

DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot du président	3
Carnet du cycliste	5
Anniversaires	7
Vélo Plaisirs à la Maski-courons	8

L'Automnale (19e édition)

11 et 12 septembre

Soirée d'information : le 1^{er} septembre, à 19 h

Où : au 777 boul. de la Carrière, Gatineau.

Information : Bruno Emond, emond.bruno@gmail.com, 819-503-1170

Les îles de la Madeleine (forfait vélo-bateau)

Par Patrice Desjardins

Chaque année, je participe à un voyage en vélo d'une semaine. Cette année, du 9 au 16 juillet, j'ai fait la croisière de Montréal à Cap-aux-Meules (les îles de la Madeleine) en compagnie d'Alain Gauthier et d'Hélène Favreau, avec le forfait vélo-bateau. Le monde est petit. Qui est-ce que je rencontre en plus dans le bateau? Gilbert Girard et son épouse Suzanne, aussi membres de Vélo Plaisirs. Finalement, nous sommes cinq membres qui voyagent à bord de la CTMA. Quels plaisirs de se retrouver ensemble pour les soupers gastronomiques?

Il faut compter 2 jours pour se rendre aux îles de la Madeleine. Tout au long du voyage, il y a une foule d'activités à faire à bord du

navire, notamment : spectacles de musique (l'interprète accepte les demandes spéciales comme Dancing Queen, What a feeling, ou des ballades d'Isabelle Boulay ou de Michel Fugain), groupe la Trolley (originaire de l'Acadie), yoga, massages, salle d'exercices, jeux de société, Play Station 3, Nintendo, cinéma (Bon cup, bad cup; Les doigts croches; documentaire/histoire sur les îles de la Madeleine), lecture, conférences, réunions, démonstrations (exemple: comment couper un homard), dégustation de vins, admirer la vue sur le fleuve Saint-Laurent.

Un total de 80 cyclistes, dont 50 anglophones et 30 francophones, d'un peu partout au Canada et au

Québec découvriront l'archipel des îles de la Madeleine à vélo. Petite réunion chaque matin à bord du bateau avant d'enfourcher nos vélos. En même temps, ils nous donnent une collation qu'on emporte en vélo durant notre ballade sur les îles. Quoi faire? Quoi visiter? Le guide nous donne tous les renseignements possibles afin qu'on bénéficie le plus possible du séjour aux îles.

Si on a un problème avec le vélo (crevaisin, changement de vitesse, dérailleur, chaîne, etc.), tout de suite, ils viennent à notre rescousse grâce à un numéro d'urgence. Ça ressemble un peu au dépannage du CAA. Si on veut arrêter de faire du vélo, pas de problème, (suite à la p. 7)

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

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

Note: Dernier mardi, le 14 septembre

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

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 50 km

Responsables: 3 septembre : Bertrand Daigneault, 819-682-2993, brdaigneault@videotron.ca; 10 septembre : Joanne Baptiste 613-235-1167, joannebaptiste@rogers.com; 17 septembre : Bernard Miquelon, 819-684-1934, bmiquelon@yahoo.ca; 24 septembre : Michel Desmarais, 819-332-1365, micheldenisdesmarais@videotron.ca

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



Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo

Denis Paquette

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

Manotick

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 19 septembre à 10 h 30

Départ: Maison du Citoyen, 25, rue Laurier

Parcours: 50 km plat, un mélange de pistes et de bandes cyclables

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

MOT DU PRÉSIDENT par Bertrand Daigneault

Il y a des fois où je me dis que nous devrions renommer le club Vélo Bonheur ou Vélo Jeunesse ou Vélo Santé. Je sais, je suis un peu accro au vélo et l'air pur me monte parfois à la tête, mais voici quelques moments qui illustrent mon point.

Lors d'une halte sur un des parcours de la Vermontoise, mon amie Monique me fait la remarque que j'ai l'air plus jeune qu'il y a 10 ans. J'opine bien volontiers du casque parce que je me sens beaucoup plus en forme qu'à l'époque et surtout bien plus heureux d'autant plus que le passé m'a rattrapé à deux reprises au cours des premières semaines d'août.

Lorsque mes enfants étaient jeunes (8-10 ans), nous avons fait en voiture le col du Smugglers' Notch près de Stowe au Vermont. Ils étaient très impressionnés par les gros cailloux que nous contournions, mais j'étais également impressionné par le degré de la pente à gravir. Jamais de ma vie je n'aurais imaginé monter cette même route 25 ans plus tard en vélo! Le GPS de Bernard a indiqué une inclinaison de 25 % avant de perdre le signal à cause des falaises environnantes!

