



INFOVELO

Avril 2008 Volume 20, No. 1

Activités et sorties	2
Mot de la présidente	3
Carnet du cycliste	6
Nouvelles Vélo plaisirs	8
Ateliers techniques	11
C'est à ton Tour!	14
Formulaire d'adhésion Vélo plaisirs 2008	15
Anniversaires	16

Soirée d'inscription Vélo plaisirs 2008

Quand? Mardi 8 avril, 19 h

Où? Le Relais plein air (397 boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull)



Vélo plaisirs fête l'été de ses 20 ans!!!

*Pour du vélo en bonne compagnie
Joignez-vous au club Vélo plaisirs!*

La soirée d'inscription est l'occasion de renouer les liens avec vos amis de l'été dernier et de renouveler votre carte de membre pour une nouvelle saison de vélo. Le club offre un calendrier de sorties et d'activités sociales bien rempli. Vous aurez aussi l'occasion de vous informer sur les ateliers techniques et les grands événements cyclistes de la région pour l'année. Afin de célébrer notre 20^e anniversaire, une pochette, dans laquelle vous pourrez insérer des cartes de parcours, vous sera remise lors de votre inscription. C'est un rendez-vous à ne pas manquer. On vous attend en grand nombre!

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: Denise Parent

Vice-président : Robert Paradis

Secrétaire : Julie Salomon

Trésorier : Érik Zwarts

Directeur des sorties :
Patrick Lalande

Directeur des affaires sociales :
Paule Boulanger

Directeur des activités techniques : Denis Paquette

Directeur du marketing :
Manon Larocque

Éditeur : Jean-Baptiste Renaud



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

ACTIVITÉS ET SORTIES

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

Entraînement

Volet: Sportifs tous

Quand? Tous les mardis et jeudis à partir du 10 avril, de 18 h à 20 h

Où? Entrée du parc de la Gatineau (boul. Gamelin)

Les buts du programme:

- Préparer les cyclistes à participer à des épreuves de longue distance et à des épreuves de performance cyclosportive.
- Améliorer les éléments de la physiologie sportive (puissance aérobie maximale - PAM, endurance, efficacité gestuelle et capacité à tolérer l'acide lactique) aptes à rendre agréable la participation aux épreuves.

La Cabina du vendredi

Volet: Touriste avancé (environ 26 km/h)

Quand? Tous les vendredis du 11 avril au 2 mai, de 9 h à midi

Où? Relais plein air (RPA), 397 boulevard Cité-des-Jeunes (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu, secteur Hull)

Distance? En début de saison, parcours plat de 35 à 45 km

Vous faites des semaines comprimées, vous êtes à la retraite et vous voulez rouler

le vendredi matin? Joignez-vous à Bertrand. Prière de le contacter le jour avant pour signaler votre intention de faire la sortie.

Responsable: Bertrand Daigneault, 819-682-2993

Les 20 tours d'Asticou

Première sortie officielle du club

Activité pour tous les volets

Quand? Dimanche 13 avril, 13 h 30

Où? Centre Asticou, 241 boul. Cité-des-jeunes (départ à l'arrière, face à l'accès à la piste cyclable).

Parcours: Plat, environ 40 km

Les Cantons de Gatineau

Volet: Touriste avancé (environ 26 km/h)

Quand? Tous les mercredis soirs de 18 h à 20 h, du 16 avril au 25 juin

Départ: Église St-Francois-de-Sales, Pointe-Gatineau, coin boul. Gréber et rue Jacques-Cartier, près du pont Lady-Aberdeen.

Parcours vallonné d'environ de 20 à 45 km dans les rues tranquilles au nord de l'autoroute 50 à Gatineau. Trajet variable selon l'humeur du moment et la direction du vent et l'heure du coucher du soleil. Respect « impeccable » du code de la sécurité routière.

Je fais du vélo depuis au moins 25 ans. Je crois honnêtement pouvoir dire que depuis ce temps, j'ai pédalé l'équivalent du tour de la planète terre à l'Équateur, soit 40000 km. J'ai le goût de faire du vélo avec d'autres cyclistes, tout d'un coup qu'on pourrait s'échanger quelques trucs pour rendre nos sorties de vélo encore plus agréables? Je crois de plus en plus à l'importance du *Code de la sécurité routière*. J'ai trop entendu parler ou vécu d'accidents cyclistes. Alors les stops et les lumières rouges, je m'entraîne à les respecter! J'aime bien rouler un peu vite, genre 26 km/h et bien profiter des descentes. Les pauses ont leur place dans mes sorties, il faut savoir aussi relaxer. J'espère vous rencontrer lors de mes sorties de vélo. Responsable: Alain Gauthier (AlainBicycle@gmail.com)

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Encore un Ex! Eh oui, on a tous un ex-mari ou une ex-femme, un ex-chum ou une ex-blonde, un ex-patron, mais un ex-VP! Avouez que c'est quelque chose d'un peu unique. Eh bien, c'est ce avec quoi je me retrouve depuis janvier dernier. MON VP, Robert Paradis a donné sa démission pour des raisons qui lui sont très personnelles et qui sont des plus acceptables. Donc plus de VP... On fait quoi, demandais-je aux membres du CA? On a décidé de prendre le temps d'y penser, mais en attendant certains d'entre nous prendront la relève. Je profite de l'occasion pour remercier Robert de son soutien constant et de son excellent travail au cours des années durant lesquelles il a été membre du CA.

Mais on a aussi un nouveau bébé! Le site web (www.veloplaisirs.qc.ca) tout revampé qui sera lancé officiellement lors de la soirée d'inscription, le 8 avril prochain. Sur ce nouveau site web, vous aurez accès à une quinzaine de parcours que vous pourrez imprimer avant d'enfourcher votre bécane et glisser dans une très belle pochette en plastique que le club offrira à tous ses membres en cette année de notre 20^e anniversaire. Cette pochette sera remise lors de la soirée d'inscription le 8 avril et postée par la suite à tous ceux qui s'inscriront.

Cette saison sous le thème « L'été de mes 20 ans » en sera une d'innovation. Par exemple, un système de parrainage sera mis sur pied afin de bien accueillir

et informer les nouveaux membres. Des entraîneurs qui ont suivi une formation appropriée verront à mettre en forme tous ceux qui se présenteront aux entraînements du mardi et du jeudi soir. Une nouvelle randonnée de fin de semaine « L'Estivale » nous amènera visiter la région de Kemptville.

