



INFOVELO

Avril 2005

Volume 17, No. 1

DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	1
Mot du président	3
Ateliers techniques	5
Nouvelles Vélo plaisirs	6
Publicité	7
C'est à ton Tour	8
Anniversaires	9
Ce genou qui nous fait mourir	10
Formulaire d'inscription	11

Soirée d'inscription Vélo plaisirs À inscrire à votre agenda

Quand? Mercredi 13 avril, 19 h

Où? Le Relais plein air, 397, boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull (voisin de la polyvalente Mont-Bleu)

Le club Vélo plaisirs vous invite à vous inscrire à sa 17^e saison de vélo. 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 saison époustouflante de vélo. Le club offre un calendrier de sorties bien rempli pour les randonneurs, les touristes et les sportifs. Venez découvrir les différents volets et les chefs de file. C'est un rendez-vous, on vous attend!

ACTIVITÉS ET SORTIES

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

Quand? Samedi 16 avril et 7 mai

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

Une activité très courue l'an dernier. Invitez un(e) ami(e) non membre pour lui faire découvrir le club en vous joignant à la sortie du volet de votre choix. Le départ des sorties aura lieu au Relais plein air (397, boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull, voisin de la polyvalente Mont-Bleu). Puis vers 17 h, amenez-vous au Café aux Quatre Jedis pour une soirée agréable entre amis. En cas de pluie, la sortie est annulée mais le 5 à 7 aura toujours lieu. Responsable : Lucie Huneault, 771-7732, lucie.huneault@sympatico.ca

Barrhaven

Quand? Dimanche 17 avril, 10 h 30

Départ du parc Mousette

Parcours: 50 km

Vitesse moyenne 17 à 18 km/h, pauses fréquentes, repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.

Responsable : Ronald Simard 224-8276

Soirée 5 à 7

Quand? Samedi 30 avril et 28 mai, 17 h

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

Laisse faire le vélo, viens nous retrouver. Ce sera une occasion de mieux se connaître et de parler de la saison de vélo qui s'amorce. Responsable : Lucie Huneault, 771-7732; lucie.huneault@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 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 :
Lucie Huneault

Directeur des activités techniques : Poste à combler

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

Manotick

Quand? Dimanche 1^{er} mai, 10 h 30

Parcours: 65 km

Départ du parc Mousette

Vitesse moyenne 17 à 18 km/h, pauses fréquentes, repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.

Manotick est une communauté rurale pittoresque le long de la rivière Rideau. On y retrouve le moulin de Watson, construit au 19^e siècle. Si je me souviens bien les cyclistes aiment arrêter à la pâtisserie du coin. Responsable : Ronald Simard 224-8276

3^e Rallye en vélo

Quand? Dimanche 15 mai, 8 h

Où? Départ de l'hôtel de ville de Gatineau à 8 h 30 (anciennement la Maison du citoyen, 25 rue Laurier, 2^e étage, en arrière de la Terrasse)

Coût ? 15\$ pour les membres et 20\$ pour les non-membres

Parcours : 40 km à travers les villes de Gatineau et d'Ottawa

Date limite pour l'inscription: Vendredi 13 mai.

Prix pour les participants(es) :

1^{er} prix : roue d'or (meilleure équipe pour le pointage)

2^e prix : roue d'argent (meilleure équipe pour le pointage)

3^e prix : roue de bronze (meilleure équipe pour la persévérance)

Ainsi que d'autres prix de présences à gagner.

Bonjour les cyclistes,

L'an dernier, j'ai organisé le Rallye en vélo. Suite à un sondage auprès des participants(es) et du succès phénoménal de l'événement, il me fait plaisir d'organiser une autre édition à l'aide de nombreux bénévoles et collaborateurs.

Vous savez, il n'y a pas beaucoup de rallye en vélo au Québec. C'est une belle occasion d'en faire un dans notre belle région de l'Outaouais. Je suis sûr que le Rallye vous permettra de découvrir des coins que vous n'avez pas encore explorés de la région. Le rallye en vélo consiste à parcourir 40 km à travers les villes de Gatineau et d'Ottawa. Vous roulez sur les pistes, les voies cyclables, sur les routes secondaires et les rues. Tout au long du parcours, vous devez répondre à des questions quiz (général), jouer à des jeux interactifs, ramasser des items, mettre à l'épreuve vos connaissances des lieux, de la géographie et de l'histoire.

Invitez vos amis(es), votre famille, vos voisins, vos collègues de travail pour le super rallye bien amusant! Je vous garantie plein de plaisirs. L'activité s'adresse à tous donc pas de niveau de difficulté.

Un questionnaire pour votre équipe vous sera remis le matin, lors de votre présence / inscription.

