



# INFOVELO

Août 2006

Volume 18, No. 5

## DANS CETTE ÉDITION

Nouvelles  
Vélo plaisirs 2

Mot du C.A. 3

La cabina 4

Anniversaires 5

Quelques  
précisions... 5

Publicité 6

15<sup>e</sup> édition de  
l'Automnale 8

Quoi faire en  
cas d'accident 8

C'est à ton tour 9

Transport de  
vélo 11

## ACTIVITÉS ET SORTIES

Consultez le calendrier des sorties inséré dans l'Info-vélo ou sur le site Web <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> pour la liste complète des sorties et des activités sociales prévues durant le mois. Il est recommandé de toujours vérifier l'heure et le lieu des départs au calendrier.

### Invitez un ami en vélo suivi d'un cinq à sept au Café aux Quatre Jeudis

**Quand?** Samedi 19 août, 17 h

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

Venez vous divertir, vous changer les idées, voir autres choses, rencontrer des amis super sympas, faire connaissance avec les nouveaux membres. Une activité sociale très courue. Invitez un ami non-membre pour lui faire découvrir le club Vélo plaisirs. Venez nous retrouver, ce sera une belle occasion de mieux nous connaître et de parler de la saison de vélo. On vous attend en grand nombre!!!

Au plaisir et à bientôt. Responsable: Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 665-9935, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca).

### Lac Donaldson

*Volet touriste intermédiaire*

**Quand?** Samedi 19 août, 9 h (durée de 6 heures pour l'ensemble de l'activité)

**Départ:** Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes

**Parcours** vallonné de 85 km  
Apportez votre lunch et votre costume de bain!  
Responsable: Suzanne Talbot

### Île Wolfe

*Volet touriste-randonneur*, 17 à 18 km/h, pauses fréquentes

**Quand?** Dimanche 20 août (prévoir 6 heures pour l'ensemble de l'activité)

**Départ** du traversier de Kingston à 10 h 15

Départ pour l'île à 10 h 30

**Parcours:** 60 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 et Maureen Edwards, 613-224-8276

### Wakefield - Lac McGregor

*Volet touriste intermédiaire*

**Quand?** Samedi 2 septembre, 9 h (durée de 7 heures pour l'ensemble de l'activité)

**Départ:** Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes

**Parcours** montagneux de 90 km

La belle nature avec de vraies côtes. Apportez votre lunch et votre maillot de bain!  
Responsable: Suzanne Talbot

### Merrickville - Smithfalls

**(Usine de chocolat Hershey)**

*Volet touriste-randonneur* (20 à 22 km/h)

**Quand?** Dimanche 10 septembre

**Parcours** de 50 km

Plus d'information sur l'heure de départ, le covoiturage, etc. dans l'Info-vélo de septembre.

Responsable: Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 665-9935, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca)

## CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B  
GATINEAU, QC J8X 3Z4  
(819) 770-VÉLO (8356)  
club@veloplaisirs.qc.ca  
www.veloplaisirs.qc.ca

Le club Vélo plaisirs est dirigé par ses membres. La participation bénévole des membres permet d'offrir une gamme d'activités variées. Ce sont les membres du club qui forment les divers comités, agissent comme chefs de file ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

### Membres du CA

#### Président intérimaire:

Denise Parent

**Vice-président :** Robert Paradis

**Secrétaire :** Hélène Petit

**Trésorier :** Érik Swarts

**Éditeur :** Jean-Baptiste Renaud

**Directeur des sorties :**

Alain Gauthier

**Directeur des affaires sociales :**

Patrice Desjardins

**Directeur des activités**

**techniques :** Jean-Luc Matte

**Directrice du marketing :**

Denise Parent



### Services aux membres

#### Envoi de l'Info-vélo

Sylvie Ouellet

#### Révision de textes

Jacinthe Savard

#### Changement d'adresse

Jean Roy : 770-VÉLO  
jujroy@videotron.ca

#### Répondeur téléphonique

Chantal Gosselin

#### Calendrier des sorties

Alain Gauthier : 246-9882

# NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**MEMBRES VÉLO PLAISIRS 2006.** Au 16 juillet, le club comptait 321 membres, dont 13 sont des membres privilégiés. De ce nombre, 215 ont entre 40 et 59 ans et 60 de 20 à 39 ans. Les anciens l'emportent, 159 à 149 pour les nouveaux.

**Surveillez le Vélo-bref ou communiquez avec la ligne Allo-vélo,** 770-VÉLO, pour des sorties de dernières minutes par votre directeur des affaires sociales pour le mois d'août, volet touriste-randonneur (C), à une vitesse de 20km/h à 22kn/h. Je ne promets rien pour les sorties en vélo, mais on ne sait jamais. Patrice Desjardins, chef de file pour le volet touriste-randonneur

### Merci pour la randonnée La grande visite de Gatineau du 24 juin.

« Bonjour! Notre famille a participé à la randonnée à vélo du 24 juin reliant les secteurs Aylmer et Buckingham. Pour l'organisation déployée sur place, il aura fallu l'implication de plusieurs dizaines de membres du club Vélo plaisirs. Nous tenons donc à vous féliciter, non pas pour le nombre de participants mais pour la qualité de l'organisation, l'attention apportée à la sécurité et surtout, votre implication bénévole à tous les niveaux. Nous vous disons à l'an prochain. » France Lavergne, Nathalie et François Lessard, Secteur Gatineau.

