



# INFOVELO

Août 2004

Volume 16, No. 5

## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	1
Mot du président	3
Nouvelles Vélo plaisirs	4
Anniversaires	5
Publicité	7
Une journée dans le Piedmont	8
À chacun son Tour	12
Bénévole demandé	12

## ACTIVITÉS ET SORTIES

### Randonneurs et Mini-putt

**Quand?** Un samedi à déterminer, 10 h 30

**Départ:** Maison du citoyen, secteur Hull

Étant donné que le mois d'août est aussi une période de vacances pour certains randonneurs, j'aimerais tout de même vous inviter à une sortie spéciale. Ça pourrait être un des samedis en août où nous serions un petit nombre de participants pour rouler jusqu'à la Marina d'Aylmer et par la suite, il y aurait un défi à relever, celui d'une partie de mini-putt, où cher randonneur, vous aurez à mesurer votre coordination bras-oeil avec un bâton et plusieurs balles sur un terrain de mini-putt. Alors, je lance un avis aux intéressés et on s'en reparle au début du mois d'août pour déterminer une date qui conviendrait à tous!! P.S.: Les frais sont de 22 \$ pour un groupe de 5 personnes donc on peut diviser les frais parmi nous. Alors, bon Vélo/Mini-putt. Votre responsable des sorties du mercredi et du samedi : Louise Carrière, 775-3504

### Invitez un/une ami(e) en vélo suivi d'un 5 à 7

**Quand?** Samedi 14 août, heure de votre volet

**Où?** Lieu de départ de votre volet

Le 5 à 7 aura lieu au Café aux Quatre Jeudis, 44, rue Laval (secteur Hull)

Malgré la température pas toujours clémente, les 5 à 7 ont eu un succès phénoménal!!! Le Café aux Quatre Jeudis est superbe, l'ambiance extraordinaire et la musique excellente!! Demandez la table de Vélo plaisirs. Si vous ne pouvez rouler avec nous cette journée là, aucun problème pour nous rejoindre aux Quatre Jeudis. L'idée des sorties « inviter un(e) ami(e) » est de faire connaître le Club à vos

amis et de permettre aux gens de différents volets qui n'ont pas la chance de rouler ensemble de se rencontrer dans une ambiance chaleureuse. Vous pouvez évidemment inviter plus d'un(e) ami(e). Tous sont bienvenus et plus on est de fous, plus on rit !!! Au plaisir de faire votre connaissance aux Quatre Jeudis. Responsable : Éric Langlet, 643-3919 [eric.langlet@sympatico.ca]

### Volet touriste-randonneur

**Une visite chez Hershey's (chocolat) mmmm!**

**Destination:** Merrickville- Smithfalls

**Parcours :** 60km

**Quand?** Dimanche 15 Août, 8 h 45

**Départ :** Co-voiturage au parc Moussette

**Venez visiter le Pontiac. Ça vaut le détour! Un tour de l'île à découvrir**

**Destination:** Île aux allumettes

**Parcours :** 70km

**Quand?** Dimanche 22 août, 8 h 45

**Départ :** Co-voiturage au parc Moussette

**Venez pédaler sur les belles routes de campagne en longeant le fleuve St-Laurent!**

**Destination:** Upper Canada Village

**Parcours :** 65 km

**Quand?** Dimanche 29 août, 8 h 45

**Départ :** Co-voiturage au parc Moussette

Hâtez-vous! Profitez d'une escapade d'une journée avec Patrice Desjardins. Je suis votre chef de file super sympa et chaleureux. On roule entre 18km/h à 22km/h. On prend le temps d'une pause, de bien manger, socialiser et un peu de tourisme en même temps.

À bientôt, Patrice Desjardins, 772-4646, patrice.desjardins@sympatico.ca

## CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B  
GATINEAU, QC J8X 3Z4  
(819) 770-VÉLO (8356)

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!

### Membres du CA

**Président :** Jean-Luc Matte

**Vice-président :** Pierre La Roche

**Secrétaire :** Lucie Huneault

**Trésorier :** Gérald Dionne

**Éditeur :** Jean-Baptiste Renaud

**Directeur des sorties :** Poste à combler

**Directeur des affaires sociales :** Eric Langlet

**Directeur des activités techniques :** Poste à combler



### Services aux membres

**Accueil des nouveaux membres**  
À déterminer

**Changement d'adresse**  
Jean Roy: 770-VÉLO  
jujroy@videotron.ca

**Ateliers techniques**  
À déterminer

**Calendrier des sorties**  
Jean-Luc Matte 827-2440

### Invitation du club Vélo Passion I

**Destination:** La Petite Nation

**Quand?** Dimanche 15 août, 9 h 30

**Départ :** Aréna St-André-Avelin (530 rue Charles-Auguste-Montreuil)

**Parcours** de 83 km et de 132 km

Bonjour. C'est pour vous inviter à rouler avec nous dans votre région, tout d'abord le dimanche 15 août le parcours de Saint-André-Avelin de 83 km et de 132 km. Pour le parcours de 83 km la vitesse va être de 25 à 30 km/h environ et pour le 132 km ça va être de 28 à 35 km/h de moyenne environ. On devrait être entre 30 et 50 personnes si la température est belle. Après nos sorties, il y a de la bière, jus, liqueur et chips sur place, histoire de faire un peu de sociale, peut-être quelques personnes pour casser la croûte après. Le responsable de cette sortie est blessé donc je vais m'occuper de cette sortie. Au plaisir de rouler avec vous, François Robert, Responsable des randonnées, Vélo Passion, franco.robert@sympatico.ca

