



DANS CETTE ÉDITION

| | |
|------------------------------------|---|
| MOT DE LA PRÉSIDENTE | 2 |
| BRAVO LANCE! | 3 |
| GATINEAU-COWANSVILLE | 4 |
| DÉFI CYCLISTE | 5 |
| DÉFI CYCLISTE – LA SUITE | 6 |
| CARNET DU CYCLISTE | 7 |
| CALENDRIER DES ACTIVITÉS AOÛT 2003 | 8 |

POINTS D'INTÉRÊTS

- Le circuit de Shawville
- Tour de France : une 5e victoire pour Lance Armstrong!
- Des récits pleins la vue

L'AUTOMNALE... DESTINATION MONT-TREMBLANT!

Bonjour chers cyclistes,

Eh oui, c'est encore moi Patrice Desjardins, qui organise l'Automnale depuis 3 ans maintenant. Je reviens en force avec un tout nouveau parcours. Notre destination pour cette année, c'est le Mont-Tremblant. Qui n'a pas rêvé un jour de rouler en vélo jusque dans les Laurentides? N'est-ce pas merveilleux ce défi? Grâce à l'appui du club Véloplaisirs ainsi que mon équipe super dynamique, le projet se réalise très bien. Notez bien que le circuit est: Montebello-Mont-Tremblant-Lachute. Nous allons vous offrir une navette au départ de Gatineau ainsi que le retour du dimanche. Également, pour ceux et celles qui désirent un parcours plus court, j'offre un départ à partir du Lac-des-Plages. Dans le prochain Info-Vélo, vous allez recevoir le dépliant de l'Automnale. Pour ceux et celles qui sont prêts, vous pouvez vous inscrire via Internet via le site www.veloplaisirs.qc.ca. Cliquez

calendrier, par la suite cliquez septembre et ensuite l'Automnale. **RÉSERVER DES MAINTENANT!** car les places sont limitées. Premiers arrivées, premiers servis. Si vous n'avez pas Internet, vous pouvez m'appeler au 665-9935 et nous envoyer l'information par la poste. Aussi, les dépliants seront distribués dans les

magasins de vélos. Si vous attendez à la dernière minute bonne chance!!! ...les places seront peut-être déjà toutes vendues... Si vous ne souhaitez pas coucher à l'auberge de jeunesse avec nous, vous êtes libre de coucher dans les gîtes. Cependant, le tarif est un peu plus élevé et vous devrez vous débrouiller vous-même pour ce qui est de faire votre réservation. Il nous fera un plaisir de livrer vos bagages à l'endroit que vous avez réservé si c'est le cas. Je vous souhaite de passer un bel été et j'ai hâte de vous revoir à l'Automnale.

A bientôt

Patrice Desjardins

Coordonnateur de l'Automnale

**Ne manquez surtout pas cet évènement!
Réservez dès maintenant!
Les places sont limitées!**



Surveillez nos programmes sur le

<http://www.uqo.ca/saps/accueil.htm>

Téléphone: 595-2310

**Présidente**
Éloïse Arbour**Vice-président**
Pierre La Roche**Secrétaire**
Manon Gingras**Trésorier**
Denis Paquette**Éditeur**
Bruno Di Lalla**Directeur des sorties**
Roger Farley**Directrice des activités sociales**
Poste à combler**Directeur des activités techniques**
Alain Couët

Cher Membre,

Le mot « relève »... est-ce que ce mot vous est familier ? Le Petit Larousse définit la « relève » comme suit : Action de relever, de remplacer une équipe, une troupe, etc. par une autre; équipe, troupe qui assure ce remplacement. Et oui, il est maintenant le temps de commencer à penser à remplacer certains membres de l'équipe du conseil d'administration (CA) du Club Vélo Plaisirs.