**Rappel:** Notre directeur des sorties, Alain Gauthier, est présentement... sorti (en vacances). Prière de communiquer avec Patrick Lalande, au 613-744-8231 ou à cyclopat@cyberus.ca, pour toute question relative au calendrier ou à la programmation de sorties. Patrick Lalande

**Sorties exploratoires.** Pour tous les volets de sportifs, pour ceux qui ne vont pas faire le Grand Tour ou qui ont décidé de prendre leurs vacances dans la belle région de l'Outaouais, prenez bien note des sorties du 6 août ainsi que des 12-13 août. Il s'agit de sorties « exploratoires » visant à tenter de découvrir de nouveaux trajets intéressants dans la région. J'aurai un descriptif du parcours ainsi que des cartes du parcours. Mais nous pourrions très bien sortir du parcours prévu pour aller à la découverte. Alors, si vous vous sentez un peu aventurier, joignez-vous à moi! Patrick Lalande, aka cyclopat@cyberus.ca, 613-744-8231

**Calendrier de septembre.** Ah, je sais... Entendre parler de septembre, signifie pour plusieurs, fin des vacances, rentrée scolaire et retour au boulot. Je sais... je sais, l'été ne fait que commencer! Mais notre calendrier des sorties pour septembre est bien maigrichon... Il faut penser à le remplir. Septembre, c'est un des meilleurs temps pour faire des sorties à vélo. Alors, accordez-vous une pensée pour l'été des Indiens, la petite brume matinale de septembre sur la rivière Gatineau et les fraîches sorties que l'on pourra faire en septembre. Contactez-moi pour remplir le calendrier de septembre! Patrick Lalande, aka cyclopat@cyberus.ca, 613-744-8231

**La Petite Aventure – du 30 juin au 2 juillet.** « C'était une belle tournée de vélo organisée par Vélo Québec. Vous pouvez voir quelques photos dans la

# MOT DU C.A.

Vous vous êtes inscrit(e)s au club car vous avez pris la résolution de vous mettre en forme et d'avoir du plaisir? 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? Puisque ma spécialité c'est les affaires techniques, je vais vous parler de certains éléments qui, je l'espère, auront une influence sur les raisons pour lesquelles vous n'avez pas encore participé aux activités du club.

Parlons positionnement. C'est que la réussite d'une bonne randonnée passe notamment par une bonne position. Quand je regarde un groupe de cyclistes défiler, je remarque que chacun d'eux a une position bien particulière. Or, même chez des cyclistes expérimentés, la selle est parfois trop basse ou trop haute, ou encore trop avancée ou reculée. Non seulement une selle à la bonne hauteur et bien centrée augmentera votre performance, mais cela pourrait aussi vous éviter des problèmes de genoux. Faites vérifier votre positionnement **a u p r è s d ' u n e x p e r t**. Parlons mécanique de base. Lavez votre vélo régulièrement; un vélo propre roule mieux, sera moins salissant lors des réparations (par exemple les crevaisons) et durera plus longtemps. Nettoyez votre chaîne; utilisez un dégraissant (WD-40), attendez au moins quinze minutes, puis arrosez abondamment. Essuyez bien votre chaîne. Huilez avec un produit spécialisé. Utilisez une jauge pour déterminer l'usure de la chaîne; une chaîne trop usée altérera prématurément vos pignons et vos plateaux. Changez votre chaîne si elle est trop usée, ce qui permettra de

prolonger la vie de vos pignons et de vos plateaux, tout en assurant une douceur de roulement. Gardez vos pneus toujours bien gonflés, car les chambres à air perdent de l'air régulièrement. Des pneus bien gonflés permettent d'assurer une surface minimale de frottement entre la roue et le sol; vous aurez alors moins d'effort à fournir et donc, serez plus performant. Des pneus mal gonflés peuvent occasionner aussi des crevaisons. Respectez les pressions indiquées sur la bande latérale des pneus. Gardez les essuie-mains humides fournis dans les restaurants; ils sont pratiques pour se nettoyer les mains après une réparation lors d'une sortie.

Parlons cerveau. C'est que le casque à vélo n'est pas un luxe. C'est une nécessité. D'après les médecins urgentologues, le port du casque préviendrait les décès, ainsi que les blessures à la tête et au visage. À cet égard, le C.A. vous rappelle quelques règles de prévention de base, parmi lesquelles: vérifier l'ajustement du casque, respecter le Code de la route (notamment, les arrêts et feux rouges), ne jamais rouler à contresens, ne jamais rouler avec des écouteurs, vérifier l'état général du vélo. Au Québec, on peut consulter le Guide de sécurité à vélo ([www.mtq.gouv.qc.ca/fr/publications/reseau/velo/guide\\_velo\\_mai04.pdf](http://www.mtq.gouv.qc.ca/fr/publications/reseau/velo/guide_velo_mai04.pdf)) et en Ontario, L'art du cyclisme, particulièrement bien fait ([www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling/cyclingskills.htm](http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling/cyclingskills.htm)).

Parlons mains. C'est que leur importance n'est pas à négliger! Dans la majorité des cas, si vous tombez à vélo, ce seront les mains que vous mettrez au

sol en premier; si vous avez des gants, vous éviterez peut-être un après-midi de bâillements dans la salle d'attente de l'hôpital.