La semaine suivante, j'ai fait avec Céline, Nicole et Michel le triangle Sherbrooke, Notre-Dame-des-Bois (au pied du Mont-Mégantic), Lac-Mégantic, Sherbrooke, en trois jours avec bagages. Là encore, le passé m'a

bien rattrapé puisque mes parents possédaient une maison de campagne à Notre-Dame-des-Bois lorsque j'étais adolescent et que je suis souvent allé à Lac-Mégantic durant ma vie de jeune adulte. Que de côtes que je n'aurais jamais pu affronter dans une ancienne vie et que de plaisirs et de bonheur à me sentir libre dans ces beaux paysages – sans compter les étoiles filantes des Perséides dans la noirceur du soir!

Autre exemple si ce n'est pas suffisant : le cas de notre directeur des sorties, Bruno, que j'ai connu lors d'un voyage de Vélo Québec en Gaspésie (2004) avec son vélo hybride. Il a fait le voyage de Vélo Québec à travers les Alpes au cours des deux dernières semaines. Il a lui aussi acquis une forme resplendissante.

Vélo Santé? Vélo Bonheur? Vélo Plaisirs à coup sûr...

Les belles journées à la lumière orangée, aux couleurs jaunes dans les champs et à l'odeur d'automne dans le Parc sont à nos portes. On peut en profiter pendant encore deux beaux mois au moins, peut-être trois si nous sommes chanceux comme l'an dernier. Sortez, roulez et soyez prudents! N'oubliez pas de vous inscrire à l'Automnale si ce n'est déjà fait.

Finalement, je vous rappelle que notre assemblée générale annuelle et notre souper de clôture auront lieu le samedi 16 octobre prochain au Relais plein air. On vous y attend.



Céline Boutin et Bertrand Daigneault dans Smugler's Notch.

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** **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
E-Mail: 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
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 • couleur • qualité • prix

centre de copie

copie

685

ERIE • RELIURE

COOPSCO
centre de photocopie

copie CONFORME

LASER COULEUR • PLI • 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
proprietaires

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

Téléphone 819.205.4001
Télécopieur 819.205.4002
www.velolashop.com

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



www.cyclegmb Bertrand.com

 **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

aux 4 jeudis

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

Café Bar

Invitez un(e) ami(e) en vélo
suivi d'un 5 à 7 au Café aux Quatre Jeudis
Quand? Samedi 25 septembre, 17 h



Automnale 2009

BONNE FÊTE en septembre !!!

1. *Josée Lehoux,
Jean-Claude Provencher,
Lucie Lapensée et
Sylvie St-Yves*
2. *Mathieu Mallette*
3. *Josée Cousineau et
Lucie Jetté*
4. *Yvan Leblond et
Danielle Tourigny*
5. *Linda Bilodeau et
Robert Paradis*
9. *Jean Gravel*
10. *Denis Girard,*

- Ghislain Laramée et
Pierre Brascoupé*
11. *Betty Heafy-Vandette,
Jacques Burelle,
Jocelyne Ferragne et
Gaëtan Jean*
12. *Sylvie Lavigne et
Suzanne Lavigne*
13. *Michel Craig*
16. *Madeleine Ménard*
19. *Vallier Simard et
Lucie Cécile*
20. *Linda Maurice*

21. *Ronald Gratton*
23. *Étienne Moreau et
Jean Lamoureux*
24. *Jocelyne Cossette*
25. *Julien Frigon*
26. *Sylvie Bilodeau*
27. *Johanne Bernier et
Viviane Rivet*
28. *Ghislain Deschênes et
Anne-Marie Vinet*
30. *Claire Dormann et
Silvia Dancose*



À gauche, *Patrice Desjardins,*
À droite, *Alain Gauthier et Hé-
lène Favreau, aux Iles de la
Madeleine*



ACTIVITÉS ET SORTIES – suite de la page 2

Responsables: Maureen et Ronald
613-224-8276

B o u c l e A l m o n t e - Calabogie_Pakenham

Volet : Touriste avancé

Quand? Samedi 25 septembre à 9 h 30. Sortie remise au lendemain en cas de pluie.

Départ: Parc près du lac à Almonte, covoiturage pour se rendre à Almonte. Prière de faire part de vos offres et demandes.

Parcours: 120 km, randonnée vallonnaise dans la forêt et la campagne, svp nous contacter pour recevoir le parcours.

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

Kemptville-Merrickville-Kemptville

Volet : Touriste débutant

Quand? Dimanche 26 septembre à

10 h 30

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

Parcours: 50 km plat et vallonné.