Pierre La Roche, v-p du club Vélo plaisirs, répondra à l'invitation de Vélo Passion et participera à la randonnée de 83 km. D'ici là, il en parle et il y aura peut-être un volontaire pour le 132 km. Pour plus d'information, Pierre La Roche, 568-0951, pierre.la.roche@sympatico.ca

### Invitation du club Vélo Passion II

**Destinations:** Lac McGregor et parc de la Gatineau

**Quand?** Les 4-5-6 septembre

**Départ:** Camping du lac Philippe

Bonjour, c'est pour vous inviter à rouler

avec nous dans votre région, le week-end de la fête du travail, le samedi on va faire votre parcours du lac McGregor en partance du camping du lac Philippe et le dimanche le parc de la Gatineau toujours en partance du camping. Nos catégories de vitesse varient de 25 à 35 km/h de moyenne. Après nos sorties, il y a de la bière, jus, liqueur et chips sur place, histoire de faire un peu de sociale, peut-être quelques personnes pour casser la croûte après. Au plaisir de rouler avec vous, François Robert, Responsable des randonnées, Vélo Passion, franco.robert@sympatico.ca

### L'AUTOMNALE

#### Destination Mont-Tremblant!

**Les 25 et 26 septembre 2004**

Bonjour les cyclistes,

L'an passé, j'ai organisé l'Automnale au Mont-Tremblant. Suite à un sondage auprès des participants, j'ai le plaisir de l'offrir à nouveau. Notez bien que ce sera la dernière fois que je vous y emmène, alors pour ceux et celles qui l'ont manqué l'année passée, c'est votre chance cette fois-ci. SOYEZ DU NOMBRE !!

La randonnée Automnale en est à sa treizième année d'existence. L'an dernier, des gens de tous les âges ont participé avec beaucoup d'enthousiasme à ce beau défi. Alexandre, 12 ans, Gabrielle, 17 ans, Jean, 44 ans, Céline 36 ans ont roulé de Montébello au Mont-Tremblant de même que Francine, 43 ans, Françoise, 41 ans ont roulé du Lac-des-Plages au Mont Tremblant et le lendemain, tous ont roulé de Mont-Tremblant à Lachute.

Voici quelques commentaires de l'an passée : une organisation hors pair, c'est une activité génial ! Formidable, ce fut une belle expérience, très bien organisé, la logistique était très bien, super !

Cette année, vous aurez le choix de trois parcours pour l'aller et trois parcours pour le retour. Il y aura un service de navette de Gatineau à Papineauville et de Lachute à Gatineau.

**Aller**

1<sup>er</sup> choix

Papineauville - Mont-Tremblant 110km

### 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 [jbrenaud@sympatico.ca](mailto:jbrenaud@sympatico.ca) Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 778-0182.

2<sup>e</sup> choix

St-André-Avelin - Mont-Tremblant 90km

3<sup>e</sup> choix

Lac-des-Plages - Mont-Tremblant 50km

#### Retour

1<sup>er</sup> choix

Mont-Tremblant - Lost River 60 km

2<sup>e</sup> choix

Mont-Tremblant - Lachute 90 km

3<sup>e</sup> choix

Mont-Tremblant - Lachute 110 km  
(parcours optionnels avec des côtes en après-midi)

Dans l'Info-vélo de septembre, vous recevrez le dépliant de l'Automnale ainsi que toute l'information détaillée. Il y aura une soirée d'information le jeudi 23 septembre à 19 h 15. L'endroit est à déterminer.

#### LE FORFAIT COMPREND

- Transport en autobus, aller de Gatineau à Papineauville et retour de Lachute à Gatineau
- Transport des bagages et vélos
- Ravitaillement (eau et nourriture)
- Support technique (service mécanique), véhicule de support et encadrement sécuritaire
- Deux déjeuners, deux dîners et un souper
- Hébergement à l'Auberge de jeunesse de la Ville de Mont-Tremblant (3 à 4 personnes par chambres)
- Accès aux équipements de l'Auberge (pédalo, canot)
- Feu de camp, film et prix de présences

#### Tarifs:

Membre Vélo plaisirs : 160 \$

Non-membre : 170 \$

Après le lundi 13 septembre ce sera 20 \$ de plus, soit :

Membre Vélo plaisirs : 180 \$

Non-membre : 190 \$

LE FORFAIT QUE JE VOUS OFFRE PEUT PARAÎTRE ÉLEVÉ COMPARATIVEMENT À L'AN PASSÉE, MAIS JE DOIS ARRIVER À COUVRIR LES FRAIS DE L'AUTOBUS ET L'ESSENCE. CE QUI EXPLQUERAIENT L'AUGMENTATION

(Suite page 4)

## MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres,

Vous vous êtes inscrits au club en début de saison car vous aviez l'intention de vous mettre en forme, de renouer avec un sport qui vous a déjà donné de belles sensations, de vous faire de nouveaux ami(e)s, de maigrir, d'oublier vos tracas ou simplement de faire quelque chose de nouveau? Or nous sommes au début du mois d'août et vous n'avez pas encore fait de sortie avec le club? Hum... vous n'allez pas nous faire ça? Nous, on veut vous voir, et il est encore temps.