La randonnée des présidents, le samedi 21 juin, nous permettra de revoir tous ceux et celles qui ont présidé le club depuis ses débuts en 1988.

Alors, tenez-vous prêts car la saison 2008 en sera une dont on se rappellera longtemps, longtemps, longtemps...

Denise Parent, présidente

Activités et sorties (Suite)

Five Boro Bike Tour de New York

Quand? Du 2 au 4 mai

Une escapade à New York en vélo? Ça vous tente? Pourquoi pas? Venez, c'est une belle expérience de rouler parmi les 30 000 cyclistes passionnés comme vous. Le trajet est de 68 km en passant par le quartier financier de Manhattan, le Central Park, Harlem, le Bronx, le pont Queensborough, le Queens, Brooklyn et se termine sur Staten Island par le majestueux pont étroit Verrazano. Prendre note que la circulation locale est fermée juste pour nous les cyclistes.

Pour plus de détails sur le forfait, je vous invite à visiter le site web www.detournature.com. Sous la rubrique « Cyclotourisme », cliquez sur « Voyages », ensuite sur « The Great Five Boro Bike Tour, New York City ».

N'attendez pas trop longtemps parce que les places s'envolent très vite pour ce forfait qui est très populaire. Le prix est de 525 \$ par personne occupation double, 450 \$ occupation triple ou 395 \$ occupation quadruple

comprenant transport des vélos, accompagnateurs, 2 nuits d'hébergement au Staten Island Hotel, inscription à l'évènement, carte journalière du métro de New York et un déjeuner. N'est-ce pas merveilleux tout ça? Ça ressemble au Tour de l'île de Montréal sauf que nous sommes à New York!!!

Envoyez-moi un courriel si vous comptez venir. Au plaisir de rouler en vélo à New York? Responsable: Patrice Desjardins (membre de Vélo plaisirs depuis 1994), patrice.desjardins@sympatico.ca ou 819-665-9935

Otter Lake

Volets Touristes intermédiaires (B) et avancés (A)

Quand? Samedi 3 mai, 9 h 30, retour vers 14 h. Remis au dimanche en cas de pluie.

Départ: Aréna de Shawville. Covoiturage pour se rendre à Shawville.

Parcours: 75 km environ

Randonnée vallonnée dans la belle campagne du Pontiac. Peu de circulation

automobile.

Responsables: Bertrand Daigneault et Céline Boutin, 819-682-2993

Invitez un ami en vélo suivi d'un 5 à 7 au Café Aux 4 Jeudis

Quand? Les samedis 3 et 31 mai, 17 h

Où? Café Aux 4 Jeudis, 44 rue Laval (Secteur Hull)

Venez rencontrer vos ami(e)s, discuter de vos prouesses cyclistes, dans une ambiance de camaraderie, autour d'une bonne bière, d'un bon verre de vin, ou encore, pour les plus raisonnables, d'une bonne boisson gazeuse!!!

Responsable: Paule Boulanger, directrice des affaires sociales

Le Grand Rallye Vélo plaisirs

Évènement pour tous

Quand? Samedi 10 mai

Parcours relativement plats de 30 et 60 km

Je prépare le 6^e Grand Rallye Vélo plaisirs. Incroyable! Qui aurait pensé? Six années déjà! Étant donné que nous fêtons le 20^e anniversaire du club Vélo

plaisirs cette année, je me suis dit, pourquoi ne pas remettre cette belle activité au programme. C'est tellement plaisant de renouer avec les amis. De vraies retrouvailles. J'ai encore la force, l'énergie et le temps de concocter de beaux circuits de 30 km et de 60 km durant l'hiver.

Vous aimeriez me donner un coup de main? J'ai besoin de bénévoles pour le rallye le jour même et quelques jours avant. En retour, un dîner gratuit pour les bénévoles ainsi que des prix de présences.

Postes disponibles à combler: quelqu'un pour prendre des photos, une personne pour la correction, la navette vélo, la station pour pause santé, la station pour jeu interactif et quiz, la mise en place pour le dîner, un préposé pour le dîner, un autre pour les commissions et les courses, quelqu'un pour s'occuper de la musique et d'autres tâches qui peuvent s'ajouter.

Envoyez-moi un courriel si l'un de ces postes vous intéresse. Au plaisir de faire partie de mon équipe. Responsable: Patrice Desjardins, coordonnateur du rallye, patrice.desjardins@sympatico.ca ou 819-665-9935.

Virée préparatoire à la Printanière dans les montagnes de l'Estrie

Volet: « Sportif ». Toutefois, si vous vous sentez d'attaque, n'hésitez pas à vous inscrire même si êtes normalement adepte d'un autre volet.

Quand? Vendredi 16 au lundi 19 mai

Parcours: Environ 100 km par jour et le profil sera plutôt « côteux » et montagneux (difficile d'y échapper dans les cantons de l'est et le Vermont...)

Coût? Le prix pour les 3 nuits est de 120 \$ à 140 \$ par personne, taxes incluses.

Ceci se veut une fin de semaine préparatoire à la Printanière. Nous prévoyons évidemment faire l'ascension de Jay-Peak comme l'année dernière. L'hébergement est en chalet ou en condos (voir le [http://](http://www.montagnard.qc.ca)

www.montagnard.qc.ca) à seulement 15 km des belles routes américaines. Le prix inclut 3 nuits en condos ou chalet, dans des chambres de 2 à 4 personnes, ainsi qu'un emplacement sécuritaire pour les vélos et l'accès au SPA extérieur. Pour les repas et fringales, les cuisines sont équipées (cafetière, frigo, poêle, micro-ondes, vaisselle, chaudrons, etc.). Chacun apporte sa bouffe. Nous prévoyons possiblement un repas de style « potluck » le samedi et le dimanche. Les gens pourront s'organiser entre eux ou encore aller au restaurant. Nous aurons des suggestions de restaurants abordables à vous faire.

En cas de mauvais temps, le « Round Top » pour la randonnée pédestre est tout près.