Comme vous le constaterez dans le prochain Info-Vélo, soit celui du mois de septembre, le mandat de plusieurs de nos membres du CA se terminera lors de la prochaine assemblée générale annuelle des membres qui aura lieu le dimanche 19 octobre prochain. Lors de cette assemblée générale, plusieurs postes au sein du CA seront mis en élection.

En vertu des règlements corporatifs du Club, tous les membres du Club peuvent être nommés à un poste sur le CA... vous pouvez ainsi vous impliquer, pensez-y ! C'est une expérience très enrichissante, vous ne le regretterez pas !

Tous les membres du club peuvent être nommés à un poste sur le CA... pensez-y... impliquez-vous!

En effet, il est bien intéressant de comprendre la « machine Vélo Plaisirs » vue par les membres du CA.

En parlant de poste au sein du CA, notre directrice des activités sociales, Charlotte Baudoin, a dû quitter son poste pour des raisons personnelles. Le poste de directeur(rice) des activités sociales peut ainsi être comblé à compter de ce jour, sans nécessairement attendre l'assemblée générale annuelle des membres. Ce poste consiste en un mandat d'une durée d'un an, soit jusqu'en octobre 2004. Si un tel poste vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec moi en tout temps, il me fera un plaisir de répondre à vos questions.

Et rappelez-vous...à chacun ses plaisirs à vélo !

Éloïse Arbour
Présidente



SERVICES AUX MEMBRES

CLUB VÉLO PLAISIRS
C.P. 2163, SUCC B.
HULL, QC J8X 3Z4

Téléphone: (819) 770-VÉLO (8356)

Site Web: www.veloplaisirs.qc.ca

Courriel: club@veloplaisirs.qc.ca

Accueil des nouveaux membres

François Gélinas: 595-1084
Éloïse Arbour: 595-9995

Changement d'adresse

Jean Roy: 770-VÉLO
jujroy@videotron.ca

Ateliers techniques

Alain Couët: 772-0677
acouet@magma.ca

Calendrier des sorties

Roger Farley: 776-9728
farleyroger@hotmail.com

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 responsables de sorties ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

LE CIRCUIT DE SHAWVILLE

Samedi matin le 5 juillet à 9h00, nous étions un petit groupe à s'être rendu au stationnement de l'hôpital de Shawville pour faire le circuit qui nous mène à Lady Smith, Otter Lake, Campbell's Bay, Portage-du-Fort et retour à Shawville pour une distance de 91km.

Quel beau circuit! Le paysage est beau, la circulation est réduite, les automobilistes respectueux et la chaussée est en bon état (ce qui est de plus en plus rare de nos jours). En partant de l'hôpital de Shawville vers Lady Smith sur la 303 nord, on traverse un beau paysage rural où les terres agricoles se suivent de plateau en plateau en montant légèrement. De Lady Smith à Otter Lake le paysage change. On entre dans le bouclier canadien où se

succèdent vallons, courbes et lacs sur une route bordée de feuillus et de conifères.

Après une trentaine de kilomètres on prend une petite pause au dépanneur d'Otter Lake et on reprend vers le sud sur la 301 qui nous amène à Campbell's Bay. De Campbell's Bay, on parcourt quelques kilomètres sur la 148 en direction est pour reprendre la 301 sud en direction de Portage-du-Fort. La route très peu passante, longée tantôt de fermes et tantôt de petits boisés, est entrecoupée d'agréables vallons. Arrivé à Portage-du-Fort on se laisse imprégner par la tranquillité de ce joli petit village le long de la rivière des Outaouais avec son parc au bord de l'eau et ses maisons de pierres. Les 13 derniers kilomètres en direction de

Shawville traversent une belle campagne où la vue porte loin et le paysage se laisse découvrir au rythme de notre avancée sur un chemin où on se sent bien à rouler tant il est tranquille.

Quelle belle sortie, quel beau circuit! Oui ça vaut la petite heure de route pour se rendre à Shawville depuis le centre de Gatineau.

Roger Farley

Le centenaire du Tour de France: 5e victoire pour Lance Armstrong!

