endroit assez vaste, propre ou gazonné (terrasse, entrée de cour, etc.) loin de la circulation (sécurité d'abord!).
2. Placez votre chaîne sur un moyen ou petit plateau et sur le plus petit pignon (cela facilite grandement la remise en place de la roue à l'étape 17).
3. Desserrez les freins.
4. Retirez la roue arrière et déposez votre vélo la chaîne vers le ciel pour ne pas polluer votre chaîne.
5. Placez la roue sur le sol, les pignons vers le ciel et la valve près de vous. Dégonflez le pneu si ce n'est pas déjà fait.
6. Déjancer un seul côté du pneu à l'aide de vos cuillères, en débutant par la section totalement opposée à la valve (le plus loin de vous). Laissez le pneu engagé sur la jante.
7. Retirez la chambre à air et gonflez-la pour trouver le type et l'endroit de la crevaison. Il y a trois principaux types de crevaisons : trou sur la semelle (95 % du temps), double fente de chaque côté de la chambre à air (la jante a coupé la chambre à air lors d'un choc violent), trou à l'intérieur de la chambre à air (une tête de rayon a perforé la chambre à air – changez le fond de jante si vous en avez un!).
8. En utilisant la valve et le trou de valve comme point de repère, placez la chambre à air sur le pneu pour identifier l'endroit de la crevaison (attention il faut la tourner dans les deux sens).
9. Inspectez, visuellement et avec les doigts, l'intérieur et l'extérieur du pneu qui est toujours accroché à la jante et retirez tout débris incrusté dans le pneu. (Sinon la prochaine chambre à air crèvera aussi!). S'il y a un trou majeur dans le pneu (rare), utilisez une rustine (patch) spécialement conçue pour les pneus.
10. Réparez votre chambre à air ou prenez-en une nouvelle.
11. Gonflez légèrement votre chambre à air tout en la maintenant loin du sol pour éviter la contamination avec le gravier, etc.
12. À l'aide de vos doigts, insérez votre chambre à air sur la jante et dans le pneu en débutant par la valve et en terminant par la section loin de vous.
13. Re-jantez votre pneu en débutant par la section près de la valve et terminez l'opération avec les cuillères. Attention de ne pas pincer la chambre à air entre la cuillère et la jante.
14. Massez avec vos doigts votre pneu et sa chambre à air afin d'assurer que celle-ci est bien à l'intérieur.
15. Gonflez le pneu au tiers de la pression maximale et vérifiez qu'il est bien assis sur la jante et que la chambre à air n'est pas coincée. Il y a une ligne le long du pneu qui suit la jante à environ 1 ou 2 mm.
16. Terminez le gonflement du pneu.
17. Installez la roue en plaçant la chaîne sur le petit pignon.
18. Alignez la roue entre les freins et serrez la tige de la roue.
19. Resserrez les freins. Vérifiez que la roue roule librement.
20. Tournez les pédales avec vos mains afin de vérifier que la chaîne s'engage bien sur le plateau et sur les pignons.
21. N'oubliez pas vos outils par terre!



## **Vélo Québec demande à la SAAQ d'interdire les scooters électriques sur les pistes cyclables**

par Vélo Québec

La prolifération de scooters électriques dont plusieurs sont commercialisés sous le nom de vélos électriques soulève des questions quant à l'utilisation des pistes cyclables. Actuellement, il n'y a pas de règles claires qui précisent quels véhicules sont autorisés à rouler sur les pistes cyclables au Québec. Cette situation est préoccupante avec l'arrivée sur le marché de différents types de scooters plus gros, plus lourds et plus rapides que les vélos et qui mettent en danger la sécurité des cyclistes qui roulent sur les pistes cyclables. « Le poids, la taille, la vitesse et la force d'accélération des scooters électriques en font un danger pour

les cyclistes », explique Suzanne Lareau, présidente-directrice générale de Vélo Québec. « Ces véhicules ne devraient pas circuler sur les pistes cyclables, mais bien dans la rue avec les autres véhicules moteurs ». Vélo Québec demande à la SAAQ de réglementer afin d'interdire aux scooters électriques l'accès aux pistes et aux bandes cyclables. Précisons que le vélo à assistance électrique ne pose aucun problème à l'organisme, car la batterie du vélo à assistance électrique n'envoie son énergie au moteur que pour amplifier le mouvement du pédalier. Il s'agit donc d'une assistance discrète et limitée ne dénaturant pas la fonction première du vélo. Un

scooter électrique n'avance que par la force de son moteur; les pédales dont il est équipé ont pour seul but de respecter la réglementation; elles sont totalement inefficaces pour faire avancer le scooter. Vélo Québec demande également à la SAAQ de faire des représentations auprès de Transports Canada afin que les différents types de véhicules qui entrent sur le marché soient bien catégorisés et que leurs utilisateurs soient informés des voies publiques sur lesquelles ils sont autorisés à rouler. Vélo Québec demande aux municipalités de veiller à ce que les pistes cyclables soient réservées au transport actif.