La réservation est pour 30 personnes sur le principe du premier arrivé, premier servi. Donc, veuillez vous inscrire le plus tôt possible. Il y aura une liste d'attente si nous dépassons ce nombre. **Date limite d'inscription le 3 mai.**

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, veuillez communiquer avec **Éric Langlet** à eric.langlet@sympatico.ca

La PRINTANIÈRE!

20^e édition: la Vallée-de-la-Gatineau

Quand? Les 24 et 25 mai

Venez donc explorer avec nous ce pays de la légende de la chasse-galerie, ce pays de la route de la fourrure: la Vallée-de-la-Gatineau, l'espace des découvertes...

Soirée d'information de la PRINTANIÈRE

Quand? Mercredi 14 mai, 19h

Où? Au gymnase de l'école St-Paul, 145 rue Isabelle

Bloquez ces dates à votre calendrier! L'édition 20^e anniversaire de la Printanière parcourra de nouveau les beaux vallons de la Vallée-de-la-Gatineau, ce royaume de rivières et de lacs. La Vallée-de-la-Gatineau, c'est le pays d'Étienne Brûlé, de la drave le long de la rivière Gatineau et de la rivière

Désert. Le parcours traversera villes et villages pittoresques dont Low, Kazabazua, Gracefield, Bouchette, Messines, pour se terminer à Maniwaki.

Cette année, M. Michel Villeneuve, éducateur physique à l'école St-Paul, a accepté la présidence d'honneur de cette randonnée. Michel s'est illustré depuis plusieurs années dans la mise en place et la promotion de programmes d'activité physique pour aider les jeunes par le sport, entre autres, par le basket-ball!

Un des objectifs de cette randonnée est d'amasser des dons qui seront versés aux programmes sportifs de l'école St-Paul. Des formulaires de commandite seront disponibles pour ceux qui voudront solliciter des dons pour la Fondation CSPO (qui se charge des fonds pour l'école). Ainsi, chaque tranche de 10 \$ donnera une chance de gagner un des merveilleux prix, dont une œuvre d'art de M. Raymond Carrière (un confrère cycliste), une fin de semaine tout compris à l'Auberge du Draveur et un forfait à la Maison la Crémaillère. Chaque participant aura aussi une chance de gagner avec son inscription à la randonnée.

Le départ du parcours long (140 km) se fera à partir de l'école St-Paul à Gatineau. De là, les cyclistes se dirigeront vers le nord le long de la Rivière Gatineau jusqu'à Low où se joindront les cyclistes du parcours court (90 km). L'objectif est l'Auberge du Draveur (<http://www.aubergedraveur.qc.ca/>) à Maniwaki, où tous pourront se détendre en prenant un rafraîchissement (ou deux!) bien mérité.

Le samedi soir ce sera la fête: musique et danse nous feront oublier les kilomètres et élimineront l'acide lactique en même temps!

L'inscription à la Printanière sera possible lors de la soirée d'inscription de Vélo plaisirs, le mardi 8 avril au Relais plein air. Les documents sont aussi disponibles sur le site Web du club au

www.veloplaisirs.qc.ca sous la rubrique « La Printanière ».

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec: Louise Brunet, 819-772-4857, louise.brunet@gmail.com

Responsable: Sylvain Lemay pour le Comité organisateur de la Printanière 2008

La randonnée des présidents

Vélo plaisirs

Pour tous

Quand? Samedi 21 juin, 13 h

Départ: À déterminer

Pourquoi ne pas profiter de « L'été des vingt ans du club Vélo plaisirs » pour participer à une sortie tout à fait unique où se retrouveront tous les présidents du club depuis les tous débuts en 1988. Ce sera certainement l'occasion d'entendre de belles anecdotes savoureuses de ces gens qui ont eu le club à cœur en assumant le poste de président. Plus de détails dans le prochain Info-vélo.

Une semaine de vélo en Estrie

Quand? Du 28 juin au 5 juillet

Un groupe de cyclistes vous propose une semaine inoubliable de vélo dans la belle région de l'Estrie. Nous vous proposons un paysage magnifique et des routes variées qui traversent ou qui suivent la crête des merveilleuses Appalaches. À certains endroits, vous pourrez admirer un point de vue où s'ouvrent tous les horizons autour de vous. Le parcours présente un défi à la mesure de vos capacités en vous proposant des distances variées à chaque jour. Enfin, vous porterez en vous pour toujours de riches souvenirs de l'amitié, de l'entraide, du rire et de l'expérience humaine que procure un voyage en groupe.

Le voyage comprend 7 jours de vélo et une journée de repos sur le magnifique campus de l'Université Bishop à quelques kilomètres de Sherbrooke.

Le trajet – Total de 740 ou 940 km

1. Samedi 28 juin: De Victoriaville à

Drummondville: 93 ou 130 km

2. Dimanche 29 juin: De Drummondville

à Lennoxville (Université Bishop):
124 km

3. Lundi 30 juin: Boucle autour de
Lennoxville: 130 ou 157 km

4. Mardi 1^{er} juillet: Repos à Lennoxville

5. Mercredi 2 juillet: De Lennoxville au
Lac Mégantic: 80 ou 138 km

6. Jeudi 3 juillet: Du Lac Mégantic à St-
Georges-de-Beauce: 103 ou
127 km

7. Vendredi 4 juillet: De St-Georges-de-
Beauce à Thetford Mines: 114 ou
142 km

8. Samedi 5 juillet: De Thetford Mines à
Victoriaville: 90 ou 120 km

Le forfait

Les frais du voyage comprennent les services suivants:

- Hébergement en motel, en hôtel ou en résidence universitaire.
- Les déjeuners et les dîners sauf la journée de repos (Tous les soupers sont aux frais des participants).
- Le transport des bagages.
- L'accompagnement et le ravitaillement sur la route.
- Le soutien mécanique et les services de premiers soins.
- Stationnement sécuritaire à Victoriaville.

Le coût du voyage n'est pas encore déterminé. Mais nous vous promettons toutefois qu'il sera plus compétitif que celui de voyages semblables.

Certains aspects du voyage sont sujets à des modifications. D'autres renseignements vous parviendront prochainement. Chaque cycliste est responsable de son transport pour se rendre et revenir de Victoriaville.

Le nombre de participants est limité à 25 personnes.