J'ai toujours considéré le cyclisme, sous toutes ces formes, comme étant un merveilleux sport...et mon favori. Lundi dernier, j'ai constaté avec émerveillement que c'est également un sport où l'esprit sportif et le respect est de mise.

Je regardais le tour de France et plus spécifiquement, la montée vers Luz-Ardiden. Depuis un certain temps, Armstrong faisait partie du peloton de tête et voici qu'il se décide enfin à attaquer. Soudainement, malheur, un spectateur fait chuter Lance et un autre derrière lui! Je suis totalement enragé! Pourquoi donc ces spectateurs s'approchent-ils autant des cyclistes? Ne comprennent-ils pas le danger? Je me dis que c'en est certainement fini pour Lance.

Non....Miracle, Lance n'est pas blessé...il se relève et continu.

Autre miracle.....Entre temps, le peloton de tête a décidé de ralentir pour attendre que le maillot jaune se remette de cet incident....Quoi??? Est-ce que je rêve? Ils attendent vraiment??? Jamais je n'avais vu un tel esprit sportif! Apparemment que

c'est une règle non écrite de la course...Lorsque le maillot jaune subit un incident d'ordre incontrôlable (brie mécanique, spectateur dans le chemin, etc.), il est de mise de le respecter, et d'attendre qu'il soit à nouveau d'attaque pour reprendre la course de façon équitable.

Alors je dit bravo à tous ces cyclistes que je respectais déjà énormément de part leur force inédite! Ce spectacle n'a fait qu'enrichir mon amour pour ce sport.

Lance Armstrong aura donc terminé la course en 83 heures, 41 minutes et 12 secondes. Le distance totale à parcourir étant de 3 427,5 kilomètres, cela fait une vitesse moyenne d'environ 41 kilomètre à l'heure! N'oubliez pas que cela comprend 7 étapes de montagnes...et que ce ne sont pas les collines du Parc de la Gatineau! Incroyable!

Bravo Lance pour cette 5e victoire!

Bruno Di Lalla
Un très grand admirateur

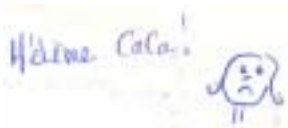


GATINEAU-COWANSVILLE: DU PLAISIR EN CYCLO CAMPING



Voici quelques lignes pour vous raconter un beau voyage de vélo camping qui a lieu pendant une semaine de l'été 2002... Nous étions deux personnes, Alain avec Hélène. On a roulé de Gatineau en Outaouais vers Cowansville en Estrie, où habitent les parents d'Hélène. Voici donc un récit, jour par jour...

Jour 1 : Y fait beau! On prend la route 34 coté Ontario car elle est bien belle, boisée et sinueuse. Saviez-vous que c'est la vieille route 17? Il y a la 417, la 17, la vieille 17 qui est la route 34, et aussi la « vieille vieille » 17 qui a des pancartes rurales occasionnelles pour nous le rappeler... On s'est rendu à Rockland pour dîner après un bon 45km de soleil. En passant, à St-Albert nous avons eu la plaisir d'apprendre qu'il y a le « curd festival » (crotttes de fromages) une fois par année. En 2002 c'était du 15 au 18 août. (Pour infos, appeler au 613-987-2921). Le premier dodo s'est fait à Alfred au Camping Péladeau. Alfred est la capitale de la patate frite du Canada! Il y a un panneau qui l'indique, c'est bien vrai! Quand au camping Péladeau, il est bien et j'espère qu'ils ont complété leurs travaux de salubrité de l'eau potable... On a eu quelques conséquences peut-être de l'eau pas trop bonne :



Jour 2 : On dîne à Hawkesbury, au bon vieux Tim Horton. La route 26 est très bien dans ce coin là, aucune cote. La route 34 ne se rend pas à Hawkesbury. On se rend au Parc Voyageur qui est un très grand camping avec de la place en masse. Pis le ciel décide de nous laisser une très bonne pluie. Pas grave, on a fini de pédaler et on est installés... Quoique....

