



# INFOVELO

Août 2005

Volume 17, No. 5

## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	1
Mot du président	3
Nouvelles Vélo plaisirs	5
Le Grand Tour 2005	5
Le Grand Tour allongé (Rappel)	5
Publicité	6
Parc des Milles Roches	8
Deux coups de coeur !	9
Le vélo au boulot...	
Anniversaires	10
L'Automnale 2005	12

## ACTIVITÉS ET SORTIES

**À noter : toujours vérifier l'heure et le lieu des départs au calendrier.**

### Lac Donaldson

Volet : Touriste-intermédiaire  
 Quand? Samedi 6 août, 8 h 30  
 Départ : Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-jeunes (voisin de la polyvalente Mont-Bleu)  
 Parcours : 85 km, montagneux  
 Responsable : Suzanne Talbot, 595-1737

### Boucle dans le Parc

Volet : Touriste-avancé  
 Quand? Dimanche 7 août, 8 h 30  
 Départ : Gamelin/entrée du parc  
 Parcours : 40 km et plus  
 Possibilité de faire la boucle 2 fois.  
 Responsable : Patrick Lalande, 744-8231, plalande@cyberus.ca

### Wakefield

Volet : Touriste-randonneur  
 Quand? Dimanche 7 août, 9 h 30  
 Départ : Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-jeunes  
 Parcours : 65 km, montagneux  
 Dîner en pique-nique à Wakefield.  
 Responsable : Monique Charbonneau, 772-9875

### Swan on the Rideau

Volet : Touriste-randonneur, 17 à 18 km/h, pauses fréquentes  
 Quand? Dimanche 7 août, 10 h 30  
 Départ du parc Moussette  
 Parcours : 70 km  
 Repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.

Le Swan on the Rideau est reconnu pour son atmosphère amicale et courtois. Cet endroit mérite bien le détour le long de la rivière Rideau, à sept kilomètres au sud de Manotick, entre la marina de Hurst et le pont Kars Bridge.  
 Responsable : Ronald Simard 224-8276

### Atelier pour tous

#### *Réponses à toutes vos questions cyclistes*

Quand? Mercredi 10 août, 18 h  
 Départ : Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-jeunes  
 Destination : Parc de la Gatineau - retour par le chemin de la Mine.  
 Parcours: 35 km  
 Cette sortie se veut un heureux mélange d'un peu tout... Des questions sur: les ateliers tenus au cours de l'été, des trajets dans la région ou hors région, la mécanique, l'achat de vélo ou d'équipement, etc. etc. Un échange informel parmi les participants qu'y seront.  
 PS: Dépendamment des participants, l'activité pourrait se poursuivre sur une terrasse autour d'une bonne bière froide. Responsable : Patrick Lalande, 744-8231, plalande@cyberus.ca

### Manotick

Volet : Touriste-randonneur, 17 à 18 km/h, pauses fréquentes  
 Quand? Samedi 13 août, 10 h 30  
 Départ du parc Moussette  
 Parcours : 70 km  
 Repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.  
 Responsable : Ronald Simard 224-8276

## 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 responsables de sorties ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

## Membres du CA

**Président :** Jean-Luc Matte

**Vice-président :** Robert Paradis

**Secrétaire :** Hélène Petit

**Trésorier :** Gérald Dionne

**Éditeur :** Jean-Baptiste Renaud

**Directeur des sorties :**  
Patrice Desjardins

**Directeur des affaires sociales :**  
Poste à combler

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



## Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo  
**Sylvie Ouellet**

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

**Répondeur téléphonique**  
Chantal Gosselin

**Calendrier des sorties**  
Patrice Desjardins 772-4646

## ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

### Manotick – Kars

Volet : Touriste-avancé  
Quand? Samedi 20 août, 8 h 30  
Départ : Parc Moussette  
Parcours : 100 km

Il s'agit d'une randonnée avec quelques arrêts brefs pour grignoter. Responsable : Denis Paquette, 777-6507

### Wakefield

Volet : Touriste-intermédiaire  
Quand? Samedi 20 août, 9 h  
Départ : Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-jeunes  
Parcours : 65 km, montagneux  
Responsable : Suzanne Talbot, 595-1737