Parlons entraînement. Si le but de l'entraînement est d'acquérir la plus grande force possible de pédalage, il y a une notion souvent oubliée par les cyclistes: la vélocité, c'est-à-dire l'art de pédaler vite et puissamment. Or, il paraît que c'est une qualité qui se travaille jeune, mais qui se perd avec l'âge en raison de la diminution de la souplesse des muscles. C'est pourquoi les étirements devraient être plus fréquents en vieillissant. C'est pourquoi j'en fais de plus en plus...

Vous voulez concilier vélo-boulot, mais avez besoin d'aide/idées pour vous organiser? Consultez la page La ville à vélo sur le site Web de Vélo-Québec, et notamment le Petit manuel à l'intention du cycliste urbain que vous pouvez obtenir gratuitement sur ce site, un site génial soit dit en passant. Équiterre offre aussi toutes sortes de renseignements sur son site Internet.

Vous vous préparez au Grand Tour du Québec? Bonnes vacances! Pour ceux qui n'ont pas cette chance, sachez qu'on peut suivre les GT-istes sur le site de Vélo-Québec.

Enfin, au nom du C.A., je lance un gros merci à Manon Lafrenière et Christiane Drouin pour la très belle fin de semaine dans la Petite-Nation. Toujours un grand succès!

Bon mois d'août! Jean-Luc Matte, directeur des activités techniques

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS (Suite)

collection La Petite Aventure à <http://community.webshots.com/user/AlainBicycle-date>

Le premier jour, nous laissons notre auto à St-Paulin et pédalons vers Berthierville, ce qui fait 53 km.... sous la pluie! Les bagages se font transporter par un

camion de marque de commerce Truck'n Roll. On trouve une grande cour d'école pour y planter notre tente aux abords d'environ 1000 autres tentes, car il y

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS (Suite)

avait 1 700 participants. Ça fait du peuple!

Le deuxième jour, nous pédalons vers Pointe-du-Lac, tout près de Trois-Rivières, ce qui fait 61 km. Vélo Québec a le tour de nous faire passer par des chemins vraiment tranquilles. Nous avons eu un bout de chemin où de gros oiseaux nous tournaient par-dessus la tête en altitude. On aurait cru que c'est des vautours des bandes dessinées de Lucky Luke. Nous avons trouvé un emplacement bien séparé des autres en sous-bois pour ce soir-là, ce qui a fait pas mal plus de tranquillité que la veille.

Et puis pour le jour final, ce fut le retour vers St-Paulin, un trajet de 43 km. Des vacances quoi! Déluge durant la nuit précédente et, au matin, du vélo sous un ciel incertain... phew! on se rend sans boire une tasse.



La Petite Aventure

Hélène a beaucoup aimé l'expérience. Les repas sont très bons et l'organisation est impeccable. Est-ce qu'il y a des volontaires pour venir faire cela avec nous l'an prochain en 2007? Pas besoin de beaucoup de préparation avec ces courtes distances. » Alain Gauthier.

### « Le Rallye-vélo du patrimoine et du tour de l'Île de Hull »

Quand? Samedi 26 août, 9 h (annulé en cas de pluie)

Départ: Parc Fontaine à l'angle des rues Papineau et Hélène Duval

Parcours: 12,5 km, durée: environ 2 heures

Dans le cadre de sa fête de quartier, l'Association des résidents de l'Île de

Hull organise un rallye cycliste axé sur l'exercice en famille et sur le patrimoine du Vieux-Hull. Alors, c'est une invitation lancée à toute la population des environs et d'ailleurs. Le trajet ceinture l'Île de Hull. Le départ aura lieu à partir du parc Fontaine à l'angle des rues Papineau et Hélène Duval, pour se diriger vers



Nous avons trouvé un emplacement bien séparé des autres en sous-bois

le quartier portugais et ensuite longer le ruisseau de la Brasserie en direction du lac Leamy, contournant ensuite la rivière Gatineau et celle des Outaouais. La remise des prix aura lieu en soirée à 18 h.

Pour toutes informations concernant le rallye, veuillez contacter Jean-Paul Cariou au 819-770-8386 ou à [jpaulcariou@sympatico.ca](mailto:jpaulcariou@sympatico.ca)

### Vous aimeriez offrir un peu de votre temps pour le bénévolat?

Recherchons 15 bénévoles en vélo pour le Rallye-vélo du patrimoine et du tour de l'Île de Hull. Quand? Samedi 26 août de 9 h 30 à 11 h 30. Condition pour être un bénévole: votre vélo et vous. En retour de votre bénévolat: dîner gratuit. Pour plus d'information, communiquez avec Jean-Paul Cariou, 819-770-8386 ou Patrice Desjardins, 819-772-4646. Une réponse avant le samedi 12 août serait grandement appréciée.

## LA CABINA

« La suggestion de Denis P. de faire des rencontres régulières à l'entrée du Parc, sans chef de file, m'a fait pensé à cette histoire....., car je ne voudrais pas prendre le crédit d'une bonne idée que quelqu'un d'autre a suggéré... »

Patrick: Pronto? (Allô)

Franco: Patrizio? (...)

Patrick: Si (oui, c'est moi)....

Franco: Voi andare in bici domani con un gruppetto de pensionati ?

(Veux-tu aller en vélo aujourd'hui avec un petit groupe de retraités?)

Patrick: Pensionati? Allora sarà come

una passeggiata molto piacevole (Des retraités? Alors, ce sera une petite ballade très agréable)

Franco: Si si... Faciamo una centina di kilometri piano piano in mattina (Oui oui... on fera une centaine de

kilomètres, molo molo dans la matinée)

Patrick: Dove vi incontravi? (Où vous rencontrez-vous?)