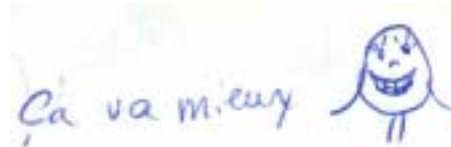


Jour 3 : Repos au parc Voyageur. Planification du trajet vers Rigaud, Valleyfield, OrNSTOWN. On prend une grande marche pour visiter le camping. On a mangé des très bonnes bines :

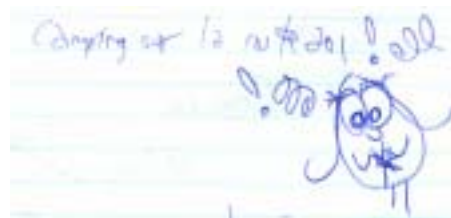


...avec un peu de

bon repos...



Jour 4 : On fait une bonne journée de vélo de 96km en passant par Valleyfield en direction de Hemmingford. On trouve un GRAND camping à St-Antoine-Abbé. 1116 terrains! C'est une ville! Il y a des rues pavées, un système de haut-parleurs pour les messages, un centre d'achat, une discothèque, tout disons...style Américain, TOUT EN GROS!



Jour 5 : Une autre très bonne journée direction Venise-en-Québec. On trouve le beau camping Champlain qui a 200 terrains. Le propriétaire est très sympathique. On a eu un bon vent de dos pour y aller en passant par Hemmingford, alors on s'est bien amusé. Venise-en-Québec est devenue comme tant d'autres endroits, un peu trop touristique avec pas assez de cachet culturel alors...

... un peu déçue de Venise-en-Québec...

e-en-Québec. il, de la plage rien apprécier z beau. Il fait s'en donnent

à cœur joie dans la tente le soir. C'est la guerre ouverte contre les moustiques et la surface intérieure de ma tente porte encore les traces des moustiques écrabouillés...



Jour 7 : Direction Cowansville avec une petite journée de vélo de 40km. Victoire! On savoure une EXCELLENTE crème glacée pour fêter notre arrivée.



Hélène et Alain !

UNE HISTOIRE DE DÉFI CYCLISTE

Je viens de l'Abitibi-Témiscamingue et j'ai passé ma jeunesse à Rouyn-Noranda et j'aime le vélo. Devinez les conséquences, j'ai pédalé le Témiscamingue deux fois et j'ai aussi pédalé Ottawa – North Bay. Cependant au cours de ces années que j'étais parti de l'Abitibi, le vrai défi resté intouché : Gatineau – Rouyn-Noranda en passant par le parc La Vérendrye en vélo camping. Quelques chiffres : le trajet est de 535km, le « parc » est environ 250km de long dans le bois avec quelques haltes et points d'eau. Voici comment j'ai finalement réalisé ce défi en 2002.

Primo je roule seul avec mon kit de camping sur le vélo. Y'a pas grand monde qui veut se donner du trouble tant que cela en vélo! Donc je trouve des pneus qui peuvent prendre du bagage et quand même avoir un bon roulement efficace. Ensuite j'installe des pédales à "clip" pour ne pas perdre d'énergie dans les cales-pieds.

Secundo je connais le chemin presque comme le fond de ma poche car j'ai passé par la des dizaines de fois en auto, en autobus pour les voyageements entre Ottawa et Rouyn-Noranda. Donc c'est pas du tourisme. Raison de plus de bien rouler.

Tertio j'ai hâte de revoir ma blonde. Raison de plus de bien rouler!!!

Donc c'est un défi cycliste. Je charge mon vélo avec un kit complet : tente, sac de couchage, gamelles, vêtements de jour, de soir et de pluie. Le poids? Je ne le sais pas.