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

Quand? Samedi 20 août  
Où? Café aux Quatre Jeudis, 44, rue Laval (secteur Hull)  
Le 5 à 7 est une coutume mensuelle Vélo plaisirs. Ne manquez pas le dernier de la saison. 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. En cas de pluie, même si les sorties sont annulées, le 5 à 7 aura toujours lieu. Responsable : Lucie Huneault, 771-7732, lucie.huneault@sympatico.ca

### Île Wolfe

Volet : Touriste-randonneur, 17 à 18 km/h, pauses fréquentes  
Quand? Dimanche 21 août  
Départ du traversier de Kingston à 10 h 15  
Départ pour l'île à 10 h 30  
Parcours : 75 km  
Repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.  
S.V.P. communiquez avec le responsable pour les coordonnées du lieu de départ et pour confirmer votre participation à la sortie. Responsable : Ronald Simard 224-8276

### Cumberland – Masson

Volet : Touriste-avancé  
Quand? Samedi 27 août, 9 h 30  
Départ : Parc Moussette  
Parcours : 70 km  
Responsable : Alain Gauthier

### Vignobles de Niagara

#### AUX AMATEURS DE VÉLO ET DE VIN, VENEZ RANDONNER AVEC NOUS

Volet : Touriste-intermédiaire  
Quand? Du 2 au 5 septembre  
Voici ce qui est proposé :  
- Deux jours de vélo et deux de déplacement  
- Camping stable avec boucles  
- Régions : Niagara on the Lake, Thorold, Rivière Niagara et Fort Erie  
- Parcours assez plat dans l'ensemble  
- En moyenne 90 kilomètres par jour  
Organisatrices: Isabelle Pattenaude, 778-3850; Céline Daigle, 230-2206 et Hélène Petit, 595-6852.

### 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.

Suite page 12

## MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres,

Bon ben pour ceux qui ont lu ma chronique du mois d'août de l'an dernier, celle-ci sera un peu répétitive mais pour les nouveaux membres, ça me semble toujours très pertinent, sans parler que de mon côté, ça me donnera plus de temps pour rouler...

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? Dites donc, vous n'allez pas nous faire ça? Nous, on veut vous voir !

Voici ce que je propose à ceux et celles qui n'ont pas vraiment de bonnes raisons pour ne pas avoir roulé avec nous : d'abord cessez de vous poser des questions. Secundo, examinez le calendrier des activités du club et choisissez une sortie qui semble vous convenir; puisque c'est une première sortie, sous-estimez votre capacité pour être sûr de ne pas vous retrouver avec un groupe trop rapide. Tercio, 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, déceptions ou autres. Je suis sûr qu'ils auront le bon mot pour vous convaincre car je sais que ces derniers sont tous 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 qui frôle, paraît-il, le délire.

Vous n'êtes toujours pas convaincu? Vous doutez de vos forces ou de votre capacité à rouler en groupe? Ben, j'ai une autre suggestion : utilisez 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 ira loin ! Mais surtout, en utilisant votre vélo pour aller au travail, vous prendrez confiance en vos capacités et vous vous sentirez ainsi 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. 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. Il existe plus d'une formule. Consultez par exemple le Petit manuel à l'intention du cycliste urbain que vous pouvez obtenir gratuitement sur le site de Vélo-Québec (<http://www.velo.qc.ca/>). Le Monde à bicyclette (<http://www.cam.org/~lemab/accueil.html>) et Équiterre ([www.equiterre.qc.ca/](http://www.equiterre.qc.ca/)) offrent eux aussi toutes sortes de renseignements sur leurs sites internet.

Bref, avouez que vous n'avez maintenant plus beaucoup de raisons pour ne pas vous joindre 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

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

### MEMBRES VÉLO PLAISIRS 2005.

En date du 17 juillet, le club comptait 289 membres, soit 6 de plus que le mois dernier. Petite précision par rapport aux membres qui ont 80 ans et plus. Et bien, il y en a pas! Cette donnée est faussée par ceux qui ne donnent pas l'année de naissance sur la fiche d'inscription. Par défaut, Jean Roy (le grand manitou de la banque de données des membres) entre « 1900 » comme

année de naissance. Mais nous avons vraiment, 3 membres qui ont entre 70 et 79 ans. Bravo à vous et à tous ceux qui profitent de la vie à plein Vélo plaisirs.