Franco: Alla cabina! Passo ti prendere domani alle 8. (À la cabine! Je passe te prendre à 8 h demain matin)

Patrick: Va bene. Ci vediamo domani (Parfait! On se voit demain).

C'est ainsi que je fus introduit à ma première sortie en groupe en Italie. Un petit groupe de retraités, âgés de 50 à 75 ans, qui se rencontrent 2 fois par semaine pour faire leur petit 100 km dans la matinée!!! Et moi qui pensais que c'était pour être de la petite bière!!! J'ai donc roulé, une bonne partie de l'été (en 2004) avec les anciens d'une équipe locale de coureurs du Piedmont.

Tout ça pour dire que, la « cabina », n'était qu'une pauvre cabine téléphonique à un coin de rue propice à la plupart des cyclistes.

L'heure de rencontre - toujours la même: 8 h 30. La destination: changeante. Les participants, la plupart du temps les mêmes et à l'occasion des nouveaux... entre autres « il Canadese » (le Canadien!). Je garde un souvenir des plus mémorable de ces sorties. On m'a appris des petits trucs. J'ai découvert des coins de pays que je n'aurais jamais vu sans leur connaissance approfondie du territoire. J'ai aussi pu perfectionner

mon vocabulaire (verbal et gestuel... bien sûr) en bicyclette, lorsqu'il s'agit de parler aux automobilistes énervés. Lors de ma dernière sortie avec eux, avant mon retour. J'ai demandé à l'un d'entre eux: Ça fait combien de temps que tu viens à la « cabina »? Il me répond: « Ça fait maintenant 20 ans que j'habite Turin, alors ça doit faire environ 19 ans que je viens!!! »

Voilà! Il n'en faut pas plus pour rassembler des cyclistes et faire d'une sortie de vélo, un moment spécial, voire mémorable.

Et pourquoi ne serait-ce pas possible ici? J'ai remarqué que plusieurs cyclistes, de tous les niveaux, roulent souvent seuls, pour aller faire le Parc. Je vous propose donc un point de rencontre: « La cabina » (l'information touristique) à l'entrée du Parc (Gamelin), tous les dimanches matins, 9 h. Pas de chefs de file, pas de responsables. On se trouve des gens sensiblement du même calibre et on fait notre petite ballade.

Mais attention! Ceci n'est pas un remplacement de nos sorties régulières. La région est bien trop belle pour ne se limiter qu'au Parc.

Au plaisir de se voir à la « cabina »! Patrick Lalande, coordonnateur des sportifs, aka cyclopat@cyberus.ca

## QUELQUES PRÉCISIONS POUR LE FONCTIONNEMENT DES SORTIES

C'est bien simple : la version papier est prioritaire sur la version Web. Je tiens à offrir les informations aussi clairement pour les gens sans Internet que pour les gens branchés.

Les points et heures de départs annoncés sur la version papier doivent être respectés pour le mois courant sous peine de faire un faux départ pour certains membres qui se rendraient et

ne trouveraient personne. J'estime que cette consigne est vraiment très bien respectée. Il est possible que le site Web contienne des précisions plus récentes, de trajet ou de distance, mais l'endroit et l'heure de départ annoncés sur la version papier sont bien respectés.

Il y a, paraît-il, eu quelques incidents de membres qui ne trouvaient personne.

## BONNE FÊTE!!!

### Août

*1 Colette Beaumont et Pauline Paré*

*2 Marco Leblanc*

*3 Véronique Lavoie*

*4 Daniel Simard*

*6 Michel Desmarais*

*7 Mirella Bellai, Chantal Dubé, Charles Halluin et Roch Taillefer*

*8 Christine Dalton et France Moisan*

*9 Julie Boisvert, Paul Guertin et Yves Lusignan*

*10 Éloïse Arbour et Rachel Claveau*

*11 Danielle Jolette et Rémi G. Savaria*

*16 André Leblanc*

*17 Alain G Gauthier et Serge Hamelin*

*18 Vital Côté*

*19 Ginette Bisson*

*20 Jean Bisaillon*

*21 Silvie Joly et Rodrigue Prud'homme*

*25 John Udvarhelyi*

*26 Monique Bisaillon et Julie Pelletier*

*27 Jacques Clouâtre*

*28 Christian Noël*

*30 Chantal Gosselin*

*31 Sylvie Laroche*

Nous avons eu quelques difficultés à faire en sorte que les covoiturages soient aussi clairs que possible. Lisez attentivement les informations de covoiturage pour vérifier où est le vrai point de rencontre. Dans le doute, n'hésitez pas à contacter le chef de file ou le responsable sportif, ces gens-là sont bénévoles pour le bon fonctionnement du club et ils ou elles se

# 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)



**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**

LIGER COULEUR • PLIN • PAPETERIE • RELIURE  
685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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**  
Pour des conseils, du service et un suivi continu de haute qualité

43<sup>e</sup> Anniversaire

**cycle bertrand**  **bertrand sur mesure**

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



**136 Eddy, Hull 819-771-6858**



**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

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

## À METTRE À VOTRE AGENDA

L'Automnale

Les 16 et 17 septembre

Assemblée générale annuelle et

Soirée de clôture Vélo plaisirs 2006 Samedi 21 octobre

## QUELQUES PRÉCISIONS... (Suite de la page 5)

feront un grand plaisir d'apporter les précisions que vous souhaitez.