## **Le Programme d'entraînement Découverte 2010**

**Un franc succès!!!** par Patrick Lalande, coordonnateur des entraîneurs et entraîneur pour le volet Découverte.

Ils sont venus, par une fraîche soirée de printemps, alors que le temps était bien incertain.

Et ils ont persévéré.

Puis, avec le beau temps en mai, le groupe a grandi.

Certains soirs, ils étaient même plus nombreux que les Sportifs modérés et avancés.

Même lorsque le temps était incertain...

Ils ont persévéré.

Le programme Découverte a été adapté au cours des années pour répondre à une clientèle qui désire s'initier à l'entraînement sportif à vélo. Cette année, nous avons

construit le programme sur une période de 12 semaines. En début de saison, il s'agissait de développer les techniques: pédalage, technique de peloton, position sur le vélo, tout en s'initiant aux principes d'entraînement à vélo. Après que la base fut établie, les semaines suivantes portaient sur le développement de capacités spécifique (force, cadence, aérobie). À la fin du programme, tous avaient intégré les rudiments de l'entraînement sportif à vélo. Et tous avaient progressé tant au plan de la performance, qu'au plan technique. Plusieurs ont gradué

chez les Sportifs modérés et continueront à s'entraîner au cours de l'été.

Bravo au groupe Découverte! Un esprit d'équipe et une belle harmonie se sont installés tout au long du programme. Et on a pu constater qu'il est possible de s'amuser même en travaillant fort dans les côtes!

Merci à tous les participants! Grâce à vous, le programme Découverte fait sa marque. Sa réputation et sa pertinence s'établissent d'année en année.

## BONNE FÊTE en août !!!

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1. Colette Beaumont                                       | 13. Diane Lavergne                                       | 22. Carole Lefort et<br>Martin Prud'homme                                   |
| 3. Yanik Robidoux   | 15. André Mainguy et<br>Claire Poulin                    | 24. Nathalie Fortin   |
| 4. Claude Dufresne  | 16. André Leblanc et<br>Hélène Leroux                    | 26. Monique Barrette et<br>Michel Desjardins                                |
| 6. Josée Portugais,<br>Michel Desmarais et<br>Ronald Rose | 17. Marc Dubreuil,<br>Alain G. Gauthier et<br>Éric Néron | 28. Christian Noël  |
| 7. Mirella Bellai et<br>Chantal Dubé                      | 18. Raynald Audet et<br>Louise Hébert                    | 29. Anne Marquis  |
| 8. Christine Dalton                                       | 19. Ginette Bertrand                                     | 30. Chantal Gosselin  |
| 9. Yves Lusignan et<br>Paul Guertin                       | 20. Jean Bisailon et<br>Jean-Claude Racine               | 31. Michelle Pratte,<br>Jean Labbé,<br>Benito Asselin et<br>Louise Carrière |
| 11. Danielle Jolette et<br>Georges Raposo                 | 21. Sylvie Joly et<br>Rodrigue Prud'homme                |   |
| 12. Manon Gauthier et<br>Suzanne Michaud                  |  |   |

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Steve Bolduc

Michel Lemay

Luc Lemery

Suzelle St-Pierre



*Randonnée dans les cols du fjord du Saguenay 2010.*

# Randonnée dans les cols du fjord du Saguenay

Par Patrick Lalande

« La randonnée des cols du fjord » existe depuis quelques années maintenant (cette année verra sa 5e édition). Cette randonnée, qui se déroule au mois d'août, est organisée par Pierre Lavoie, bien connu pour son « Défi Pierre Lavoie ». Avec son co-instigateur, Jean-Robert Wells, ils proposent une randonnée à vélo qui longe le Saguenay sur ses 2 berges.

Pendant le long weekend de juillet, 8 valeureux cyclistes sportifs ont décidé de faire cette randonnée au coeur du pays saguenéen par leurs propres moyens. Une belle aventure de coopération! 3 jours, 300 km et à peu près 3000 m de dénivelé.

Au départ de Tadoussac, nous avons pris 1 seule voiture pour faire le transport des bagages et le support sur route. À tour de rôle, chacun a pris le volant pour permettre à tout le monde de rouler. Et ainsi, tout le monde a pu rouler à vélo chaque jour.