Pour des renseignements supplémentaires ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Denise Parent au (819)639-1365 ou à parent.denise@videotron.ca

Raymond Carrière

Pour Réjean Audet, Paola Bellai, Gilles Mousseau, Nicole, Claudette Dalpé, Denise Parent et Benoit Brunet

L'Estivale

Pour tous

Quand? Les 12 et 13 juillet

Destination: Kemptville

Départ: Parc Moussette, boul. Taché (secteur Hull)

Hébergement: Occupation simple ou double en résidence, au Campus Kemptville de l'Université Guelph, 830 rue Prescott, Kemptville.

Trois circuits sont proposés sur terrain plat:

65 km – Touriste randonneur de 18 à 22 km/h.

100 km – Touriste intermédiaire et avancé de 22 à 26 km/h.

150 km – Sportif à 25 km/h et plus.

Forfaits: Membre: 90 \$; non-membre : 110 \$ (hébergement, souper et déjeuner compris)

Le transport des bagages et les chefs de file sont prévus. Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de véhicule d'encadrement. Le ravitaillement en eau et le dîner en route sont aux frais des participants.

L'Estivale se veut plus qu'une randonnée cycliste! C'est la fête populaire de tous les membres Vélo plaisirs! Après une belle randonnée sur les routes panoramiques peu achalandées de l'Est ontarien, un vrai POW-WOW vous attend, avec une bonne bouffe suivie d'un bon party comme il se doit. *Danser, danser, danser... toute la soirée!* Le déjeuner sera disponible dès 8 h et le retour sera initié selon les chefs de file. À l'arrivée au parc Moussette, une petite collation sera servie, histoire de prolonger la joie de la journée.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site du club « www.veloplaisirs.qc.ca » et doit être reçu avant le 5 juin. N'attendez pas les places sont limitées.

Pour plus d'information ou être bénévole, envoyez un courriel à: lestivale@yahoo.ca,

Responsable: Ronald Simard

Le Carnet du Cycliste

E. M. Précision

26 boul. St-Raymond
Gatineau, Québec

Tél. : 819.770.4GPS
Sans frais : 1 866.661.9687

GPS et accessoires
Vêtements tactiques
Optique et jumelles
Accessoires de tir sportif
Expertise et service
en armes à feu



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

Sans frais: 1-877-722-3002
Courriel: freshair@magma.ca
www.freshairexp.com

Vélo à votre mesure
Vélo sur mesure

CURU

ARGON

CYCLE.

ontariens

1955 St-Louis
Gatineau, J8T-4H6
819-568-4871

GIANT



Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

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

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 • PLUM • 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

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

Le seul et l'unique **cycle bertrando** depuis 46 ans

Une des 10 meilleures boutiques en Amérique du Nord

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

bertrand sur mesure ...Revue Bicycling 1991

Réparation de toutes marques

Pièces - Accessoires - Vêtements - Vente & Location de vélos

SWIMANO - Vélos électriques **velec** Easy Go Genesis Bicycles

819-771-6858
136 Eddy, (Hull) Gatineau

YAKIMA

THULE

RAIK SportRack

Stéphane Franchi

tel: 819-771-8RAK (8725)

fax: 819-771-1604

salle de montre
76 rue Lois #7
Gatineau (Hull)
J8Y 3R4

L'Entreprise « Clém Y Den »

Les spécialistes du tricycle

Denis Saint-Cyr, président

Représentant : Alain Gauthier, 819-246-9882

1454, avenue Forand, Plessisville, Québec G6L 1X4

www.clemyden.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

Le Carnet du Cycliste

Relais plein Air - Club Skinouk



397, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau 819-595-9001
relaispleinair@bellnet.ca

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

Cyclo-sportif
G.M. Bertrand Inc.

167, rue Wellington
Gatineau (QC)

T: 819.772.2919
F: 819.772.4774

www.cyclegmbertrand.com

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Membres Vélo plaisirs 2008. Vallier Simard a été le premier à s'inscrire à la saison 2008 du club Vélo plaisirs. Son inscription a été reçue le premier février. Au 17 mars, le club comptait 28 membres!!! C'est dix de moins que l'an dernier à pareille date. Avec des bancs de neige de trois mètres de haut, c'est quand même beau de voir autant de monde penser vélo.

En 2008, Vélo Plaisirs fête l'été de ses 20 ans! En effet, plus de deux décennies se sont écoulées depuis les débuts du club, accumulant des heures de plaisirs à rouler en bonne compagnie, et ce, en toute sécurité. Pour souligner ses 20 ans, le Club lance une version tout à fait jazzée de son site web (www.veloplaisirs.qc.ca), en plus de vous

proposer une panoplie d'activités fort géniales et propices à vous mettre, sinon à vous tenir en forme. C'est à voir absolument.

Mot du directeur des sorties. « J'entreprends la 20^e saison de Vélo plaisirs avec beaucoup fébrilité. Comme vous pourrez le constater, il y aura beaucoup de nouveautés dans le fonctionnement et les activités du club cette année. Ces changements ne se font jamais sans heurts. Il est donc important de faire part de vos impressions sur ces changements aux membres du CA, soit verbalement, soit par le biais de la ligne téléphonique ou encore par courriel.

Je tiens aussi à souligner qu'il n'y aurait pas toutes ces nouveautés si ce n'était

de l'engagement de membres qui ont le vélo et le club Vélo plaisirs à cœur. Cette année, nous avons une équipe du tonnerre qui vous en fera voir de toutes les couleurs! »

Bonne saison à tous! Patrick Lalande

Entraînements sportifs. « En raison du grand intérêt démontré l'an dernier par les « Sportifs sages » à faire des entraînements, cette année, les Sages auront leurs propres entraîneurs. Encore plus, il y aura un programme d'entraînement propre à ce niveau. Charlotte Beaudoin, aidée d'autres membres ayant suivi une formation d'entraîneur l'automne dernier, établira un nouveau programme d'entraînement pour ce volet. Les entraînements se tiendront comme à l'habitude, soit les mardis et jeudis, à 18 h à partir de

l'entrée du parc de la Gatineau (boul. Gamelin).