Voici ce que je propose à ceux et celles qui n'ont pas vraiment de bonnes raisons pour ne pas avoir rouler avec nous : d'abord, ne vous posez plus de questions au sujet du club; ensuite, examinez le calendrier des activités et choisissez un responsable de sortie d'un volet qui semble vous convenir; sous-estimez votre capacité pour être sûr de ne pas vous retrouver avec un groupe trop rapide; si vous n'êtes pas sûr, choisissez le volet randonneur qui peut être aussi défini comme un volet pour débutants; présentez-vous à l'heure et l'endroit indiqué au calendrier et constatez par vous même : il n'y a que du bon monde qui, comme vous, ont la même passion, le vélo, le plein-air et bien sûr, les ami(e)s. J'ai même une deuxième suggestion : téléphonez à un des membres du conseil d'administration ou encore un des responsables de sorties et faites leur part de vos contraintes, réticences, craintes ou autres. Je suis sûr qu'ils auront le bon mot pour vous convaincre car je sais que ces derniers sont tout aussi enthousiastes que moi en ce qui concerne le club. Bref, avec quelques bons conseils et un petit effort, c'est évident que vous trouverez avec le club une route ou un sentier inconnu dont votre vélo se délectera, et des ami(e)s pour échanger votre recette de biscuits ! Hein?!

Vous n'êtes toujours pas convaincu? Vous doutez de vos forces et de votre capacité à rouler en groupe mais vous aimez ou pensez aimer le vélo? Ben, j'ai une autre suggestion : commencez à utiliser votre vélo pour aller au travail. Pensez aux sous que vous allez économiser en terme d'essence et d'entretien de votre voiture, à votre contribution pour l'environnement, aux bénéfices pour votre forme physique et votre teint, à votre bonne humeur lorsque vous arriverez au bureau et à votre mine relaxe lorsque vous arriverez à la maison le soir, et enfin à toutes les grimaces que vous pourrez faire aux automobilistes qui seront pris dans les bouchons, alors que vous, hé hé hé, pout, pout pout, petit train va loin ! Mais le plus important, c'est que vous preniez confiance en vos capacités et vous vous sentirez peut-être plus confiant pour pédaler en groupe.

Vous travaillez à seulement dix minutes de votre résidence et dix minutes ne peuvent faire une différence croyez-vous? Détrompez-vous, dix minutes le matin, dix minutes le soir, pendant des semaines, ça fait toute la différence. J'ai peu pédalé pendant les deux étés durant lesquels j'ai pris le temps de construire ma maison mais je continuais à rouler pour aller au travail. Quand j'ai recommencé à pédaler avec le club, à ma grande surprise, grâce à mes aller-retour au travail en vélo, j'ai pu réintégrer assez rapidement le volet dans lequel je pédale habituellement. Vous travaillez loin de votre résidence? Qu'à cela ne tienne, vous pouvez aussi faire une partie du trajet en auto et le reste, en vélo. Bref, avouez que vous n'avez maintenant plus beaucoup de raisons pour ne pas vous joindre, ne serait-ce qu'une fois, à ceux qui participent déjà aux activités du club.

En attendant de vous voir, finalement, je vous souhaite de bien belles vacances !

Jean-Luc Matte, président

Notez bien que si vous ne souhaitez pas coucher à l'Auberge de jeunesse avec nous, vous êtes libre de coucher dans les gîtes ou bien dans les hôtels. Cependant, le tarif est un peu plus élevé et vous devrez vous débrouiller vous-même pour ce qui est des réservations.

Ne manquez surtout pas cet événement ! À inscrire à votre agenda.

Je vous souhaite de passer un bel été. Peut-être qu'on se verra au Grand Tour ou bien dans mes sorties de randonneur touriste des mois d'août et de septembre. J'ai hâte de vous revoir à l'Automnale. À bientôt, Patrice Desjardins, Coordonnateur de l'Automnale, 772-4646 ou 665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca

## Rando-vélo-couleurs dans les Adirondacks

**Quand?** La fin de semaine de l'Action de grâce les 8 au 11 octobre

**Coût?** 105 US\$ par personne (Ça comprend: 3 couchers (vendredi, samedi, dimanche), 3 petits déjeuners, 2 boîtes à lunch, 2 soupers)

**Réservations** pour 40 personnes

**Où?** Lysek Inn, Lake Placid (en plein coeur du village). L'hébergement est de type dortoir, mais très confortable et chaque chambre a une salle de bain et peut héberger 6 à 8 personnes. Il y a aussi d'autres salles de bain à l'étage pour les plus pressés.

**Activités:** On prévoit 2 ou 3 randonnées selon les niveaux des cyclistes.

De plus, il y aura aussi 2 randonnées pédestres par jour (2 niveaux différents), possiblement en collaboration avec Oxygène, qui sont là habituellement la même fin de semaine.

On est là pour s'amuser. À l'auberge, il y a un grand salon avec des jeux et un piano. On peut faire autant de bruit et se coucher à l'heure qu'on veut. Il y a aussi un frigo dans la salle à manger pour refroidir nos liqueurs douces... Comme on est dans le village, on peut se balader et visiter les boutiques... C'est habituellement le week-end des sauts en ski et de ski acrobatique, très impressionnant à voir, surtout de la route, sur notre bécane. Très belle sortie. Responsable : Lucie Huneault, 771-7732, lucie.huneault@sympatico.ca

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**Bénévoles Vélo plaisirs.** Au total, cette année, le club compte sur 72 bénévoles dont 47 membres et 25 non-membres. Et oui, même des non-membres veulent du Vélo plaisirs. La force d'un club est reflétée par sa capacité de faire appel aux bénévoles et d'assurer une bonne relève. On peut dire que le club est en santé.