Notre point de départ était Tadoussac, à l'entrée de la Côte-Nord. Après une nuit un peu tumultueuse à l'Auberge de jeunesse de Tadoussac, nous avons enfourché nos vélos sous un ciel couvert et une température un peu fraîche, pour nous rendre à St-Fulgence, petit village situé environ 10 km avant Chicoutimi. Un peu de pluie en après-midi nous fera apprécier encore plus la douche chaude. Les nouveaux propriétaires de l'Auberge Tourelle nous ont chaleureusement accueillis même si l'auberge n'était pas encore officiellement ouverte. Choyés, nous avons toute l'auberge à nous seuls. On a donc eu accès à la grande salle de conférence avec une magnifique vue sur le Saguenay pour prendre notre petit boire et manger nos chips.

Au 2e jour, nous avons traversé la rivière Saguenay à Chicoutimi pour nous rendre jusqu'à L'Anse-St-Jean. La seule « municipalité-royaume » au monde. En effet, le 24 juin 1997, Denys Tremblay, un artiste de Chicoutimi, était proclamé et assermenté, Denys 1er, Roy du Royaume de L'Anse-St-Jean, par le curé du village. Un village très pittoresque et assurément, le coup de cœur pour tout le groupe. À peine arrivés, nous sommes allés prendre une « bière sale » au Bistro de l'Anse. Un endroit exceptionnel qu'on aura peine à quitter, tant le 5 à 7 est agréable en compagnie du propriétaire au piano sur la terrasse. Toutefois, l'Auberge des Cévennes, où nous logeons, nous réserve aussi un

accueil des plus chaleureux. La table d'hôte, de gibier et des fruits de mer, sera excellente. La plupart de nous se laisseront tenter par le filet de Caribou. Denrée rare aux menus des restaurants.

Enfin, au 3e jour, nous entreprenons le retour sur Tadoussac. De bonnes montées et une magnifique longue descente jusqu'au fleuve à St-Siméon qui fera la joie de tous. Les derniers 30 km à longer le fleuve, sur la route 138 en direction de Tadoussac seront bien agréables, une fois la première côte passée, à la sortie de St-Siméon. En effet, elle faisait environ 3 km de long et avait des passages variant de 10 à 12 %.

300 km plus loin. Du beau temps. Aucune crevaillon. Aucun bris mécanique. Aucune chute... et plus encore... aucun désagrément avec les autos et camions! Une belle route avec un bel accotement pavé sur presque toute la distance. Une belle complicité et une belle synchronicité du groupe ont fait de ce voyage, une aventure excitante et amusante, mais aussi éducative. Au cours de notre weekend, nous avons appris beaucoup de choses:

- que le soleil se couche 18 minutes plus tôt à Chicoutimi qu'à Ottawa
- que la viande de caribou ne se vend pas commercialement. Elle s'achète des Autochtones qui le chassent. .
- que ce tour nous a menés dans 3 grandes régions du Québec, soit la Côte-Nord, le Saguenay et Charlevoix.
- que nous avons tous été capables de monter les longues côtes du Saguenay
- que l'Auberge de jeunesse de Tadoussac est très sympathique et qu'on y fait la fête allègrement
- que lors des prochains voyages, les hébergements devront être « Marie Approved »... car Marie a bien aimé l'Auberge... Mais peut-être pas assez pour y retourner!

... et puis quoi encore? Ah! Vous voulez savoir ce que c'est une bière sale? Eh bien... il faudra venir en prendre une l'an prochain pour le savoir!!! À moins que vous vous retrouviez au Bistro de l'Anse, à L'Anse-St-Jean. Alors, vous pourrez demander à la serveuse ce que c'est!!



## Croisière d'une semaine aux Îles de la Madeleine

Salut !

... Voici un petit récit d'une croisière d'une semaine aux Îles de la Madeleine avec le CTMA Vacancier.

Notre maison pour une semaine a été le CTMA Vacancier. Nous avons une cabine privée avec un lit double de 48 pouces, incluant toilette et douche privée. Mais la douche n'est pas grande pantoute. Air conditionné sur le bateau, mais vraiment pas trop fort dans les cabines. Et c'est le départ de Montréal, le vendredi 9 juillet vers 15 h. Le bateau fonctionne toujours à l'heure des Îles (+1 heure) quel que soit l'endroit où il se trouve. Il faut s'adapter (montres, cellulaires, etc.). On avance donc vers Chandler, la première étape, pour y arriver le samedi à 23 h (arrêt d'une heure pour embarquer quelques autos). On mange très bien dans ce bateau de croisière. Ayoye la bedaine! Pour les déjeuners, on nous propose un buffet; pour les dîners c'est un menu à la carte (deux choix de met principal); et pour les soupers, le menu à la carte est composé de 4 services (incluant deux choix de met principal). Le souper se prend soit à 17 h 30 ou à 20 h, et le choix doit s'effectuer au moment de la réservation de la croisière.