Jour 1 : Objectif pour un camping dans 100km sur le bord de la route 105. J'avais l'option de passer par les pistes cyclables de la Haute-Gatineau mais je ne fais que passer (!), je roule sur la 105 tout le long. Par chance, j'ai un très bon vent de dos et j'arrive au camping vers 2 heures de l'après-midi avec un beau soleil. Les conditions sont tellement bonnes que je décide de continuer vers Maniwaki en me

disant que je trouverai sûrement un camping tout près de la ville. Et bien, oubliez ça. Il n'y a pas de camping près de la ville! Les gens de l'information touristique m'ont dit qu'il y a un camping à... 20km avant Maniwaki. Je ne vais pas retourner d'où je viens quand même. Je prends donc un motel. 135km de vélo...



Jour 2 : Direction le Domaine qui est un centre de services près de milieu du parc La Vérendrye. Je passe par Grand-Remous avant de prendre la route 117. Une bonne pause à Grand-Remous et allez hop! on entre dans le « parc ». J'ai soudainement bien compris pourquoi on dit qu'on « monte » en Abitibi. Ça monte et longtemps avec ça! J'ai croisé un autre cycliste qui sympathisait avec moi. J'ai bien compris sa sympathie. C'est pas des murs bien à pic mais ce sont de très long faux plats.... Ah oui, le vent me joue des tours en devenant un vent de face bien décidé à me ralentir. J'arrive au domaine bien fatigué et bien content. 135km de vélo...

Jour 3 : On gèle en camping!!! J'ai roulé au début septembre et je me lève à environ 4h30 du matin en grelottant avec de la

buée respiratoire en plus. Déjeuner au domaine vers 5h00, départ vers 6h00 avec tout ce que j'ai comme vêtements chauds

sur le dos! Phew, le soleil décide de montrer sa face pour timidement réchauffer mon corps bien sollicité. Le vent reste bien gentil avec sa face contre ma face pour me donner plus de difficulté. Là, ce sont des vallons, des côtes, des faux plats. Pas de grosses côtes mais des grands paysages boisés qui se prêtent bien à la méditation et à la relaxation. Je compte mentalement jusqu'à 5000 en pédalant. Je pédale et je respire le soleil. Direction: un camping sur le bord de la route dans 80km. Je suis bien motivé à passer le parc avant que le ciel me tombe dessus. Il y a plusieurs prévisions de pluie et comme les points de nourriture sont rares, je ne peux pas très bien passer deux jours à un camping dans le bois en vélo camping dans ces coins-là. Alors on roule! C'est un défi cycliste je disais plus haut... Rendu au camping, encore là bien de bonne heure, vers 2 heures, je vois le beau soleil, je pense à la prévision de pluie et je pense au prochain village dans 55km. Je prends donc une bonne pause d'une heure au soleil et je repars! La fatigue cycliste commence vraiment à rentrer dans le corps. Je prends donc une discipline de diviser le trajet par tranches de 10km. A chaque 10km je prends une pause de quelques minutes pour des étirements musculaires. Et puis j'arrive à Louvencourt, le corps bien courbaturé, à ce village d'entrée de l'Abitibi. Zut alors, pas de camping à proximité. Je prends donc un



motel car je me dis que si je suis assez fou je pourrais bien faire une quatrième journée de 135km. Ainsi je pourrais terminer mon voyage en 4 jours au lieu des sept jours que j'avais prévu.... Alors pourquoi pas se donner un bon lit après 135km de vélo?