**Info-vélo en retard.** La mauvaise nouvelle, les membres appellent parce qu'ils n'ont pas reçu l'Info-vélo le premier du mois. La bonne nouvelle, les membres sont impatients de lire l'Info-vélo et de consulter le calendrier des activités du club. Des mesures ont été prises pour éviter tout retard dans le futur. Dorénavant la date de tombé du 15 du mois sera strictement respectée. Donc assurez-vous d'envoyer vos textes le 15 au plus si vous voulez que l'information paraisse dans le prochain Info-vélo. Néanmoins, malgré toutes nos bonnes intentions, il ne sera pas toujours possible d'assurer la livraison de l'Info-vélo le premier du mois. C'est pourquoi la première semaine du mois suivant a été ajoutée au calendrier des

activités. Comme ça si l'Info arrive quelques jours après le premier du mois vous n'aurez rien manqué...

**Coupe-vent Vélo plaisirs.** C'est confirmé la commande est passée pour les « supères » coupe-vents Vélo plaisirs. La livraison sera en temps pour cet automne. Le prix est à déterminer.

**Samedi 23 octobre sera un grand jour Vélo plaisirs.** En effet, le samedi 23 octobre sera une journée mémorable dans les annales du club puisque c'est la date de la 16<sup>e</sup> assemblée générale annuelle (AGA) du club.

L'AGA sera suivi de la

soirée de clôture où un repas sera servi. N'oubliez pas vos souliers de danse. On profitera de l'occasion pour remercier les bénévoles. En passant, Éric Langlet travaille déjà à l'organisation d'un party de Noël... Il y a du party dans l'air... Plus de détails dans les prochains numéros de l'Info-vélo.

**Vélo-camping-musique.** La fin de semaine vélo-camping-musique a été un



**Vélo-camping-musique**

De gauche à droite : Gylaine Carle, Sylvie Laroche, Katherina Likavcanova, Gérald Dionne, Julie Tremblay, Karine Labonté, Patrick Georges et Sylvain

Août 2004

Bouchard

franc succès. Plus d'une vingtaine de participants ont pu apprécier les splendeurs de la Petite Nation (Voir photos).

## **N o u s sommes les champions.**

Patrice Doré et Éric Langlet, deux membres de Vélo plaisirs,

ont participé au Grand Prix OBC le samedi 17 juillet. Dans leur catégorie, débutant homme, un parcours de 42 km composé de 2 boucles de 21 km dans le parc de la Gatineau, ils ont fait un exploit remarquable. Patrice a terminé 3<sup>e</sup> avec une médaille de bronze et un prix de 50 \$ tandis qu'Éric a terminé 5<sup>e</sup> (à quelques secondes seulement de Patrice) et s'est mérité un prix de 30 \$. « Nous sommes maintenant officiellement des professionnels. » de dire Éric Langlet. « Patrice a terminé peut-être 5 secondes devant moi et nous avons roulé à une vitesse moyenne de 37.4 km/h. Ne me demandez surtout pas comment j'ai fait ça... » a-t-il dit en souriant. Tous les deux s'entraînent régulièrement dans le volet Sportif de Vélo plaisirs sous la tutelle de Maxim Babin et de Luc Cousineau. Durant le parcours, ils ont monté la Fortune deux fois ainsi que d'autres vallons. Bravo Patrice et Éric.

## **Le Grand Tour approche à vive allure!**

Dimanche 18 juillet, c'était vraiment beau à voir cette vingtaine de cyclistes qui ont décidé de se rendre à Wakefield en empruntant les collines du parc de la Gatineau.

Il faisait beau, il faisait chaud - la journée idéale quoi!

Après une pause midi dans le petit parc au bord de la rivière à Wakefield c'était le retour. Rendu à Old Chelsea, petit



**Vélo-camping-musique**

palabre pour savoir qui voulait monter la côte Fortune ou prendre le chemin de la mine (ou devrait-on dire le chemin miné!).

Bref, Maryse, Luce et moi avons fait la grande boucle pour un total de 99 km!

Karine et le petit Gabriel ont bien aimé la baignade et la bière était bonne!

Aujourd'hui j'étais agréablement surpris de voir autant de cyclistes du club (certainement plus d'une trentaine) à se rencontrer à la barrière Gamelin. Deux groupes, les pros :) et les autres, peut-être des aspirantes, sont partis sous le commandement de leur coach respectif, Gilbert et Maxime pour un bon entraînement.

J'ai décidé de suivre le groupe à Gilbert et ses Angels! J'étais le seul gars dans le groupe des 9 Gilberts Angels!!

Au Grand Tour, la proportion homme/femme oscillait par le passé autour de 60/40. Avec la nouvelle cuvée de participantes de l'Outaouais je suis certain que ce pourcentage prendra un tournant majeur cette année.

Je n'ai pas tous les noms de ceux qui participeront au GT cette année, mais je suis certain que la délégation de l'Outaouais sera belle et forte cette année.

Passez le mot que le premier soir on se donne tous rendez-vous à 18 h au kiosk



**Bonne Fête!!!**

**Août**

*1 Margueritte Charrette*

*2 Marco Leblanc*

*6 Line Fauvel et Isabelle Lauzon*

*7 Daniel Gilbert et Roch Taillefer*

*9 Paul Guertin et Yves Lusignan*

*10 Éloïse Arbour*

*11 Rémi G. Savaria*

*13 Diane Patry*

*14 Cécile Girard et Valérie  
Léonard*

*15 André Mainguy*

*16 André Leblanc et Katarina  
Likavcanova*

*17 Rémi Collin, Alain G Gauthier  
et Serge Hamelin*

*18 Louise Hébert et Lucie Huneault*

*31 Jean Labbé et Sylvie Laroche*

d'information pour une photo de groupe et une bonne bière.