On arrive aux Îles le dimanche 11 juillet 2010 vers midi. Ça tombe bien parce que c'est exactement 5 ans après notre mariage. On revoit donc l'église de notre mariage, St-Pierre-de-Lavernière, 5 ans plus tard. Que c'est beau!

Nous voulons partager avec vous les infos qu'on a apprises sur le tas. Le site [www.ctma.ca](http://www.ctma.ca) pourrait être plus à jour pour les forfaits en option. On peut ajouter à la croisière un forfait parmi les suivants : « vélo », « saveur des Îles » ou « aventures ». Moyennant un supplément, ces forfaits vous offrent des activités durant l'arrêt de 3 jours aux Îles (2 dodos).

Vélo : sorties de vélo organisées qui vous amènent au bon point de départ selon le vent du jour (très important aux

Îles, le vent). Le forfait « vélo » inclut des diners, des navettes et des cartes... donc 3 sorties toutes cuites, pas trop longues (max 65 km).

Saveur des îles : Avec ce forfait, tous les repas aux Îles sont inclus à des restaurants choisis. La croisière de base n'inclut que les déjeuners sur le Vacancier aux Îles. Le forfait « saveurs » inclut aussi des tournées en autobus vers certaines attractions touristiques.

Le forfait « aventure, » je le connais moins, mais il pourrait inclure une sortie de kayak ou d'autres sorties actives.

On peut aussi décider de rester sur le bateau à tout moment pendant l'escale aux Îles.

Outre ces forfaits qu'il fallait réserver avant le départ, les documents postés lors de la confirmation de paiement incluent aussi des infos de sorties « à la carte ». Cela offre des activités qu'on peut se payer en plus durant la croisière pour les Îles, lors de l'arrêt de retour à Chandler (environ 6 heures) ou de l'arrêt de retour à la ville de Québec (environ 8 heures). Par exemple : lors de l'arrêt de retour à Chandler, une sortie « à la carte » permet d'aller à Percé en autobus.

Ces forfaits et options, c'est chacun comme on veut. Quand on combine l'animation sur le bateau avec le menu d'activités aux arrêts et les repas gastronomiques, on est pas mal occupé. L'animation sur le bateau est variée (films, yoga, salle de lecture, salle de sport, petit magasin), surtout de la musique « live » en soirée, mais il faut aussi prévoir ses propres passe-temps. Comme nous avons apporté nos vélos, on a fait notre propre exploration aux pauses plutôt que de dépendre des options et forfaits. Par exemple, on a pris nos vélos à Québec pour aller voir les chutes Montmorency (30 km aller retour, bien confortable, suivre la piste cyclable). Vous pourriez aussi embarquer votre auto, mais ce

n'est pas très utile sauf si vous prévoyez rester aux Îles et revenir sur un bateau une semaine plus tard ou par la route.

Pour nous, le plan initial a pris une tangente imprévue, car à l'arrivée aux Îles il pleuvait bien dru. Quelques appels de cellulaire plus tard et nous avons loué une auto. On a revu de beaux endroits et exploré d'autres endroits qu'on n'avait pas encore vus. Notre appareil photo a beaucoup transpiré : 350 photos...

On a eu aussi des désagréments. Toilettes bloquées à la grandeur du bateau pendant l'escale aux Îles, sur 2 jours. On a apprécié le Tim Horton de Cap-Aux-Meules! Et puis une surprise au retour, le Vacancier ne peut pas se rendre à Montréal à cause d'un lock-out potentiel du port de Montréal. On a donc dû s'arrêter à Trois-Rivières et puis le Groupe CTMA nous a transportés en autobus vers Montréal pour récupérer les autos. L'arrivée c'est bien passée.

Autre info utile : on peut faire facturer à la chambre les achats faits au bar et au magasin, en ouvrant un compte à la réception. Bien pratique pour ne pas avoir à trainer son portefeuille. Ça prend seulement la clé et le tour est joué. Toutefois, il faut prévoir du cash pour les pourboires. Au bar en particulier. Mais aussi pour les cabines : la suggestion de CTMA est de 10 \$ par personne par jour. Ça monte vite!

Je recommande le CTMA Vacancier. Il faut avoir l'esprit ouvert pour les quelques désagréments. Ce n'est pas le grand luxe, mais une croisière au Québec sur St-Laurent vers les Îles de la Madeleine, c'est indéniablement voir le Québec autrement (rocher Percé, ville de Québec, Isle-aux-Coudres, Île d'Orléans, baleines, Québec le soir, etc.)

Bonnes vacances, bon été,  
Alain avec Hélène