Nous avons de nouveaux outils cette année pour le fonctionnement des sorties, c'est expliqué dans notre guide du chef de file dans la section Atelier de [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca). [Il est normal que nous ayons à faire des ajustements](#) et j'ai déjà quelques idées pour la prochaine saison de vélo. Entre autres, je pense qu'il sera utile que chaque éditeur de sorties sur le site Web ait son propre nom d'utilisateur plutôt que d'avoir deux comptes anonymes

partagés. Étant donné qu'il y a un nombre assez restreint de gens qui font les changements en direct, ce sera assez simple à administrer. Ainsi, le directeur de sorties pourra plus facilement contacter la personne qui aurait fait une inscription nébuleuse. Il n'y a pas eu de problème de gens qui modifient les sorties des autres, ce changement serait pour faciliter le suivi des inscriptions pour améliorer les informations aussi efficacement que possible.

J'ai aussi l'intention d'intégrer ces explications dans un guide amélioré du

chef de file pour la prochaine saison de vélo. Le C.A. a aussi décidé qu'il y aura une soirée post-mortem des sorties de vélo. Ça facilitera la séparation des discussions de la création du contenu du calendrier 2007. C'était dans une seule soirée (la « soirée du calendrier ») et c'était trop long. Je prévois que cette soirée « post-mortem des sorties » sera quelque temps en novembre. À suivre dans les Info-vélos de l'automne.

Bon vélo, Alain Bicycle, directeur des sorties du club Vélo plaisirs.

## 15<sup>e</sup> ÉDITION DE L'AUTOMNALE « *On en veut encore* »

Le comité organisateur est fier de présenter **les 16 et 17 septembre prochain** la 15<sup>e</sup> édition de la traditionnelle sortie automnale par excellence.

Cette année encore, il nous fait plaisir de nous associer à la Fondation Jellinek de l'Outaouais et d'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, Buckingham et Saint-André-Avellin.

Le comité organisateur est en train de peaufiner la logistique nécessaire afin d'assurer le transport des bagages, le ravitaillement, le soutien mécanique, les voitures-balais et l'accompagnement des groupes, sans oublier l'encouragement de nos commanditaires.

Nous aurons besoin d'aide, C'EST CERTAIN. Déjà, des gens se sont portés volontaires. Si vous êtes intéressés par les différentes tâches de ravitaillement, de chef de file ou tout autre appui, n'hésitez pas à nous en faire part en laissant un message sur la ligne téléphonique de Vélo plaisirs, 819-770-VÉLO (8356). Chantal Gosselin se fera

un plaisir de tenir un registre. Nous communiquerons avec ces personnes durant le mois d'août pour convenir des derniers préparatifs de l'événement.

Le feuillet d'inscription, qui décrit les détails des parcours suggérés et les frais afférents à titre de membre et de non-membre, est inséré dans le présent Info-vélo et est accessible à partir du site Web du Club, [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca).

DONC, nous vous assurons que nous ferons tout en notre possible pour rendre cette sortie des plus mémorables.

Au plaisir, Serge Lebel, au nom du comité organisateur

## QUOI FAIRE EN CAS D'ACCIDENT

« *Je viens de lire cet article intéressant dans Vélo Québec. J'ai pensé que ça pourrait intéresser nos membres.* » Roger

Si vous êtes victime d'accidents à vélo, voici quelques conseils:

1. Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immatriculé et en mouvement (auto, moto, camion), vous êtes alors couvert par la Société de

l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Dans la mesure où vous êtes toujours en possession de vos moyens et même si vous n'avez pas de blessures graves, faites rédiger un rapport d'accident par un policier ou établissez un constat à l'amiable avec le conducteur du véhicule.

Si vous avez un doute sur la gravité de vos blessures, même si elles vous

apparaissent mineures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Si vous avez des blessures, la SAAQ couvrira les frais engendrés par vos blessures sans égard à la responsabilité.

Si vous avez des dommages matériels et que le conducteur du véhicule est responsable de l'accident, vous pouvez vous adresser aux tribunaux civils (comme la Division des petites créances



de la Cour du Québec) pour réclamer ces dommages (bris de vélo, etc.).

Nous observons deux cas d'accidents assez fréquents où les automobilistes sont responsables. Premier cas: une portière s'ouvre et vous la percutez. L'automobiliste est responsable de regarder avant d'ouvrir sa portière pour s'assurer que la voie est libre. Second cas: vous roulez à la droite de la chaussée et une auto vous frappe en tournant à droite, alors que vous continuiez tout droit et aviez priorité. L'automobiliste devait vous céder le passage puisqu'il tournait et pas vous.

2. Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immobile (sans conducteur), avec un autre cycliste ou avec un piéton, sachez que vous n'êtes pas couvert par le régime de la SAAQ. Si vous avez l'intention de poursuivre l'autre personne impliquée dans l'accident, faites établir un rapport de police. Dans ce cas, si vous avez des blessures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Règle

générale, c'est l'assurance privée des individus qui règlera les dommages, si la responsabilité est démontrée.

Il se peut aussi que la responsabilité de l'accident ne soit pas claire ou que vous soyez responsable de l'accident: l'autre partie pourrait donc décider de vous poursuivre. Dans un tel cas, si vous avez une assurance privée en responsabilité civile (qui vient avec votre assurance habitation), vous êtes généralement couvert pour ce genre de responsabilité. Avisez votre assureur au plus tôt.

Dans tous les cas, il se peut aussi que devant l'évidence, la partie fautive assume ses responsabilités et souhaite régler à l'amiable.