J'ai reçu plusieurs courriels pour le co-voiturage. À la prochaine, Roger Farley

## **Lettre à la Commission de la capitale nationale.**

Re : Vélo-dimanche Alcatel. Madame / Monsieur, Le club Vélo Plaisirs a bien reçu votre lettre du 16 juin dans laquelle vous faites mention d'un conflit d'horaire avec les visiteurs du Domaine Mackenzie-King. La

présente vise malgré tout à sensibiliser la direction de la CCN quant à l'impact négatif sur les individus qui comme nous, cyclistes, utilisent le Parc à des fins récréatives.

En premier lieu, nous constatons que les automobilistes, motocyclistes et autobus, incluant les visiteurs du Domaine Mackenzie-King, sont rois et maîtres dans le Parc 163 heures par semaine alors que les cyclistes n'ont que 5 heures. Il y a là un déséquilibre flagrant, sachant que les véhicules motorisés monopolisent toutes les autres routes du pays, sachant que ces véhicules polluent alors que la CCN a justement pour mandat de protéger la faune et la flore du Parc, sachant que ces véhicules peuvent se rendre facilement à plein d'autres lieux de départ dans le Parc pour soit partir en randonnée pédestre, soit faire un pique-nique, soit simplement observer la nature, sans parler du fait que la conduite de certains automobilistes et surtout, de certains motocyclistes, est bien souvent dangereuse.

En deuxième lieu, vous nous signalez que les cyclistes et autres utilisateurs peuvent bénéficier de deux heures de plus sur la section du réseau située au nord du chemin du Lac Meech, mais, tous les cyclistes vous le diront, il s'agit

d'une section qui limite grandement la pratique de cette activité. De plus, cette section ne s'adresse pas à la même clientèle. Cette section s'adresse par exemple à ceux qui pratiquent le patin à roulettes, de même qu'aux activités familiales. Restreindre la pratique du vélo à cette portion ne fait qu'augmenter le trafic de plusieurs activités à la fois et, par le fait même, le risque de blessures.

En troisième lieu, nous sommes conscients que la CCN doit gérer un conflit d'intérêts entre les cyclistes et les résidents du secteur Kingsmere et les clients du Domaine Kingsmere. Toutefois, le rôle de la CCN dans le Parc de la Gatineau n'est-il pas de privilégier les activités récréatives? Nous constatons que la CCN a aussi choisi de privilégier les activités commerciales du Domaine, ainsi que les résidents qui sont déjà très avantagés. Il va sans dire que Vélo Plaisirs s'oppose à cette orientation.

En fait, Vélo plaisirs plaide pour une augmentation des heures de pratique exclusive aux cyclistes sur l'ensemble du secteur. Avez-vous déjà calculé le nombre grandissant de cyclistes qui pratiquent cette activité dans le Parc, comparativement aux nombres de véhicules motorisés? La différence est encore une fois flagrante. Nous sommes d'avis que la pratique du vélo génère un

bienfait incommensurable. Avez-vous tenu compte du bienfait en terme de santé, de joie de vivre, de mise en forme, de relaxation qu'apporte une telle activité? En outre, les gens devraient comprendre que l'activité physique peut résoudre bien des problèmes qui pèsent actuellement sur le système de santé du pays. À notre avis, la CCN devraient mieux réaliser que les activités récréatives engendrent de grands bénéfices sociaux qui peuvent se répercuter sur toute la population de la région si on choisissait non seulement de privilégier mais de promouvoir ce genre d'activité dans le Parc, au lieu de privilégier des activités commerciales et des résidents déjà fort bien avantagés.

Au nom des membres du club, nous vous remercions de l'attention que vous porterez à nos commentaires. Veuillez agréer, Mesdames, Messieurs, nos salutations les plus sincères. Jean-Luc Matte, président, au nom du conseil d'administration du Club Vélo Plaisirs

### Recettes maison de boisson énergisante pour sportif

Recette 1

300 ml de jus d'orange ou de pomme

200 ml d'eau

1/8 de cuillère à thé de sel (pincée)

(Suite page 8)

## 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**

685

ERIE • RELIURE

**COOPSCO**  
centre de photocopie

**copie  
CONFORME**

LASER COULEUR • PLAT • PAPETERIE • RELIURE  
685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

LES BICYCLETTES  
DE HULL

30<sup>ème</sup>  
Anniversaire

Nouvelle Adresse

Depuis 1973

**(819) 770-6355**      569, boul, St-Joseph, QC

**Une des 10 meilleures boutiques  
en Amérique du Nord**  
...Revue Bicycling

41<sup>ème</sup> Anniversaire

**cycle bertrand**  
bertrand sur mesure

Réparation Pour toutes marques  
- Pièces - Accessoires - Vêtements  
- Ventes & Location de vélos

**SHIMANO® KHS**

**771-6858**  
136 Eddy, Hull, Qué.

**CA**

**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

101, rue Cholette  
Hull (Québec) J8Y 6L7

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

**FRESH AIR  
EXPERIENCE**

1291 Rue Wellington  
729-3002

**CYCLE  
outaouais**

1955, rue St-Louis  
Gatineau (Québec)  
**(819) 568-4871**

**CURU**

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

## Recette 2

275 ml de jus de raisin

225 ml d'eau

1/8 de cuillère à thé de sel (pincée)

Source : Protégez-vous, Janvier 2004

Je l'ai essayé et c'est aussi efficace que les boissons commerciales. Voilà une façon économique de se désaltérer. Bonne route et à votre santé ! Jean-Luc Filion

**Ciao tutti.** J'ai envoyé mon petit récit à Vélo plaisir et qui sait... il sera peut-être publié... (voir le récit de Patrice dans les pages qui suivent).