À noter qu'une très belle équipe d'entraîneurs est à se constituer au sein du club. Un des objectifs, entre autres, est de permettre aux cyclistes avancés, de relever de nouveaux défis et de partager leurs connaissances avec d'autres membres. Si cet aspect du cyclisme vous intéresse, ou si vous êtes intéressés à suivre une formation d'entraîneur, veuillez communiquer avec moi. S'il y a assez d'intérêt, nous pourrions organiser une autre session de formation au cours de l'année. » Patrick Lalande, directeur des sorties, plalande@cyberus.ca

Coordonnateurs des volets. Il y a du nouveau dans les volets cette année. Le CA a nommé, sous la responsabilité du directeur des sorties, un coordonnateur pour chacun des volets Sportif et Touriste. Il s'agit de Julie Tremblay (819-771-7987 ou julie043@sympatico.ca), coordonnatrice du volet Sportif, et de Bertrand Daigneault (819-682-2993 ou brdaigneault@videotron.ca), coordonnateur du volet Touriste.

Pour ce qui est du volet Touriste, le rôle du coordonnateur est de superviser la production du calendrier des sorties, de consolider et de guider les efforts des chefs de file Touriste et de gérer les demandes d'informations, les suggestions et les attentes des cyclistes de ce volet.

L'Estivale en bref.

- Un mot de bienvenue à Martin Giroux qui a été nommé par le C.A. du club pour s'occuper de la trésorerie de l'Estivale. Il s'est montré très intéressé par l'événement et sera un atout.
- François Gélinas, un chef de file du volet Touriste, a émis quelques bonnes suggestions pour améliorer le parcours touristique intermédiaire de 100 km. Un gros merci à François.
- Les gens qui ont eu un aperçu des différents trajets de l'Estivale sont enthousiasmés.



La neige nous attendait sur la terrasse du café « Aux 4 Jeudis » pour les Retrouvailles du 15 mars

- Un chèque a été remis au Campus Kemptville pour réserver les chambres. Alors, en avant les braves, on y va!
- Certains des anciens présidents du club seront présents à l'événement (on aimerait bien tous les voir). Vous pourrez en profiter pour faire leur connaissance et les côtoyer.
- L'Estivale aura une table d'information lors de la soirée d'inscription Vélo plaisirs le 8 avril prochain. Il nous fera plaisir de répondre à vos questions. Même que... certains vous feront peut être une offre que vous ne pourrez pas refuser.
- Il est vrai que l'Est ontarien est relativement plat. Attendez-vous à certaines petites buttes ici et là, mais rien à craindre car même la pente du boul. Montclair semble une gosse côte à comparer à celles que nous rencontrerons. Il y aura toujours le vent... mais en juillet même lui est en vacances!
- Nous devrions avoir notre page sur le site web du club, où vous pourrez avoir plus d'information et télécharger le formulaire d'inscription.
- Jacynthe Dubé a fait un superbe travail de révision de textes de l'Estivale. Mille mercis.

L'Automnale urgent — appel à tous — bénévoles recherchés pour l'organisation.

Personne ne s'est encore porté volontaire pour l'organisation de l'Automnale et ça commence à être un problème extrêmement sérieux. Madame Papineau, propriétaire de la Petite Rouge, a communiqué avec nous pour savoir si elle nous réservait le centre pour la fin de semaine du 13 et 14 septembre pour l'Automnale. J'ai pris la responsabilité de lui répondre qu'elle nous réserve cette fin de semaine, car j'ai bon espoir qu'un comité se formera pour son organisation. Elle nous a donc réservé cette fin de semaine, mais attend une confirmation d'ici la fin avril.

Je vous lance donc une dernière demande car le temps presse. Pierre La Roche, qui était membre du comité l'an dernier, veut demeurer sur le comité organisateur, mais ne souhaite pas prendre la présidence. Donc, il faut au moins 2 ou 3 autres personnes. Le trajet est fait, l'endroit réservé, le Centre Jellinek offre son soutien pour les bénévoles, Martin Giroux représente le CA sur le comité et assure la trésorerie. L'ancien responsable, Serge Lebel, est prêt à transmettre toutes les



Les Retrouvailles du 15 mars

informations pour l'organisation. J'ose espérer que cette belle aventure vous intéresse, car il serait dommage qu'en cette année où l'on célèbre notre 20^e anniversaire, notre traditionnelle randonnée qu'est l'Automnale n'ait pas lieu, faute de bénévoles pour l'organiser.

N'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel à parent.denise@videotron.ca ou par téléphone au 819-639-1365 pour obtenir des informations ou pour m'exprimer votre intérêt à prendre la relève. J'attends votre appel! Denise Parent, présidente.

VU ET ENTENDU

- Des couples se forment à Vélo plaisirs et on achète des maisons. Ce n'est pas la première fois et certainement pas la dernière fois que le club agit comme « marieur ».
- Quelques membres de VP ont choisi un bon défi pour leurs vacances 2008 - Les Pyrénées. Et oui, on monte, on

monte, on monte... Puis on descend, on descend, on descend... Ah! Les hauts et les bas de la vie de cycliste.

- Quelques membres de VP ont roulé à Cuba cet hiver pendant qu'on pelletait...
- Certains membres de VP ont déjà commencé le Vélo-boulot. Et oui! avec beaucoup de neige au sol et de nombreux nids de poules.
- Plusieurs membres de VP « spinnent » chez Cycle Outaouais depuis quelques mois sous la tutelle de Luc Ostiguy! Attention, ça va rouler fort à la Printanière!
- Les Retrouvailles ont eu lieu samedi (15 mars). Beaucoup de monde et beaucoup de projets 2008. Notre photographe

y était. Voir le site www.veloplaisirs.qc.ca pour les photos.

- La Corse, une destination de choix. Une de nos membres y marchera et y roulera dans quelques semaines.
- Patrick Lalande et ses entraîneurs se sont réunis dernièrement. Ils nous préparent de belles soirées d'entraînement les mardis et jeudis.

Petite nouvelle hivernale

d'AlainBicycle. « J'ai fait un voyage de dernière minute vers Cowansville entre autres pour aller acheter une grosse pelle. Un farceur a décidé qu'il avait besoin de ma grosse pelle plus que moi et comme il y a une pénurie de pelles dans les magasins et que ma cour n'était pas encore toute déneigée... »

Des nouvelles de l'école Saint-Paul!