Si vous êtes membre avec privilèges de Vélo Québec Association, contactez le service à la clientèle ou consultez le site Web de Vélo Québec pour connaître les détails de l'assurance-accident qui vous est offerte avec votre adhésion.

3. Si vous avez un accident causé par un bris ou un obstacle sur la chaussée,

vous n'êtes pas couvert par la SAAQ. Si vous avez des dommages physiques ou matériels et désirez tenter une poursuite, vous devez établir en premier lieu quelle est l'autorité qui a la responsabilité de la rue, de la route, de la piste ou du pont. Vous devrez donc déterminer qui gère la route sur laquelle vous avez eu votre accident: la municipalité, le ministère des Transports du Québec, le gestionnaire de piste cyclable ou le gouvernement fédéral. Après avoir établi la responsabilité, vous devez agir vite. Dans le cas des villes, vous devez aviser le greffier, par envoi recommandé, de votre intention de poursuivre la ville concernée pour vos dommages matériels, et ce, dans les 15 jours suivant l'accident. Les municipalités ont même un formulaire prévu à cet effet.

Vélo Québec Association formule ces recommandations à titre indicatif: ceci n'est pas un avis juridique. En cas de doute, consultez un professionnel.

## C'EST À TON TOUR!!!

**Véloka – 3 septembre.** Des rangs donnés à découvrir... Oka. Encore une fois cette année, les cyclistes de la région pourront prendre part à la classique Véloka qui se tiendra le dimanche 3 septembre prochain. Événement cycliste majeur dans les Basses-Laurentides, Véloka vous fera découvrir les charmes naturels de la municipalité d'Oka, que vous soyez ou non un adepte des randonnées cyclistes. Venez profiter de paysages époustouflants, d'animations amusantes tout au long de cette journée qui se déroulera sous le signe de la bonne humeur et de la sécurité.

Pour les cyclistes, trois parcours différents permettront à tous et chacun de participer selon son intérêt, sa motivation et ses capacités : 1) Tour des enfants, 2) Tour des vergers, 3) le Grand tour et l'Express.

Le tour des enfants, un parcours de type familial long de près de 15 km, vous réserve son lot de surprises. De plus, des amuseurs publics viendront égayer ce périple hors du commun.

Pour leur part, ceux qui s'engageront dans le tour de 45 km profiteront de paysages splendides en empruntant les routes rurales d'Oka et de Saint-Joseph-du-lac. Le tour des vergers représente un défi de taille pour les amateurs de sensations fortes puisque de nombreuses côtes ponctuent ce trajet des plus abruptes.

Tout aussi enivrant, le Grand tour, d'une longueur totale de 75 km, s'adresse à des cyclistes avertis. Sans être aussi montagneux que le précédent, ce parcours est plus long et sillonne le Lac des Deux-Montagnes, par la route provinciale 344. Le retour se fera par les

routes rurales bordées par les terres. Quant aux experts, ils apprécieront L'Express qui s'adresse aux amateurs de la vitesse. Ces derniers s'élanceront les premiers sur ce même parcours à des vitesses pouvant atteindre 40 km/h. Sans halte ni arrêt, il est sans contredit réservé aux gens qui possèdent une grande expérience des randonnées de ce type et qui jouissent d'une grande forme physique. Pour de plus amples informations, visitez le site Internet de la municipalité d'Oka au [www.municipalite.oka.qc.ca](http://www.municipalite.oka.qc.ca) ou appeler au (450) 479-8389.

**Randonnée St-Roch de Mékinac / Shawinigan – 3 septembre.** Cyclo-Mauricie vous invite à participer à sa 3<sup>e</sup> édition de la randonnée St-Roch de Mékinac / Shawinigan. Soyez parmi les 400 cyclistes qui parcourront la plus

belle vallée au Québec, la magnifique vallée de la St-Maurice. Pour plus d'informations, visitez le site <http://www.cyclomauricie.com/>

## Festi-Vélo – 9 et 10 septembre.

Vous souhaitez découvrir les paysages

pittoresques et les attraits touristiques de la splendide région du Suroît tout en assouvissant votre passion du vélo? Décidément, la Festi-Vélo est pour vous !!! Pour plus d'information sur les forfaits disponibles et pour l'inscription en ligne, visitez le site de la Fondation du

CHRS pour l'hôpital du Centre de santé et des services sociaux du Suroît <http://www.fondationchrs.rocler.qc.ca/> ou composez le 1-866-210-8623.

# TRANSPORT DE VÉLO

*Voici un courriel reçu par le club sur le transport de vélo par avion, par autobus ou par train ici et en Europe. Deux membres ont eu la gentillesse de répondre et j'ai pensé que leurs expériences pourraient aussi vous intéresser. JBR*

*« Bonjour, Que recommandez-vous pour assurer la protection de vélos lors des voyages en avion? La boîte de carton (tels de manufacturiers Norco) ne sont pas assez forts pour résister aux mauvais traitements que les manutentionnaires des Air-France et al, leur font subir - Certaines compagnie d'aviation accepte les vélos sans boîte (en les accrochant dans la soute) ou dans des sacs de plastique clair, ce qui me semble deux bonnes solutions car les manutentionnaires (sans doute par nécessité de rapidité) ne peuvent à ce moment-là impunément les enterrer sous les valises, ni les lancer.... À mon dernier voyage en Europe, la boîte exigée par Air-France fut malmenée par les manutentionnaires et l'une des roues fut voilée. Il est bien connu que le système est ainsi fait qu'il est difficile de reconnaître un dommage en temps opportun et d'entamer le processus de réclamation aux aéroports.*

*Autre commentaire: Je fus sérieusement embêté en septembre à la station VIA-RAIL d'Ottawa: en début de transit (Ottawa-Dorval-Paris-Genève), à l'embarquement, VIA-RAIL interdit la prise en charge de mon vélo car on a pas de fourgon à bagages entre Ottawa et Montréal. On m'a proposé de l'envoyer par camion avec deux jours de retard!*

*Heureusement que l'autobus d'une compagnie d'aviation en partance pour Dorval a voulu la prendre en charge.»*

## Réponse #1

Pour avoir fait quelques voyages, j'ai constaté des problèmes semblables. Voici quelques informations/suggestions.