**Directrice des affaires sociales.** « Salut Jean Luc, c'est avec regret que je quitte le C.A. Mes occupations professionnelles et personnelles me prennent beaucoup et je n'ai plus le temps et la motivation nécessaire pour poursuivre mon implication avec le club.

Comme la saison va bon train et que toutes les activités sont programmées, je crois que vous allez pouvoir compléter en beauté sans problèmes. » Lucie Huneault. Si ce poste vous intéresse n'hésitez pas à communiquer avec Jean-Luc Matte, président, au 827-2440.

### Bottin téléphonique Vélo plaisirs

**2005.** Un gros merci à Jean Roy, responsable de la banque de données des membres, pour ce beau travail.



Photos de St-André-Avellin  
Monsieur le président qui se rafraîchit

### Photos de St-André-Avellin.

« Bonjour Jean-Luc. J'espère que tu vas bien et que le retour au travail n'est pas trop dur. Voici quelques photos (voir aussi page 11) du weekend à St-A-A dans la Petite-Nation. Au plaisir. » Marc Lemay.

### Jean Roy au Ottawa Bicycle Club – Grand Prix.

« Je vois que les nouvelles voyagent vite à Vélo plaisirs. Ben oui, j'ai participé au GP OBC. Trois belles boucles du parc de la Gatineau pour ma catégorie – donc une distance de 63 km. J'avais deux objectifs en tête : primo, finir la course; secondo, sous les 2 heures si possible. Avec les meilleurs du Québec et de l'Ontario, il fallait garder son calme. Départ dans la Fortune en plus et les

côtes ne sont pas vraiment ma force !

Le départ donné, je me suis vite rendu compte qu'il ne s'agissait pas de vélo-dimanche, je roulais à environ 27 km/h en montant la côte et les cyclistes me doublerent sur la gauche, sur la droite, ouffff... Enfin, je suis rendu au haut de la Fortune, je me retourne et à ma grande surprise, il y

en a encore derrière moi. Bravo Jean, la première montée est faite et c'est sûrement la première fois que tu la montes en si peu de temps. Je me cherche alors un gruppetto devant, j'en double quelques-uns et voilà je m'accroche à un groupe d'environ huit.

Sans surprise, la tête de course est loin devant et hors de portée. Étonnant, en course et à haute vitesse, les faux plats ne sont pratiquement pas visible dans le parc. Ma force, les descentes ! Enfin, la Black, vas y mon pote et à gauche en plus, il n'y a pas de trafic. Premier en bas, je reprends ma place dans le peloton et on garde son calme. On double des 40 ans partis deux minutes devant nous... un petit velours.

Deuxième montée de la Fortune, elle fera des dommages dans mon groupe, perte de 3 cyclistes. On dépasse encore des 40 ans et oups... des 30 ans parti 4 minutes plutôt. Un léger ralentissement, je prends la commande de mon groupe que je ne veux pas vraiment. Je tire pour environ 3 km et ensuite je cède. Black, virage serré à l'intersection, senteur de frein chauffé, Penguin, boucle Nord et bip, bip, les Seniors 1-2 nous doublent, un énorme peloton, mais interdiction de s'accrocher à eux. Fortune pour une dernière fois.

Légère crampe dans la jambe gauche, on pousse et on roule. Chaîne qui débarque, coup de manette et de pédales, elle embraque... Youppi ! Boucle nord, le groupe s'anime et la nervosité se fait sentir. Dernier km, un sprint se prépare, 500m, trois se détachent, je reste dans le milieu seul, les 3 autres derrière ne peuvent suivre.

Résultat: 22<sup>e</sup> en 1 h 56... objectifs atteints. » Jean Roy.

**Du spécial pour cet été.** Bonjour les cyclistes, le CA a décidé pour les mois de juillet et août seulement, étant donné les vacances de plusieurs chefs de file habituels, qu'il sera possible d'annoncer des sorties de dernières minutes par l'intermédiaire du courriel Vélo-bref et de la ligne téléphonique Allo-vélo. Pour ce faire, vous devez transmettre l'information avant le jeudi de la sortie à Chantal Gosselin au 568-3097 pour la ligne téléphonique Allo-vélo et à Jean-Luc



Matte au 827-2440 pour le Vélo-Bref. On suggère de ne pas mettre de sortie s'il y a déjà une sortie de prévue dans le même volet. Les sorties de dernières minutes seront annoncées dans le Vélo-bref hebdomadaire mais vous aurez à vérifier auprès de la ligne Allo-vélo en composant le 770-VÉLO (8356).