Comme je vous l'ai écrit à l'automne, nous avons pu amener 120 coureurs au régional de cross-country à Papineauville (transport et

inscriptions) grâce aux fonds récoltés par les membres de Vélo plaisirs. Après ce premier projet, nous avons mis sur pied un programme sportif hivernal très diversifié. Nous offrons un programme de basketball de qualité à plus de 95 enfants en para scolaire (c.f. photo). Plus de 52 enfants répartis dans 4 équipes ont représenté notre école lors de tournois régionaux. Il est à noter que notre équipe masculine 1 a terminé au 2^e rang du championnat régional compétitif, c'est toute une réalisation pour nos jeunes, car ils ne jouent pas dans d'autres équipes de basketball comme dans les écoles plus favorisées. Nos filles de l'équipe 1 ont terminé aussi en 2^e position, mais dans le participatif. Nous avons pu déboursier les inscriptions de nos 4 équipes et compléter l'achat d'uniformes pour nos joueurs! Les enfants de Saint-Paul n'oublieront pas leur saison de basketball 2007-2008.

Une première, nous avons pu mettre sur pied 3 équipes de volleyball regroupant un total de 21 joueurs qui se sont entraînés toute l'année et qui ont très bien fait dans des tournois régionaux de mini-volleyball. C'est à la suite de la levée de fonds de la Printanière '07 que ces projets ont été réalisés. Je vous reparle bientôt des autres projets qui ont vu le jour grâce à Vélo plaisirs. Michel Villeneuve, éducateur physique, école Saint-Paul.

Gatineau Loppet. Bonjour aux membres du club Vélo plaisirs, nouveaux et anciens.

À nouveau cette année, le 17 février, j'ai coordonné le bénévolat pour le poste de ravitaillement à l'arrivée du dimanche pour les skieurs et skieuses de la Gatineau Loppet (www.keskinada.com). C'était la 30^e édition de la Gatineau Loppet (auparavant la Keskinada Loppet). J'ai deux messages que j'aimerais vous partager.

Tout d'abord un beau merci aux bénévoles qui m'accompagnaient lors de cette activité: Hélène Favreau, Karl

Liberty, Nicole Henry, Larissa Liberty, Daniel Gagnon, Jean Bisailon, Micheline Danis-Bisailon, Luc Pelland, Denis Paquette, Bruno Marquis, Richard Bailey, Josée Pagé, Lucie Dostaler et Sylvie Beaudoin. J'ai aussi eu de l'aide de quatre bénévoles du ravitaillement Mont-Bleu dont je n'ai pas les noms, mais je les remercie aussi bien sincèrement. Je remercie aussi Stéphane Bessette, un coordonnateur qui sait bien faire en sorte que les victuailles et les équipements arrivent et repartent en ordre et à temps.

Le deuxième message est que le poste de ravitaillement d'arrivée est à la recherche d'un coordonnateur, car je tire ma révérence. Vous avez le temps d'y penser, la prochaine Gatineau Loppet

est en février 2009. Cela fait 9 ans ou plus que je suis fidèle à cette activité, soit comme bénévole régulier ou comme coordonnateur. Il est temps que je passe à autre chose. Mon coordonnateur, Stéphane Bessette, aimerait connaître une âme généreuse qui aura le goût de s'amuser dans cette activité. Il s'agit de recruter près de 20 bénévoles et d'être présent lors de l'activité. Le recrutement des bénévoles peut se faire assez facilement par l'intermédiaire d'une annonce dans l'Info-vélo et le Vélo-bref. Ça peut être une belle activité sociale avec des membres du club Vélo plaisirs? On attend de vos nouvelles. Alain Gauthier, AlainBicycle@gmail.com

Vous avez le goût d'une belle randonnée, la Véloroute des Bleuets vous propose un circuit cyclable en boucle de plus de 256 km autour du majestueux Lac-Saint-Jean. Destinée à toutes les catégories de cyclistes, la Véloroute des Bleuets permet de découvrir des sites inouïs et des attraits touristiques majeurs. Elle vous fournit l'occasion de relaxer dans plusieurs campings, hôtels, gîtes et auberges. Vous pouvez télécharger le Guide officiel de la Véloroute des Bleuets au www.veloroute-bleuets.qc.ca. Ce site offre aussi des tas d'informations touristiques (hébergement, restauration, condition routière, etc.) pour assurer un très beau voyage.



École St-Paul — « Nous offrons un programme de basketball de qualité à plus de 95 enfants en para scolaire. »

ATELIERS TECHNIQUES 2008

IMPORTANT : Certains ateliers auront un nombre limité de participants, alors vous devez vous inscrire à chacun des ateliers lors de la soirée d'inscription ou par courriel à Denis Paquette paqd2003@yahoo.ca, sauf pour les ateliers « peloton », où vous devez réserver auprès de Sylvain Lemay.

Cette année, nous prévoyons cinq ateliers théoriques et quatre ateliers pratiques (il se peut que d'autres ateliers se rajoutent, si c'est le cas nous vous laisserons savoir avec l'Info-vélo et le Vélo-bref). Voici une brève description des ateliers prévus:

MÉCANIQUE 1

Quand? Lundi 21 avril, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes.

Crevaision, ajustements de freins et du dérailleur, etc. Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui.
Responsable: Pierre Bergeron



Pierre Bergeron — Atelier Mécanique 1 — 2007

NUTRITION

Quand? Mercredi 23 avril, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

1. Les principes de base de la nutrition sportive.
 2. Les recommandations spécifiques pour le cycliste.
 3. Les produits pour sportifs disponibles sur le marché.
 4. Conseils pratiques: quoi manger avant-pendant-après les entraînements, les longues sorties, les compétitions.
- Responsable, Chantal Philippe-Auguste

COMMENT ROULER EN PELOTON

Quand? Samedi 26 avril, 10 h

Où? Stationnement du Centre Asticou, à l'entrée de la piste cyclable.

Rouler en peloton, ce n'est pas sorcier!

Vous avez le goût d'apprendre à maîtriser ce style de vélo en toute sécurité? Vous avez le goût d'économiser votre énergie? Vous voulez avoir du plaisir à rouler en groupe? Vous êtes capable de maintenir une vitesse minimale de croisière de 25 km/h? Alors, vous êtes admissibles à cet atelier présenté par Sylvain Lemay. Vous devez

vous inscrire, les places seront attribuées sur le principe « premiers arrivés, premiers servis » jusqu'à concurrence de huit participants par formation.