Selon mes expériences, la boîte de vélo est la seule solution viable pour tous les transporteurs aériens. Je crois savoir qu'il existe une boîte rigide de transport de vélo. Que fait-on de la boîte rigide de vélo rendue à destination, tandis que la boîte de carton est recyclable et pliable.

Dans la boîte de carton, je crois utile d'entourer les parties fragiles de tissus (vêtements), « styrofoam », ou autre matériel absorbant de chocs (sacoques par exemple). L'idée de s'assurer que la caisse peut être tournée et pivotée dans tous les sens et le contenu n'en bougera pas. J'avais apporté mon vélo au Minnesota et j'ai vu, par hasard en attendant l'avion, la boîte de carton tomber de tout son long sur le ciment du parking des avions. Le vélo a survécu.

Au sujet de réclamations en voyage, bien que c'est totalement déplaisant, je crois que c'est mieux de réclamer le plus tôt possible, si l'horaire du voyage le permet. On m'a volé ma caméra cet été et je n'ai pas immédiatement déclaré l'incident, donc pas de rapport de police. Mon assureur a refusé de couvrir la perte pour cette raison. J'aurais pu demander un rapport local mais c'est juste ma parole qui prévaut, trois mois plus tard... Dans ce cas, ce n'était pas évident de réclamer lors d'un débarquement de traversier à minuit.

Concernant le transport de vélo au Québec, la seule option que j'ai constaté qui fonctionne bien est l'autobus Voyageur ou Greyhound ou autres autobus entre les villes et villages. On n'a qu'à placer le vélo dans un grand sac de plastique qu'on peut souvent acheter aux terminus les plus importants. Nous n'avons qu'à surveiller l'embarquement du vélo dans l'autobus et puis s'arranger pour avoir quelqu'un pour cueillir le vélo à l'arrivée et pour surveiller le débarquement.

## Réponse #2

Via Rail. Je crois qu'il est de la responsabilité du voyageur de s'enquérir à l'avance de la possibilité de transporter le vélo. Via Rail a deux sortes de matériel roulant: les wagons LRC (léger, rapide et confortable), utilisés pour les voyages de courte distance le jour, et les wagons traditionnels, utilisés sur de longues distances, pour les trajets de nuit par exemple. Le matériel roulant traditionnel comporte toujours un wagon à bagages. L'été dernier, à la fin de mon voyage de vélo-camping, nous avons pris le train à Trois-Pistoles, dans le Bas-du-Fleuve, pour le trajet de nuit vers Montréal. À la gare de Trois-Pistoles, à 23 h, on nous a fourni chacun une immense boîte de carton très robuste pour y mettre le vélo. Pas même besoin d'enlever la roue avant! Sur le train, il y avait tout un groupe d'ados qui revenait de Nouvelle-Ecosse. À Montréal, il y avait presque une vingtaine de vélos à la réception des bagages, tous dans des boîtes, tous intacts! J'ai été enchanté du service de Via Rail.

On a longtemps dit qu'on ne pouvait

joindre les wagons à marchandise aux wagons de passagers car les premiers étaient sujet à des restrictions de vitesse. Comme les passagers aiment se rendre d'une ville à l'autre le plus rapidement possible, joindre les wagons à marchandise plus lourds et lents ( 80 km/h) aux wagons de passagers plus légers et rapides (120 km/h) risquait de nuire sérieusement au service à la clientèle.

En fait, l'histoire des limitations de vitesse sur les voies pour les wagons cargos est inexacte. En fait, ce sont les voies ferrées et leur état qui limitent la vitesse des trains, ainsi que la puissance de la locomotive, pas les wagons eux-mêmes. Il y a plusieurs années, j'avais pris le train pour aller en Floride, et dans le sud, avec un train de type traditionnel, avec wagons à bagage, etc, ça roulait à 160 km à l'heure, sur de bonnes voies. La vraie raison ici, c'est que les voies sont en mauvais état, et que certaines locomotives, prévues pour les wagons légers modernes, ne sont pas assez puissantes pour traîner les lourds wagons traditionnels. De plus, les wagons légers consomment moins de carburant, donc c'est avantageux pour la compagnie.

C'est la même chose en Europe. Généralement, les trains rapides ne prennent pas les vélos, les trains locaux les prennent. J'ai pris le train en France, de Perpignan à Toulouse, de Lyon à Valence, de Lyon à Genève, ou d'Orange à Marseille, sans problème, mais il faut demander à l'avance pour prendre le bon. Pas besoin de boîte, le cycliste met lui-même son vélo dans le wagon du chef de train.

L'avion : tous les vols outre-mer considèrent le vélo comme article de sport, donc il est accepté en surplus de l'allocation de bagages. Pour les vols en Amérique du Nord, il y a généralement un supplément de prix.