Prochaine étape pour moi... un mediodondo. Mais qu'est-ce que c'est? Eh bien... c'est une course. Il y a des centaines de ces courses à travers l'Italie. La majorité comportent un volet "Granfondo" (longue distance) et un volet "mediodondo" (distance moyenne). Plusieurs d'entre elles font partie du circuit de l'UCI (Union Cycliste Internationale) et comptent pour des points. Plusieurs d'entre elles aussi ont un volet "amateur". Et voilà où je me situe.

Comme certains d'entre vous le savent, je roule sur un Pinarello, alors je n'ai donc pu résister à l'envie de faire le mediodondo de la Pinarello. Pour avoir une idée de ce qu'il en ressort, allez jeter un coup d'oeil à la page web suivante: <http://www.granfondopinarello.com/eng/index.php>

Enfin, la semaine prochaine, je compte bien être sur l'Alpe d'Huez pour voir qu'est-ce que ce Thomas Voeckler a dans le ventre!! Alla prossima, Patrizio Lalandé

**Leçon d'humilité.** Hier, j'ai roulé avec mon groupe de retraités. Ils sont environ une vingtaine qui se rencontrent 3 fois par semaine pour faire une petite centaine de km. La moyenne d'âge du groupe doit bien être 60 ans.

On roule surtout sur du plat mais il y a toujours quelques bonnes petites montées au milieu du trajet (200-300 mètres de dénivellement sur 2-3 km).

Dans l'une de ces montées, je placotais avec un collègue au moment où l'on s'est fait dépasser avec un petit commentaire à l'italienne, histoire de nous "défier" un peu.... J'ai eu beau y mettre un bon effort, mais je n'ai pu rejoindre le compagnon avant d'arriver au sommet.

Un peu à bout de souffle, c'est là que j'ai appris que Marco a 70 ans! C'est un vétéran. Il a fait de la course professionnelle et il a même couru parmi les grands... (Fausto Coppi entre autres). Son compagnon de route n'est pas loin derrière non plus, à 68 ans...).

Ils savent que je suis Canadien. Ils voulaient donc me montrer de quoi ils sont faits.... C'est chose faite...

J'espère bien avoir cette forme là à leur âge... et surtout, avoir un groupe de cyclistes de ce calibre à la retraite!!! Patrizio Lalandé <plalande@cyberus.ca>

**Un vélo à recycler pour les familles du Sud ?** Par ici ! Cyclo Nord-Sud fait la collecte de vélos (pièces et accessoires) au Québec pour les expédier aux communautés démunies des pays du Sud, où ils servent d'outil de développement. Une collecte de vélos se tiendra à Saint-Jovite en collaboration avec le Club de vélos Mont-Tremblant,

au Parc du Voyageur, rue Labelle (819-425-5938). Les donateurs doivent accompagner leur vélo d'une contribution de 10 \$. En échange, ils recevront un reçu aux fins de l'impôt de la valeur du vélo et du don en argent. C'est rentable financièrement pour les donateurs, qui soulagent du même coup nos dépotoirs de richesses encore utilisables. Chaque bicyclette a une seconde carrière de 20 ans dans une famille du Sud où elle sert entre cinq et dix personnes de plus que son acquéreur et permet de transporter trois fois plus de charge en trois fois moins de temps.

**« Le vélo à Montréal ».** Du 12 mai au 12 septembre 2004. Roulez au cœur de la fascinante histoire du vélo à Montréal ! Dans le cadre du 20<sup>e</sup> anniversaire du Tour de l'Île de Montréal, le Musée du Château Ramezay présente une exposition inédite sur l'épopée du vélo à Montréal. Avec près de 100 objets présentés, les visiteurs découvriront de multiples articles et accessoires de cyclisme et se familiariseront avec l'évolution des modèles de vélos, de la « draisienne » à la bicyclette hybride, en passant par le vélocipède. Vous pourriez même faire l'essai d'un Grand bi, un modèle reconnu par sa grande roue avant ! Enfourchez vos vélos pour nous rendre visite, des supports à vélo sont disponibles à proximité. Situé à deux pas du Vieux-Port et du canal Lachine, le Musée est ouvert tous les jours de 10h à 18h. Information : (514) 861-3708 ou [www.chateauramezay.qc.ca](http://www.chateauramezay.qc.ca) .

## UNE JOURNÉE DANS LE PIEDMONT - JUIN 2004

«Pedemontium», le nom apparaît dans les écrits au 12<sup>e</sup> siècle pour indiquer le passage rapide de la haute montagne à la plaine à travers les grandes vallées de la Dora Riparia, Pô et Sangona. Mais c'est surtout au 15<sup>e</sup> siècle que la référence au Piedmont devient géo-

politique. Sous le règne des Savoyards, en 1424, Amedeo VIII de Savoie, investi officiellement son fils Amedeo du titre, Prince du Piedmont et, à la mort subite de ce dernier, son autre fils, Ludovico.