## LE GRAND TOUR 2005

Mon message a pour but de rassembler tous les cyclistes de l'Outaouais qui participeront au Grand Tour 2005.

Le Grand Tour (GT) est probablement l'événement cycliste amateur le plus important et le plus imposant au Québec. À chaque année, depuis maintenant 12 ans, près de 2000 cyclistes font cette grande randonnée d'environ 700 km en huit jours en explorant les routes du Québec.

Cette année, le GT, part le samedi 6 août de Berthierville pour Trois-Rivières, Saint-Augustin-de-Desmaures puis Beauport. Après une journée de repos à Beauport, on repart vers Plessisville, Victoriaville, Nicolet et retour à Berthierville le 13 août.

Les cyclistes de l'Outaouais, membres ou non de Vélo plaisirs, sont nombreux à participer au GT. On retrouve d'ailleurs

sur notre site Web plusieurs dizaines de photos des cyclistes de l'Outaouais. Parmi les cyclistes de l'Outaouais qui participeront au GT, ce sera pour certains une première expérience en 2005 alors que pour d'autres ce sera un autre rendez-vous.

Dans un tel événement cycliste de grande envergure, il est intéressant pour les cyclistes de l'Outaouais de se connaître un peu pour soit faire du co-voiturage, rouler ensemble durant le GT ou tout simplement pour souper ensemble ou prendre une bière le soir. Bref le GT, en plus d'être une expérience de vélo extraordinaire, est aussi un événement social, un gros festival!

J'invite donc tous les cyclistes de l'Outaouais qui participeront au GT, à communiquer avec moi par courriel, farleyroger@yahoo.ca ou au téléphone à 778-1449.

Je pourrai ainsi compiler une liste des participants. J'invite aussi les participants à m'indiquer s'ils sont intéressés par du co-voiturage pour l'aller et retour à Berthierville, soit en offrant une place dans leur auto ou en désirant une place.

Pour les participants qui veulent rouler ensemble le premier jour, 6 août au départ de Berthierville, je propose qu'on se rencontre au kiosque d'information à 9 h 30. Enfin, comme c'est maintenant la tradition depuis plusieurs années, j'invite les cyclistes de l'Outaouais pour une photo de groupe le premier soir, à 18 h 30 au kiosque d'information du GT à Trois-Rivières.

Roger Farley, participant au GT pour une 6<sup>e</sup> année consécutive

## LE GRAND TOUR 2005 ALLONGÉ (RAPPEL)

Ceci est un rappel sur la possibilité d'allonger le Grand Tour.

En effet, je planifie toujours me rendre à vélo de Gatineau jusqu'à Berthierville et d'y revenir mais puisque c'est plus agréable de pédaler à plusieurs, j'invite les membres du club à se joindre à moi pour relever ce petit défi.

À l'aller (le 4 août), nous emprunterons la Route 148 pour coucher dans un hôtel de Lachute (115 km sur le plat, le vent dans le dos... d'habitude). Le lendemain (5 août), nous emprunterons quelques petites routes bucoliques de la région des Laurentides/Lanaudière jusqu'à Berthier (120 km). Le retour (13 et 14 août) se fera par les mêmes routes mais les distances seront plus longues. Le 13, le Grand Tour fait de Nicolet à

Berthier pour 75 km. L'objectif étant d'être à Gatineau pour le dimanche, nous ajouterons 90 km pour aller coucher à St-Jérôme. Le lendemain (14 août), il restera 150 km pour rentrer à Gatineau... fatigués sans doute, mais heureux certainement.

Pour ce qui est de la logistique, j'ai trouvé une volontaire (merci Stéphanie) pour transporter nos bagages à Berthier. Vous devrez apporter votre bagage le 4 août au point de départ qui sera de chez moi. Nous voyagerons léger et autonome le 4 août et récupérerons les bagages à Berthier le 5 août. J'espère trouver parmi les membres du club un bon samaritain qui pourra transporter notre équipement au retour. Je compte peaufiner ces petits détails lors de la sortie préparatoire pour le Grand Tour

inscrite au calendrier du club le 31 juillet.

Bref, les choses se précisent et il est maintenant important que les intéressés se manifestent. Il doit bien y en avoir un ou deux!!!