Personnellement, je trouve que la boîte de carton est préférable, bien que ce ne soit pas une garantie. J'ai vu des vélos

sortir endommagés d'une boîte de carton aussi. Mes conseils: prévoir une cale, soit un petit morceau de bois, ou un vieil essieu avant, ou un morceau de plastique comme on en trouve dans les boîtes de vélos neufs, pour protéger de l'écrasement les pattes de fourche avant quand la roue avant est enlevée. Mettre des gaines isolantes à tuyau de plomberie en mousse autour de tous les tubes de cadre du vélo. C'est très léger, ça peut se transporter durant le voyage. À défaut de gaines en mousse, de vieilles chambres à air coupées dans le sens de la longueur font l'affaire.

Je prends deux boîtes à vélo, je coupe l'extrémité d'une des boîtes, et je les enfille l'une dans l'autre, ça me fait une double paroi. Pour protéger la boîte de l'écrasement, prendre un morceau de carton rectangulaire, largeur correspondant à la largeur de la boîte de carton à l'intérieur, plier le morceau de carton en trois pour en faire un triangle rigide, et le fixer à l'intérieur de la boîte avec du ruban collant. Faire plusieurs de ces supports et les placer à l'intérieur de la boîte à différents endroits une fois le vélo installé dans la boîte.

Alors que placer des bagages dans la boîte est une bonne idée, j'ai toujours eu peur de les perdre si la boîte est éventrée ou ouverte par accident. Donc, assurez-vous de bien identifier vos bagages avant de les placer dans la boîte.

Pour le voyage de retour, quoi faire? Si possible, essayer de trouver un marchand de vélo qui veuille bien nous donner une boîte. Si on prend Air Transat, la compagnie fournit, pour un montant minime, un grand sac en plastique pour y mettre le vélo. Les gaines en mousse sont ici essentielles. Une brocheuse robuste pour fermer l'extrémité du sac en plastique est utile, on peut l'acheter en ville la veille du départ. Ne pas oublier de dégonfler les pneus du vélo avant de l'emballer, ça



**De la grande visite au 5 à 7 du 8 juillet  
Michel Légère, membre privilégié Vélo  
plaisirs 1991, grand promoteur de la Route  
Verte et ancien maire de la Ville de Hull**

m'est déjà arrivé, j'ai dû percer des trous dans la boîte pour atteindre les valves.

L'autobus

Je n'ai jamais eu de problème à mettre le vélo tout rond, avec les sacoches sur le porte-bagage, dans la soute de l'autobus-navette d'un aéroport pour m'y rendre ou en sortir. Les chauffeurs semblent comprendre.

Pour les autobus interurbains au Canada, je n'ai jamais essayé. J'avais pris les informations pour mon voyage l'été dernier et pour revenir du Bas-du-Fleuve, à ce moment là on m'avait dit de mettre le vélo dans une boîte. Donc, vérifiez auprès du transporteur avant de partir.

Sauf les navettes d'aéroport, je n'ai jamais essayé de prendre le bus en Europe, il y a des trains presque partout.

**MINTO PRÉSENTE:**  
**11e Édition**  
**du Tour cycliste pour**  
**L'AUTISME**  
**Dimanche le 17 septembre**

Ron Kolbus/Jardins Lakeside  
 Parc Britannia, Ottawa

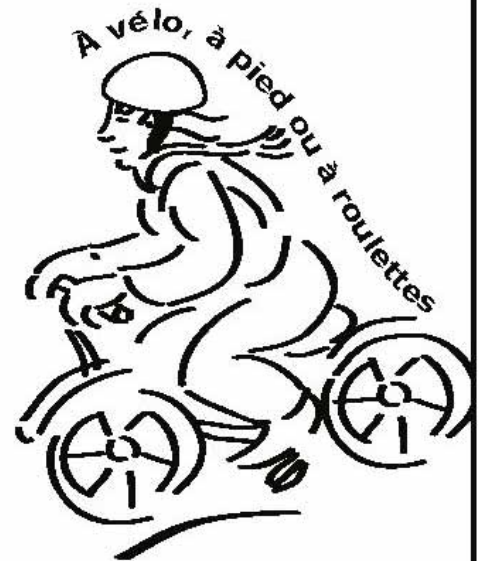
Randonnées à bicyclette  
 100, 60, 20, 10, et 4km

Des prix seront remis aux individus qui auront  
 recueilli le plus de dons pour chaque événement

Pour de plus amples renseignements :  
[www.autismottawa.com](http://www.autismottawa.com)  
 Tél: 613.230.6305 Fax: 613.237.4874  
 Courriel : [society@autismottawa.com](mailto:society@autismottawa.com)  
 211 avenue Bronson Ottawa ON K1R 6H5



*section*  
**d'Ottawa**



Garnet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu marine

Maillot – 55 \$



Maillot homme – 70 \$



Maillot femme – 60 \$



Coupe-vent – 80 \$



Face

Dos

**POUR COMMANDER**  
**RICHARD GOSSELIN**  
**819-778-3229**



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

**BERTRAND MERLIN**

**LOOK**

**QUINTANA ROO**

**KONA**

**GIANT**

**litespeed**

**TREK**

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

**Uélos Bertrand, Merlin, sur mesure conception Gilles Bertrand**

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 cyclistes et de selles pour hommes et femmes  
 167, Wellington, Gatineau (Hull) Québec  
 819-772-2919