Nous pratiquerons:

- Le peloton simple (en file indienne) et les principes de rotation.
- Le peloton double et les principes de rotation à intervalles et de rotation continue.
- Comment éviter l'effet d'élastique?
- Comment utiliser la signalisation nécessaire à la sécurité puisque le chef du peloton demeure toujours les yeux du peloton?
- Comment utiliser le vent pour et non contre nous?
- Comment garder le sourire presque en tout temps...

Au plaisir de rouler avec vous!

N.B. Veuillez vous vêtir plus chaudement qu'à l'habitude en cas de temps froid, car j'aurai à donner des explications.

Pour vous inscrire: Sylvain Lemay à lemay.sy@videotron.ca ou au 819-772-4857

TECHNIQUE DE PÉDALAGE ET DE POSITIONNEMENT

Quand? Mercredi 30 avril, 18 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Durée de l'atelier? Environ deux heures

- Bref survol des positions à adopter sur le vélo (sur le plat, en montée et en descente)
- Cadence
- Changements de vitesse
- Position des pédales dans les virages

*Il est fortement recommandé d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips pour cet atelier. C'est un atelier pratique, il faut vous présenter avec votre vélo.

Responsable: Patrick Lalande, 613-744-8231

HABILETÉ À VÉLO

Quand? Jeudi 1^{er} mai, 18 h

Où? Stationnement du Centre Asticou, à l'entrée de la piste cyclable.

Réédition de cet incontournable atelier qui a fait le bonheur d'innombrables cyclistes par le passé! J'exagère, mais si peu!

À qui s'adresse-t-il? Surtout aux gens qui prévoient rouler en pelotons, donc surtout le volet « sportif » du club.

Description: Par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés permettant de rouler en peloton serré de façon sécuritaire et harmonieuse. Ces exercices permettront aux participants de faire l'expérience de situations semblables à la route, mais en environnement contrôlé, ce qui contribuera à éviter les accidents et à développer assurance en selle et confiance en peloton.

Entre autres, les exercices comprendront:

- comment éviter les obstacles soudains sur la route;
- maniabilité du vélo;
- rouler côte à côte sans paniquer;
- « limbo vélo »;
- l'attrape-bouteille et j'en passe!

Les commentaires des participants des années passées ont été très positifs. Joignez-vous à nous en grand nombre et assurez-vous d'une saison plus sécuritaire et plus plaisante!

N.B. Veuillez vous vêtir plus chaudement qu'à l'habitude en cas de temps froid, car j'aurai à donner des explications.

Responsable: Sylvain Lemay

ACHAT D'UN NOUVEAU VÉLO

Quand? Lundi 5 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Un bon vélo, réglé à votre mesure peut faire la différence entre vélo plaisir et vélo martyr.

Responsable: Alain Couët, 819-772-0677

PELTON (pratique)

Quand? Samedi 10 mai, 10 h

Où? Stationnement du Centre Asticou, à l'entrée de la piste cyclable.

Responsable: Sylvain Lemay

MÉCANIQUE 2

Quand? Lundi 12 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Contenu à choisir: changer une chaîne, démonter une cassette pour changer un pignon (si elle est démontable), changer le câble de dérailleur arrière (c'est le seul qui brise), ajuster le dérailleur (délicat), équilibrer une roue (surtout si un rayon casse), changer les pédales.

Responsable: Pierre Bergeron

LES BLESSURES SPORTIVES

Quand? Mercredi 14 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Ayouille! Ça fait MAL! Les blessures sportives: comment les éviter et ce qu'il faut faire quand on en a.

Pour que l'atelier ait lieu, il est nécessaire d'avoir au moins 25 inscriptions avant le 30 avril. Réserver votre place lors de la soirée d'inscription ou à Denis Paquette paqd2003@yahoo.ca.

Responsable: Alain Chénier, physiothérapeute, Clinique Physio-Outaouais.

LES CÔTES

Quand? Mercredi 21 mai, 18 h

Où? Relais plein air, 397 boul. Cité-des-Jeunes

Durée de l'atelier? Environ deux heures.

- Revue rapide de l'atelier de pédalage et positionnement.
- Quand changer les vitesses.
- Effort vs cadence.
- Expérimentation sur différents développements.

*Il est fortement recommandé d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips pour cet atelier. C'est un atelier pratique, il faut vous présenter avec votre vélo.

Responsable: Patrick Lalande, 614-744-8231



Atelier Nutrition 2007

C'EST À TON TOUR

Feria du vélo de Montréal 2008 aura lieu du 25 mai au 1^{er} juin!

Au plaisir de vous retrouver le dimanche 25 mai au Défi métropolitain, le vendredi 30 mai au Tour la Nuit le dimanche 1^{er} juin au Tour de l'île de Montréal, sans oublier l'Opération vélo-boulot, qui culmine du 26 au 30 mai. Pour plus d'information et pour les fiches d'inscriptions, composez le 1-800-567-8356. Pour s'inscrire en ligne, visitez le <http://www.velo.qc.ca/> Économisez jusqu'à 18 % sur les frais d'inscription. Hâtez-vous: l'offre prévente se termine le 13 avril (inclusivement)!

Circuit cycliste du Lac Champlain, édition 2008, le samedi 7 juin.