Le cas échéant, vous pouvez me contacter au 663-9067 ou par courriel à gavroche777@hotmail.com.

Daniel Gilbert

P.S. Plus tu pédales moins vite, moins que t'avances plus vite!

# Le Carnet du Cycliste



1291 Wellington  
Ottawa, Ontario  
K1Y 3A8  
Tél.: (613) 729-3002  
Télé.: (613) 729-9352

Sans frais: 1-877-722-3002  
Courriel: [freshair@magma.ca](mailto:freshair@magma.ca)  
[www.freshairexp.com](http://www.freshairexp.com)



**adidas**

# 20%

 de rabais  
sur les lunettes de vélo Adidas  
aux membres de Vélo-plaisir

- examen de la vue
- lunetterie

**L'OPTOMÉTRISTE**  
DR PIERRE PELLETIER, OPTOMÉTRISTE  
390, MALONEY EST, GATINEAU (À CÔTÉ DE LA LIBRAIRIE RÉFLEXION)  
**669-2019**

## 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**

LISEZ COULEUR • PLUM • PAPIETERIE • RELIURE  
685, boul. St-Joseph, Hull • 710-0631

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

**Bicyclettes**  
DE HULL

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

569, boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull) J8Y 4A1 Tél.: (819) 770-6355

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

**bertrand**  
41<sup>e</sup> Anniversaire  
sur mesure

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

**SHIMANO® KHS**

**771-6858**  
136 Eddy, Hull, Qué.



**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

101, rue Cholette  
Gatineau (Québec) J8Y 6L7  
Téléphone: (819) 770-3753  
Télécopieur: (819) 770-6125  
bissons@videotron.ca

**Massage Californien à domicile**

*Serge Lebel*  
Praticien en massage Californien  
Téléphone: (819) 685-9055  
courriel: [serge.lebel@sympatico.ca](mailto:serge.lebel@sympatico.ca)  
Sur rendez-vous seulement



1955, rue St-Louis  
Gatineau (secteur Gatineau)  
(819) 568-4871 [www.cycleoutaouais.com](http://www.cycleoutaouais.com)



## PARC DES MILLES ROCHES par Ronald Simard

Compte rendu de la sortie Cornwall - Ingleside – Cornwall (10 juillet)

De grand matin, ils se sont rencontrés à un bivouac pré-défini et ils ont échangé leurs numéros de téléphones cellulaires, histoire de demeurer à l'ère des communications, et ont décidé de former une caravane pour se rendre à Cornwall pour y vivre une journée merveilleuse parsemé de soleil, de rires et sourires.

### Joignons-nous à eux.

Ils étaient 4 découvreurs et 3 « revisiteurs » d'un lointain passage, roulant confortablement en voiture sur la grande route. Les découvreurs se demandant dans quelle galère ils se sont embarqués et les « revisiteurs » se perdant dans leurs souvenirs...

Les ombres s'allongent déjà et ils ont eu promesses et insinuations.

Seraient-ce des promesses de politicien? D'autres placent d'un banc public qui a eu la délicatesse d'accueillir une « revisiteuse », il y a de ça belle lurette, où sous un journal (oui, oui, comme les itinérants), elle sous l'emprise du marchand de sables y a passé un petit moment dans les bras de Morphée.

Et que dire de ces moments ou certains amoureux se sont bercés à l'ombre des grands arbres lors d'une journée chaude où...

Nous tournons à droite et après quelques « virants », un rond point, nous voici arrivés et stationnés.

Les vélos sont préparés avec soin et l'aventure commence.

La piste est là devant nous, elle longe le Saint-Laurent.

Il sait que nos découvreurs sont assoiffés de beaux paysages et il leur offre un joli panorama d'eau bleue et de verdure.

Une petite visite à notre banc public où...

Au barrage hydro-électrique, nous tournons et une petite montée et

regarde, mais oui, c'est un chevreuil qui nous dévisage se demandant ce que nous faisons en son domaine?

Un peu plus loin, l'ombre des grands arbres nous protègent des rayons ardents de Galarneau qui est très haut à cette heure. Oui, Cupidon y était il y a un bon moment et je suis certain qu'il y lambine encore.

Nous arrivons à Ingleside et c'est le « high noon », les estomacs commencent à gronder, les petites toasts de ce matin sont lointaines maintenant.