Aujourd'hui, le Piedmont se définit

comme la partie la plus occidentale de l'Italie. Il est bordé par les régions du Val d'Aoste au nord, la Ligurie au sud, la Lombardie à l'est et la France à l'ouest. Son territoire est constitué de 27% de plaine et de plus de 40% de montagne à dénivelé important.





Le Mont Viso - d'où naît le Pô, le fleuve le plus long d'Italie

L'autre 33% est constitué de collines éparses, qui comptent parmi les terres les plus fertiles d'Italie où se cultive entre autre, un des meilleurs vins au monde: le Barolo. On dit de ce vin qu'il est "le Roi des Vins, le Vin des Rois".

La région compte donc un merveilleux mélange de hautes montagnes, des collines peuplées de vignes et d'arbres fruitiers et aussi de grandes plaines qui longent le Pô. Un terrain idéal pour tous les types de cyclotouristes.

Grâce aux Savoyards et à leurs cavaliers et aussi à l'implantation des usines Fiat au 20<sup>e</sup> siècle, le Piedmont s'est doté d'un réseau routier très bien développé qui fait que de nombreuses petites routes, bien entretenues et peu achalandées sont à la disposition des cyclistes.

C'est dans ce cadre majestueux que nous avons roulé pendant 2 semaines, Daniel Gilbert, un vélo-plaisirois, Johanne, ma conjointe et, à l'occasion, Franco, un ami italien. Dans les pages qui suivent, je vous fais le récit d'une des journées la plus mémorable de ce périple. La montée du Col de l'Agnello. Une des routes les plus élevées d'Europe.

Partis depuis déjà 2 jours, nous avons déjà près de 200km de route dans les jambes et un peu plus de 1600m d'ascension de fait. Nous voilà donc, au

jour de notre premier grand défi dans ce voyage. Le Col de l'Agnello. Un mythe pour les cyclistes italiens qui ont vu leurs champions travailler dur lors du 83<sup>e</sup> Giro d'Italie (2000) dans l'une des montées les plus difficiles d'Italie.

Pour nous, il s'agit aujourd'hui d'un aller-retour de 144km. 72km de montée et 2400m de dénivelé. Pour moi, c'est le plus grand dénivelé que j'ai encore fait.

Anna Maria, la propriétaire de l'agroturismo (B&B) où nous logeons connaît bien la région. Sa famille est originaire de cette vallée, la Valle Varaita où l'on trouve encore des gens qui parlent l'occitan (un mélange de français et de divers dialectes romans). Elle nous mentionne que le village de Chianale est particulièrement joli. Par contre, il y a



Les Langhes - où l'on cultive le Nebbiolo, cépage du Barolo

pas mal de nuages sur Saluzzo (340m) ce matin et il semble même qu'il pourrait y avoir de la pluie dans l'air. Franco, un ami Italien se joint à nous pour la randonnée. Nous le rencontrons devant la cathédrale au centre de Saluzzo.

Déjà, au départ, un groupe de cyclistes Milanais nous dépasse en placotant. Ils font le Col eux aussi et se rendent à Briançon, du côté français. A peine sorti de la petite ville de Saluzzo et entré dans le fond de la vallée, le soleil commence à percer les nuages. Vaut mieux s'arrêter tout de suite pour se mettre la crème solaire car le soleil en montagne brûle vite et sans qu'on s'en rende compte.

On passe quelques personnes seules à vélo et l'une d'elle s'accroche à notre petit groupe. On roule bien, 24km/h – 27km/h. On a le vent dans le dos pour entrer dans la vallée et on ne sent pas vraiment le faux plat montant sous nos roues. La route est large et il y a peu de circulation encore à cette heure. Au dire de notre nouveau compagnon de route, nous y allons un peu fort et l'on risque de manquer d'énergie pour faire la dernière partie de la montée. C'est qu'il faut compter faire environ 1400m de montée sur 60km et 1000m sur le dernier 10km! Mais les vélo-plaisirois, .... ça roule bien en peloton! On fait des relais aux 2km et on se garde une bonne dose d'énergie.

Au bout d'un peu plus d'une heure, nous



Graduellement, on entre dans la vallée

voilà déjà à Sampeyre (976m), centre de villégiature d'été et d'hiver. On a déjà fait 30km et près de 600m de dénivelé sans trop d'effort....encore...

Quatre beaux virages en épingle nous mènent à Casteldelfino (1296m). Ici, la vallée se divise en 2. Le versant Bellino et le versant Chianale. Notre destination, versant Chianale. À partir d'ici, la montée se fait sentir un peu plus. Notre vitesse de croisière diminue un peu et il faut passer à des choix de pignons plus faciles. La vallée s'est rétrécie et les flancs de la montagne se sont rapprochés de nous. À ce point, nous passons de la vallée basse à la vallée haute. On commence déjà à voir des sommets avec de petites traces de neiges.... mais c'est bien haut encore....

Quelques kilomètres plus loin, nous arrivons à Castello (1495m) et son lac artificiel. Ouf.... une petite pause.... 2km de plat (ou presque) le long du lac. PonteChianale (1567m), à l'autre bout du lac, où se trouve le barrage nous indique qu'on a quand même grimpé un peu. Plus on s'approche de Chianale, plus la difficulté se fait sentir.

Chianale (1800m), dernier village avant l'ascension finale au Col. Le village nous apparaît tout au fond de la vallée. Un village typiquement de montagne, avec

ses toits de lauzes (pierres plates de schiste). Dernière pause avant l'ultime montée au Col. Wow... il est déjà midi! Il reste 10km à parcourir et il faudra compter sûrement une bonne heure pour le faire.