« Comme l'année dernière, cet événement propose trois beaux circuits non chronométrés de 25, 50 et 100 km vous permettant de découvrir la région sud du Québec, entre le Lac Champlain et la Route des Vins. Pour plus d'information et le formulaire d'inscription, visitez le www.cclacc.ca ou faites parvenir un courriel à cclacc@gmail.com

La Cyclo sportive 2008 Rocky Mountain du Tour de Beauce,

7^e édition, le dimanche 8 juin, dans le cadre du Tour de de Beauce, du 10 au 15 juin. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'organisation Tour de Beauce au 418-227-5894 ou info@tourdebeauce.com, ou visitez le www.tourdebeauce.com

Festival sportif TEAM de Sainte-Marie de Beauce, du 12 au

15 juin. Le samedi 14 juin, aura lieu une randonnée cycliste à deux volets: familial et cycloportif. Le volet cycloportif offre un parcours de 93 km au travers du territoire de la MRC Nouvelle-Beauce. Niveau de difficulté: moyen →1/5. La programmation de la journée enchantera tous les types de



cyclistes en débutant par un agréable déjeuner, suivi d'une halte-bouffe santé, d'un souper Smoked Meat de qualité et d'une soirée animée par le groupe de musique les Poffins. Pour plus d'information, visitez le <http://www.festival-sportif.com>

Le 15^e Grand Tour du 2 au 8 août – Au pays des Jarrets noirs

Pour sa 15^e édition, le Grand Tour vous régale! Au menu: coeur de la vallée de la Chaudière et pays des Jarrets noirs, où chaque côte avalée est un pur délice cycliste. Entre monts et vallons, une brochette de villages, accrochés à flanc de coteaux, vous embrasse du regard. Des terres lunaires, à Thetford Mines, aux érablières de la Beauce, une flambée de montées et de descentes vous porte jusqu'au lac Mégantic, blotti sur les contreforts appalachiens. Ici, vous touchez aux étoiles! Enfin, que diriez-vous d'une pointe vers le Maine aux routes lisses, histoire de vous régaler davantage? Pour plus d'information, composez le 1-800-567-8356 ou visitez le <http://www.velo.qc.ca/>

Tour du Lac Promutuel pour le Burkina Faso – L'édition 2008 aura lieu les 8, 9 et 10 août.

Le Centre de solidarité internationale du Saguenay – Lac-Saint-Jean vous invite à

participer à cette formidable aventure où cyclisme rime avec solidarité, où l'on joint l'utile à l'agréable et où les efforts fournis se traduisent en actions concrètes! Les fonds amassés serviront cette année à forer trois puits et à aménager trois jardins communautaires au Burkina Faso. Pour toute information, visitez le www.centreso.saglac.org

La 27^e édition de la Randonnée des Gouverneurs prendra son départ le 6 septembre

prochain à Trois-Rivières, pour se rendre à Québec via la route panoramique 138. Une magnifique randonnée cycliste de 140 km. Les sommes amassées à l'occasion de cette belle activité sont remises aux Fondations des Gouverneurs des régions de Québec et de la Mauricie. Ces fondations s'occupent particulièrement de la relève et de l'élite sportive.

Pour plus d'information et vous inscrire en ligne, visitez le www.randonneedesgouverneurs.com.

Adhésion 2008 - Club Vélo plaisirs - Adhésion 2008 - Club Vélo plaisirs -

Frais d'adhésion (du 1^{er} avril 2008 au 31 mars 2009)

Individu : 45 \$

Famille : 45 \$ pour la première personne et 25 \$ par personne additionnelle demeurant à la même adresse

Étudiant : 25 \$ pour les étudiants à plein temps de moins de 25 ans

Mode de paiement : Comptant Chèque (Libellé au nom du club Vélo plaisirs)

EN LETTRES MOULÉES

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ (Secteur _____) Province : _____ Code postal : _____

Courriel : _____ @ _____

Date de naissance : _____(jr) _____(mois) _____(année) Tél : (rés.) (____) _____ (trav.) (____) _____

Autres membres demeurant à la même adresse :

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____(jr) _____(mois) _____(année) Tél : (rés.) (____) _____ (trav.) (____) _____

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____(jr) _____(mois) _____(année) Tél : (rés.) (____) _____ (trav.) (____) _____

Cochez l'information que vous « NE désirez PAS voir publier dans le Bottin des membres 2008

Adresse Tél. (rés.) Tél. (trav.) Courriel

Indiquez le ou les volets qui vous intéresse(nt) :

- Randonneurs (piste cyclable – vitesse de 15 à 20 km/h)
- Touristes-randonneurs (piste cyclable et route – vitesse de 18 à 22 km/h)
- Touristes intermédiaires (route – vitesse de 22 à 26 km/h)
- Touristes avancés (route – vitesse de 26 à 30 km/h)
- Sportifs sages, modérés et avancés (sur route, en petit peloton avec rotation) - vitesse de 25 km/h et plus

Ces vitesses ne sont pas des moyennes, mais plutôt un rythme, régulièrement maintenu autour de ces vitesses, selon le groupe. En début de saison, ces vitesses sont quelque peu réduites.

- Oui**, j'aimerais être un bénévole Vélo plaisirs
- Cochez si vous souhaitez recevoir le journal Info-vélo **électroniquement seulement**.

Je soussigné(e), reconnais que la pratique du cyclisme comporte l'existence de dangers et de risques réels de blessures et d'accidents graves. **Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte, librement et volontairement, de les courir.** De plus, je dégage le club Vélo plaisirs et ses représentants de toute responsabilité qui pourrait résulter de la pratique de ce sport dans le cadre des activités organisées par le club Vélo plaisirs et ses représentants.

J'ai signé _____ à _____ le _____

Autres membres demeurant à la même adresse

J'ai signé _____ à _____ le _____

J'ai signé _____ à _____ le _____

Postez au Club Vélo plaisirs, C.P. 2163, Succ. B, Gatineau, Québec J8X 3Z4
Info.club@veloplaisirs.qc.ca ou (819) 770-VÉLO (8356) ou www.veloplaisirs.qc.ca

BONNE FÊTE!!!

1 Claude Desjardins et
Bruno Majewski
2 Sylvie Massé et
Roxane Parent
3 Hilaire Robichaud
7 Louise Amyot et
Bob Rioux
11 Gilles Moreau
12 Daniel Lavergne

14 Bernard Hurteau
15 René Bergeron
16 Micheline Malette
17 Marie-France Horton et
Marc Leduc
19 Louise Bourbonnais
21 Monique Boutin et
Gilles Tanguay

23 Cécile Bourque et
Michelle Lavigne
24 Suzanne Doucet et
Daniel Émond
27 Denis Montreuil
28 Louis Grégoire
30 Luc Champagne et
Martin Giroux

À METTRE À VOTRE AGENDA

Le Grand Rallye Vélo plaisirs –10 mai
La Printanière – 24 et 25 mai
L'Estivale –12 et 13 juillet
L'Automnale –13 et 14 septembre
L'Assemblée générale annuelle et
Soirée de clôture Vélo plaisirs –18 octobre



Gaminet 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**