Nous trouvons un genre de pub sportif où il semble y avoir bouffe pour tous et toutes. La discussion tourne autour de tout et nous refaisons le monde.

Un petit groupe très plaisant, je dirais même, même...

Un rappel à l'ordre, la journée passe.

Nous enfourchons nos vélos vers les îles du parc de Milles Roches. Arrivée au bout du parc, Maureen a laissé sortir le chat du sac et tous maintenant savent que la piste qui continue va au Sanctuaire d'oiseaux alors nous nous y rendons gentiment. Il faut dire que chemin faisant l'idée d'un repas de fin de journée est transmise à certains et semble acceptée d'emblée.

Un héron bleu, un cardinal et un cormoran enchérissent le paysage. Un « popsicle », une petite visite avec un certain reptile résident, la vue de plusieurs oiseaux, et voilà, en route pour la plage.

Oui, le vent n'a pas tourné et finalement il nous souffle dans le dos. Nous prenons le temps de voir un héron bleu pêcher et un photographe amateur tenter de le capturer sur sa pellicule.

À la plage, vite dans les cabines pour revêtir le costume des supers nageurs et à l'eau (Plouf! Plouf! Plouf!).

Oui, un certain a oublié son maillot, hummmm...

Ils sont là et l'eau semble si bonne...

Enlevons nos souliers et bas et au moins saignons notre gros orteil dans cette baie, belle et rafraîchissante.

Oui de l'eau jusqu'au cuissard relevé, aux rires étouffés de nos lignes de bronzage quand y faut y aller...

Galarneau descend vers l'ouest, il est donc impératif de penser au retour vers les automobiles qui nous attendent patiemment. Une petite pause beauté et voilà le groupe prêt à s'attaquer aux couteaux et fourchettes.

En deux temps, 3 mouvements, nous voilà assis à une table étudiant un menu copieux.

La conversation reprend, des petits secrets sont dévoilés. Certains tentent de soutirer des faits cocasses de randonnées passées. Des camaraderies se forment, nous nous connaissons un peu plus et le sourire a une place d'honneur à notre table.

Une vélo-plaisiroise opte pour la dinde.

Cette assiette est assez copieuse pour fournir un deuxième repas et elle a même droit à son dessert.

Même si... Que dirait Maman?

Le soleil se couche, la lumière du jour va en baissant et il faut penser au retour. Les factures payées, il est temps de retourner à l'isoloir de nos voitures et comme pour allonger notre temps ensemble Mère Nature nous envoie une ondée qui nous donne encore quelques minutes de plus à passer ensemble.

En route vers la maison à l'heure des grands cowboys, après une journée superbe en très bonne compagnie.

Les roses du coucher de soleil sont superbes.

Un gros merci à ceux et celles qui m'ont accompagné ou subit. Vous m'avez donné d'autres souvenirs d'une super belle randonnée.

Au plaisir de re-pédaler ensemble.



## DEUX COUPS DE COEUR!

Il y a des endroits qui t'offrent une évasion spontanée, une escapade dans un autre lieu; le 535 rue Pierre Laporte est un de ces endroits.

Je m'explique. Le vendredi matin 24 juin dernier, en présence d'une vingtaine de membres de Vélo plaisirs, je me suis retrouvé à mouliner à Buckingham, dès 6 h du matin dans le cadre de La Grande Visite, deuxième édition d'une randonnée cycliste de 53 kilomètres. À peine quelques kilomètres avant notre arrivée au village, près de l'entrée principale de la ferme Patry située à droite du chemin, j'aperçois une bécane peinte en jaune avec un panier de fleurs

ayant une affiche « EAU POUR CYCLISTES ». Ça se trouvait dans un paysage enchanteur, sortant tout droit d'un conte. Puisque le peloton est tiré par Jean Roy, le moment n'est pas opportun pour prendre une pause santé-répit-pipi-eau-ho ! Selon les dires de ce dernier, nous avons un agenda à respecter, c'est-à-dire un déjeuner à manger au restaurant Cosy à 8 h ! Il faut être fidèle au poste même à cette heure de la matinée. Je me suis alors promis, sur-le-champ, que je retournerais à cet endroit, dès que l'occasion se présenterait. Partie remise!