Pour le prochain 10km, l'angle de la pente variera entre 8% et 12% avec un passage de 300m à 14% et un autre, plus petit, à 16%. C'est qu'on a déjà parcouru 60km. Soit! le temps est beau. Il fait frais (on a perdu au moins 4-5 degrés depuis notre départ de ce matin).



Chianale

On y va....

On rencontre déjà quelques cyclistes qui redescendent et on en dépasse d'autres qui montent. Beaucoup de gens font des pique-niques le long de la route dans les prés. Ils regardent les cyclistes, lentement faire leur montée au sommet. Le paysage est vraiment bucolique. Virages après virages on approche de la cime. Ou bien c'est l'altitude ou bien c'est la répétition des mouvements mais après un certain temps, on se sent envahi d'un sentiment d'humilité envers la nature et cette montagne qui ne nous donne aucun répit. On pense aux gens qui habitent cette nature, jour après jour, et qui l'ont apprivoisée. On pense aussi aux hommes qui ont travaillé dur pour tailler cette petite voie de communication jusqu'au sommet. Alors, entre 2 respirations fortes, un hochement de tête, un mouvement de la main, sans lâcher le guidon, on laisse partir un "salve", "ciao", "complimenti" à ceux qui nous dépassent ou encore à ceux que l'on dépasse. J'ai bien vu l'indication pour le dernier kilomètre mais il me semble une éternité.

Et puis, ça y est... aux derniers coups de pédale, la montée s'adoucit, une pierre indique le passage de l'Italie à la France et un vent bien frais nous accueille.



Johanne dans une section à 12%



Les 10 derniers KM de la montée



cyclistes ont eu une bonne étoile pour les protéger...

Demain.... repos. Ensuite, vivement les vignobles. Barolo, Barbaresco, Alba, Asti.... Mais quoi!... il nous faut bien récupérer un peu! Après? Encore de la montagne...D'autres cols.....le col de la Maddalena (col de Larche pour les français) et puis le col de Tende. En tout, un peu plus de 1000km de parcourus et plus de 11,000m de dénivelé de fait. Patrizio Lalandé

On a vraiment l'impression d'être sur le toit de l'Europe. Au loin, on aperçoit que des cimes. Mais le vent, le froid (mon altimètre m'indique +1C) et surtout la faim nous signalent que c'est le moment de redescendre. Wow.... Quel plaisir .... Quelle joie! Jusqu'à Chianale, la descente est assez technique; virages en épingle; freinages.

Par contre, après Chianale, nous avons une longue descente toute en vitesse jusqu'à la plaine. Des moyennes de 42-46km/h en pédalant en douceur, pour le retour. Que c'est agréable!

De retour à Saluzzo, les rues sont mouillées. Des branches d'arbres sont brisées. Il y a eu de la "grandine" (de la grêle). Décidemment, les valeureux



Daniel, Johanne et moi.

Franco a décidé de nous attendre à Chianale. À 1 semaine de sa retraite, il aura bien d'autres occasions de venir s'affronter à la montagne!

VIVEMENT.... la récompense!!!!



Daniel, fatigué mais heureux!!!  
Après sa journée dans le Piedmont

## À CHACUN SON TOUR

Le Défi Cyclo Nord-Sud pédale pour les pays du Sud ! Cyclo Nord-Sud propose aux amoureux du vélo le Défi Cyclo Nord-Sud, samedi 21 août prochain, à partir de la Gare de Saint-Jérôme. Le Défi Cyclo Nord-Sud 2004 se veut un événement familial qui permettra à tous les cyclistes de relever un défi personnel tout en appuyant la cause humanitaire de Cyclo Nord-Sud. Trois options sont offertes aux passionnées de bicyclettes, dans le parc linéaire du Petit Train du Nord : Les Antilles, l'Amérique latine et l'Afrique. Les Antilles, particulièrement destiné aux familles, consiste à franchir

50 km aller-retour, balise à Mont-Rolland. L'Amérique latine, permettra de parcourir 100 km (balise à Saint-Agathe). L'Afrique, pour les mordues de vélo, est un parcours de 160 km aller-retour, balise à Saint-Jovite. Le départ de ce train rapide est à 8 h de la Gare de Saint-Jérôme. Les frais d'inscription sont de 25 \$ (pré-inscription) et de 30 \$ le jour même (beau temps mauvais temps). Le but de cet événement sympathique est de ramasser des fonds pour l'organisme Cyclo Nord-Sud. Pour plus d'informations, Cyclo Nord-Sud, (514) 843-0077, [www.cyclonordsud.org](http://www.cyclonordsud.org),

## BÉNÉVOLE DEMANDÉ

Le club est à la recherche d'un bénévole pour combler le poste suivant :

**Responsable du calendrier des sorties.** Le responsable du calendrier des sorties s'occupe de monter le calendrier du club et d'en assurer la mise à jour. Le calendrier 2004 étant déjà monté, le responsable aurait comme tâche principale (en ce moment) d'en assurer la mise à jour en inscrivant au calendrier les sorties que lui communiqueront les chefs de file, de faire le suivi avec le site Web du club et de produire le calendrier mensuel pour l'Info-vélo.

Je lance donc un appel à tous. Si ce postes vous intéresse, appelez moi, Jean-Luc Matte, 827-2440



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

167, Wellington, Hull (Québec)

(819) **772-2919**

BERTRAND | LOOK | MERLIN | GIANT | KONA | TREK

**Uélos 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**