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

(suite de la p. 1) la navette vient nous chercher et le tour est joué. On dit toujours qu'il y a du vent aux Îles de la Madeleine. En effet! c'est vrai!

La première journée: 25 km, pas de vent à l'horizon, mais de la pluie qui cesse en fin d'après-midi. Je découvre le tour du Bassin et l'île du Havre Haubert. La navette avec la remorque à vélo nous avait déposés à l'autre bout de l'île, pour qu'on revienne à Cap-aux-Meules avec le vent dans le dos.

La deuxième journée: 60 km, 15 km/h de vent, ensoleillé. Je découvre le tour de l'Île au trésor, l'Île du Havre-aux-Maisons, l'est des Îles, l'île de la Pointe-aux-Loups, Grosse-Île et l'île de la Grande-Entrée. Une petite visite à la fromagerie du Pied-de-Vent ainsi qu'au fumoir d'antan et à l'économusée. La navette et la remorque à vélo sont venues nous chercher à l'autre bout de l'île en fin de journée pour nous reconduire à Cap-aux-Meules.

La troisième journée: 30 km, 20 km/h de vent, ensoleillé, je découvre le tour de l'Île centrale, L'Étang-du-Nord, Fatima et l'île du

Cap-aux-Meules. Pas besoin de navette aujourd'hui parce que c'est une boucle.

Ça vaut la peine de prendre le forfait vélo, on a du bon service! chapeau!

J'ai beaucoup aimé ces 3 jours aux Îles de la Madeleine. Ce voyage nous offre un bon tour d'horizon et des paysages à couper le souffle: les plages sur l'Atlantique à perte de vue, les belles falaises rouges, les digues, les lagunes, les maisons de toutes sortes de couleurs, les petits villages sympas, les phares, les gens chaleureux qui ont un accent différent de chez nous, les pêcheurs, les cerfs-volants (c'est la place idéale à cause des vents). En ce qui concerne le parcours en vélo, il y a un peu de tout: piste cyclable au bord de la mer, voie cyclable, route de campagne paisible (dont l'état est bon a passable par moment), quelques nids poules (ayoye les fesses!), parfois des routes non asphaltées, de la poussière de roche, des routes en terre rouge. Heureusement qu'il y a la route verte! Ça roule très bien avec un accotement assez large!

Au retour, nous avons fait escale à

Chandler pour aller voir le fameux Rocher Percé avec la navette de la CTMA. Nous avons aussi fait escale dans la ville de Québec où nous avons pu aller faire du vélo vers les chutes Montmorency. La croisière en bateau s'est arrêtée à Trois-Rivières au lieu de Montréal parce qu'il y avait possibilité d'un lock-out au port de Montréal. Bref, tout s'est bien passé, car les autocars de luxe faisaient la navette entre Trois-Rivières et Montréal.

Ce fut un voyage mémorable, je ne garde que de bons souvenirs. C'est une belle formule ce forfait croisière et vélo pendant une semaine le long du Saint-Laurent.

Heureux qui comme Ulysse, a fait un beau voyage.

Vélo Plaisirs fait belle figure à la Cyclo sportive de Lanaudière par Jean Roy

Dans le cadre du Maski-Courons et grâce au partenariat avec la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), le Maski-Courons offrait la deuxième édition d'une épreuve cycliste: la Cyclo sportive de Lanaudière. Cette épreuve se déroulait le 8 août dernier, et elle permettait de vivre une compétition cycliste sur un parcours sécurisé de 85 km qui passait par plusieurs villes et villages de la région

de Lanaudière.

Quatre membres de Vélo Plaisirs ont fort bien représenté leur club et la région de l'Outaouais dans cette épreuve qui regroupait une centaine de cyclistes venus des quatre coins du Québec. Pierre Laroche a terminé 4e chez les maîtres C tandis que Jean Roy finissait au premier rang de cette catégorie. Emmanuel Pohnu, après une superbe échappée d'une dizaine de kilomètres, a

finallement été rejoint à 4 km de la ligne d'arrivée et a terminé 8e au général. Il a donné des sueurs froides au peloton qui a dû mettre les bouchées doubles pour le remonter. Julie Tremblay a, pour sa part, terminé première dans sa catégorie d'âge et elle est revenue avec une médaille de bronze à son cou avec la troisième place au général.

Félicitations à tous ces participants et à l'an prochain.



Pierre Laroche, Jean Roy, Julie Tremblay et Emmanuel Pohnu

À mettre à votre agenda

Assemblée générale annuelle, soirée de clôture Vélo plaisirs 2009 et soirée de remerciement des bénévoles

Quand ? Samedi 16 octobre