Lors de ma randonnée dominicale qui a suivi cette sortie, je me suis fait un devoir de passer une seconde fois,

devant la bécane jaune, afin d'explorer les lieux davantage. C'est à ce moment que j'ai eu le privilège de rencontrer M. Richard Cloutier, propriétaire des lieux. Ce dernier

m'informe en toute humilité, qu'il a eu l'idée d'offrir de l'eau au cycliste suite à une de ses escapades à l'Île d'Orléans lors d'une visite estivale dans sa famille.

Trouvant l'idée tout à fait originale, je lui demande s'il est possible de propager cette bonne nouvelle; l'accès à de l'eau pour cyclistes de passage, dans notre journal mensuel L'INFO- VÉLO. Il accepte volontiers l'idée. Je lui promets que cela sera publié dans notre prochaine publication, question de permettre aux membres de profiter de cette « manne » d'eau le plus tôt possible. Chose promise, chose faite. Voilà !

Pour ce qui est du deuxième coup de cœur, je m'en voudrais de ne pas souligner la contribution exceptionnelle



Photo prise lors d'une sortie avec mes deux filles et nièces suite à une visite à la ferme Patry; l'autre côté de la rue

d'une vingtaine de membres du Club qui ont contribué au succès de la deuxième édition de la Grande Visite; ils ont tous porté fièrement le maillot du Club en faisant du saute-mouton lors de cette agréable randonnée qui a mené un groupe de 550 participants, parents, enfants et grands-parents de Buckingham à Aylmer. Ils sont : Marie Cabana, Josée Graveline, Hélène Favreau, Chantal Gosselin, Suzanne Blais, Denise Parent, Jean Roy, Vallier Laforge, Robert Paradis, Éric Langlet, Alain Gauthier, Sylvain Bouchard, André Leblanc, Serge Lebel, Roger Séguin, Jean Bisillon, Jean-Luc Matte et Martin Frenière. Merci. Richard Gosselin

## LE VÉLO AU BOULOT... VOTRE DÉFI ESTIVAL 2005

L'Opération vélo-boulot Gatineau est à la fois une activité de sensibilisation à l'utilisation du vélo comme moyen de transport de même qu'une occasion de poursuivre celle-ci sur plusieurs semaines et ainsi favoriser son intégration aux déplacements quotidiens.

Présentée par la Table de concertation vélo Outaouais en collaboration avec la

Ville de Gatineau et Transport Canada, l'Opération vélo-boulot Gatineau permet de lier deux événements régionaux axés sur la promotion des modes de transport alternatifs. En effet, de par son lancement lors du Jour V (7 juin), présenté dans le cadre du Défi transport (5 au 11 juin 2005), et de par sa culmination lors de la journée internationale « En ville, sans ma

voiture» (22 septembre 2005), l'Opération vélo-boulot Gatineau permettra de soutenir, auprès des participants et des milieux de travail, l'utilisation du vélo comme moyen de transport pendant une période de 16 semaines. Ce concept, unique en Amérique du Nord, se démarque des autres activités du genre (journée ou semaine vélo-boulot) en ce sens qu'elle



## Bonne Fête!!!

1 Colette Beaumont

5 Serge Lepine

6 Mathieu Boislard et  
Isabelle Lauzon

7 Mirella Bellai, Daniel Gilbert et  
Roch Taillefer

8 France Moisan

9 Julie Chenier et Paul Guertin

10 Éloïse Arbour et  
Jacinthe Poirier

11 Danielle Jolette et  
Rémi G. Savaria

16 André Leblanc et  
Katarina Likavcanova

17 Rémi Collin, Alain G. Gauthier  
et Serge Hamelin

18 Vital Côté, Lucie Huneault,  
Chanel Mariat et Francine Rioux

19 Ginette Bisson et  
Francine Morel

20 Jean Bisaillon

21 Rodrigue Prud'homme

22 Josée Buckell

24 Louise Sliger

25 John Udvarhelyi

30 Chantal Gosselin

31 Sylvie Laroche

est la seule à s'étaler sur plusieurs mois favorisant ainsi la consolidation de ce mode de déplacement aux activités quotidiennes.