Jour 4 : (Journée finale d'un autre 135km de vélo) Pluie entre Louvicourt et Val-D'Or. Merde alors. Il y a beaucoup de camions et la route est étroite sans accotement pavé. Les conditions sont dangereuses. Pas

question de dépasser Val – d'Or dans ces conditions. Par chance, la pluie arrête et j'arrive à Val – d'Or bien trempé et je prends mon déjeuner/dîner au Subway et je me réchauffe. Continuer ou non? Pourquoi pas, y fait beau et je n'ai que du vélo à faire.... (Petite mésaventure au Subway : le lavabo en porcelaine était mal installé et m'en servant je le fais tomber à terre et il brise en plusieurs morceaux. Ça a fait tout un vacarme!) En continuant vers Rouyn-Noranda, mes jambes crient « à l'aide »! Je continue donc ma discipline de

pauses aux 10km avec étirements. Après tout, il me reste 10 pauses de 10km... Je peux faire 10km, 10 fois! J'arrive vers 17h. J'ai donc « savouré » ma selle de vélo pendant environ 12 heures cette journée-là! Je savoure maintenant mon entrée en Abitibi entre les villages, je regarde ma région natale et mes yeux deviennent tout humides en entrant à Rouyn-Noranda. Bravo pour la réalisation d'un rêve. La crème glacée du comptoir la caillette a été « excellente! ».

*Alain Gauthier,
2003*



PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



Deux magasins pour vous servir...

**86 Murray
Ottawa, Ontario
K1N 5M6
TÉL : 562-9602
TÉLÉC : 562-9677**

**79 Laval
Hull, Québec
J8X 3H2
TÉL : 771-8933
TÉLÉC : 771-9263**

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie
copie

COOPSCO
centre de photocopie
copie
CONFORME

LISEZ COULEUR • PLUS • PRÉCISION • RELIURE
GPS, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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


CA

Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

101, rue Cholette
Hull (Québec) J8Y 6L7

Téléphone: (819) 770-3753
Télécopieur: (819) 770-6125

LES BICYCLETTES DE HULL




**Pierre Lafleur
J.F Lapointe**
Représentants

Pierre Tessier
Gérant

Pierre Lapointe

30
ième



622, boul. St-Joseph

FRESH AIR
EXPERIENCE

1291 Rue Wellington
729-3002

CYCLE
outaouais


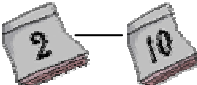






Cycle outaouais
438, Avenue Principal
Gatineau, Québec
J8T 4H6
(819) 568-4871

CURU



Calendrier des activités

Août 2003

| Date / Heure | Circuit | Distance / boucles |
|--|--|--|
|  Samedi, 8h30 Parc Moussette | Wakefield Circuit #15—Véloroutes | 77km—85km par le Parc de la Gatineau |
|  Le 10e Grand Tour, La Gaspésie Contact : Roger Farley | | |
|  Mardi 18h00 | Parc de la Gatineau | 15km—50km |
|  Jeudi 18h00 | Sentiers des Voyageurs et des Pionniers (Hull-Aylmer) Circuit #13—Véloroutes | 42km sur piste cyclable |
|  Samedi et dimanche Tour de vélo pour la sclérose en plaques Ottawa à Kemptville 150—185km Contact : Bruno Di Lalla | | |
|  Dimanche, 9h30 Départ : bureau municipal De Gracefield | Circuit L'entre-lacs Gracefield | 85km |
|  Samedi, 8h30 Parc Moussette | Chemin de la Montagne Quyón—Fitzroy Harbour | 45km—104km |
|  Samedi, 8h30 | Shawville Circuit #1 et 4 Véloroutes | 55km—74km—100km Départ Shawville, Hôpital |

À moins d'avis contraire, tous les départs se font du Parc Moussette



Cyclo sportif
G.M. Bertrand
40 ans d'expérience

167, Wellington, Hull (Québec)

(819) **772-2919**

BERTRAND     

Vélos Bertrand et Merlin sur mesure
Conception Gilles Bertrand par ordinateur

Faites ajuster votre vélo ergonomiquement à votre morphologie pour plus d'efficacité, moins de douleur et blessures (dos—genoux—mains)
Recommandé par les services de la santé, physiothérapeutes, etc.

Sur rendez-vous

Le plus grand choix de vêtements cycliste et de selles pour hommes et femmes