### Un défi à la portée de tous

L'Opération vélo-boulot lance le défi d'utiliser le vélo pour se rendre au travail au moins une fois par semaine. Les participants déterminent le nombre de fois par semaine qu'ils s'engagent à enfourcher le vélo dans le cadre de leurs déplacements domicile-travail. Il pourrait s'agir d'utiliser le vélo une fois par semaine (idéal pour ceux et celles qui s'initient à cette pratique); deux à trois fois semaine (pour les utilisateurs occasionnels) ou même tous les jours (pour les utilisateurs réguliers mais qui désirent aller plus loin et délaisser la voiture lors de leurs déplacements au travail). Bref, chacun y trouvera son défi selon ses réalités de déplacement.

Les participants qui relèveront leur défi personnel durant la période de l'activité auront la chance de remporter l'un des nombreux prix offerts. Ils seront également invités à clôturer leur participation à l'Opération vélo-boulot Gatineau en participant à une activité de soulèvement qui se tiendra lors de la journée « En ville, sans ma voiture », le 22 septembre.

### Une invitation lancée aux employeurs et aux adultes en milieu de travail

C'est par l'entremise des employeurs de la grande région de Gatineau et par inscription individuelle que seront recrutés les adultes en milieu de travail qui participeront à l'Opération vélo-boulot Gatineau

La participation des employeurs est fort simple. Ils n'auront qu'à promouvoir l'événement en incitant leurs employés à s'y inscrire. Ils pourront également aller un peu plus loin en organisant des activités spéciales, par ex., un atelier

technique sur les déplacements à vélo ou un accueil matinal destiné aux «cyclistes-travailleurs» en leur offrant le petit déjeuner lors du 22 septembre prochain. Les milieux de travail inscrits auront également l'occasion de recevoir la visite d'un responsable de l'Opération vélo-boulot Gatineau afin d'évaluer les besoins en aménagement de supports à vélos.

Enfin, les employeurs inscrits courront également la chance de gagner, par tirage au sort, un support pour vélos d'une valeur de 500 \$.

### Pour s'inscrire...

L'inscription à l'Opération vélo-boulot Gatineau s'effectue en complétant la fiche d'inscription corporative (pour les milieux de travail) et en l'acheminant à Kino-Québec (télécopie : 777-0271 ou [c o u r r i e l : Carl\\_Clements@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Carl_Clements@ssss.gouv.qc.ca)). Les employeurs inscrits sont par la suite invités à transmettre la fiche d'inscription individuelle à leurs employés. Les employés pourront ensuite acheminer leur fiche d'inscription individuelle directement à Kino-Québec afin d'être éligibles au tirage de prix de participation.

Les participants inscrits recevront une Trousse du cycliste engagé comprenant, entre autres, leur Carnet de route (pour consigner leur progrès durant la période de l'Opération vélo-boulot Gatineau), un exemplaire du « Petit manuel du cycliste urbain » ainsi qu'une carte des voies cyclables de la région.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Carl Clements ([Carl\\_Clements@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Carl_Clements@ssss.gouv.qc.ca) ou 776-7655) ou Léo Laclaire ([lclaire@videotron.ca](mailto:lclaire@videotron.ca)).



Camping St-André-Avellin



Grand Prix – OBC







# 14<sup>e</sup> ÉDITION DE L'AUTOMANLE

Quand? Les 17 et 18 septembre

Destination : Le Centre touristique La Petite Rouge

Venez célébrer le retour au source de l'Automnale les 17 et 18 septembre prochain. Cette année, il nous fait plaisir de s'associer à la Fondation Jellinek de l'Outaouais et offrir aux participants une occasion d'aider une juste cause. Tel que prévu, il y aura trois nouveaux parcours aller-retour disponibles à partir des divers centres Jellinek de Gatineau, Thurso et Saint-André-Avellin. (voir dépliant inséré dans l'Info-vélo pour les détails et le formulaire d'inscription ou télécharger le du [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca)).

Au plaisir, André Leblanc, au nom du comité organisateur,  
[andreleblanc@videotron.ca](mailto:andreleblanc@videotron.ca).

 <p><b>VÉLOPLAISIRS</b></p>	<p>Maïllo</p>  <p>Coupe-vent</p> 
<p>Gaminet 100% coton</p>  <p>Face      Dos</p> <p>Aussi disponible en bleu</p>	<p>Prix de vente aux membres: 55 \$</p> <p>Prix de vente aux membres: 80 \$</p> <p><b>POUR COMMANDER RICHARD GOSSELIN 778-3229</b></p>

 **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