Pour une journée de 6 h de plaisirs, ce n'est pas cher 15\$ si vous êtes membre ou 20 \$ si vous n'êtes pas membre. De plus 40 km, ce n'est pas beaucoup. Ça représente 10 km à toutes les heures à vélo. Vous avez amplement le temps de faire ce rallye à vélo. Après tout, vous êtes là pour vous amuser et avoir du plaisir.

Les frais d'inscription inclus votre participation au rallye, le pique-nique (BBQ), l'animation et des prix de présence. Pour vous inscrire, vous devez être 2, 3 ou 4 personnes par équipe (minimum une fille par groupe si possible). Choisissez un nom pour votre équipe, comme par exemple : les pignons. Envoyez votre inscription dès maintenant à : Patrice Desjardins, (club Vélo plaisirs), 12 rue des Cèdres, Gatineau, QC J9A-2P3



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

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 Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 778-0182.

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous, et au printemps!

Entre l'Assemblée générale à l'automne 2004 et la soirée d'inscription le 13 avril prochain, le conseil d'administration du club aura eu deux réunions de moins que d'habitude car l'horaire des membres de ce groupe sélect (!) était souvent irréconciliable. Malgré tout, le CA est relativement prêt pour le début de la saison. On s'est même permis de terminer la dernière réunion à 21 h (au lieu du 22 h habituelle). C'est que nous cherchons toujours à simplifier les choses. Faut dire aussi qu'il y a eu beaucoup moins de changements au sein du CA que l'année dernière, pour ceux qui s'en souviennent.

En dehors du CA, certains changements se sont opérés. Si la responsable de l'envoi de l'Info-vélo a tiré sa révérence après plus de 5 années de services, merci Ô Céline Farley, on a rapidement trouvé quelqu'un pour la remplacer, grâce à l'enthousiasme de Sylvie Ouellette. On a perdu aussi la responsable des articles promotionnels (maillots, coupe-vents, T-shirt), Danielle Boisvert, que je remercie également pour sa contribution. Aux dernières nouvelles, on a pas encore de remplaçant(e) mais on compte toujours sur l'enthousiasme de... (à suivre...)

Comme vous constatez, les affaires vont bon train. Pour assurer une meilleure transmission des

informations concernant le club, l'envoi de l'Info-vélo par la poste à tous durant la saison active « redébut » avec ce numéro. Nous avons aussi renouvelé notre entente avec le Relais plein air, un partenaire vraiment incontournable dans le domaine du plein air en Outaouais. Comme l'année dernière, s'y déroulera la soirée d'inscription, les ateliers de formation, l'Assemblée générale et la Soirée clôture. De plus, la plupart des sorties du club auront le Relais comme point de départ.

D'autre part, l'organisateur de la Printanière nous prépare une belle petite balade jusqu'à Valleyfield, avec retour en autobus le lendemain, sauf pour un petit groupe d'irréductibles qui pourraient revenir en vélo. Pour ceux et celles qui veulent une plus petite balade, un deuxième départ aura lieu à mi-distance. Y aura-t-il un rallye? Bien sûr; soyez aux aguets des détails dans le prochain numéro. L'Automnale? De nouveaux organisateurs sont sur la table à dessin et je peux vous assurer que l'enthousiasme est déjà au rendez-vous. Je peux vous confirmer aussi que pour ces trois activités, il fera un beau gros soleil! L'enthousiasme vous dis-je.

Pour les sportifs, un calendrier progressif en terme de distance et de niveau de difficulté a été préparé minutieusement, avec la collaboration de plus d'une quinzaine de responsables. Je suis heureux aussi

d'annoncer la participation de Gilbert Girard, Maxime Babin et Éric Langlet comme entraîneurs les mardis et jeudis soirs dans le Parc de la Gatineau. Bravo Gilbert, Maxime, Éric! Et que Dieu bénisse les participants!

Du côté des ateliers, une formation pour chefs de file aura lieu le lundi 30 mai. D'autres ateliers porteront sur la mécanique, l'achat d'un vélo et le positionnement, de même que sur les blessures sportives. Plus de détails dans ce numéro et sur le site Web.

Intéressant tout ça, non? Du calme, du calme, on ne pousse pas, il y en aura pour tout le monde.

Comme vous savez sans doutes, l'étendue et la qualité des activités sont directement proportionnelles aux nombres de gentils organisateurs. Malgré l'aide de plusieurs d'entre vous, je fais encore appel à vous pour nous donner un p'tit coup de main. Entre autres, nous avons besoin de mains et cerveaux pour l'organisation de la soirée d'inscription et de la Printanière. Si ça vous intéresse, communiquez vos intentions à Lucie Huneault (771-7732) et Pierre Charbonneau (778-0455) respectivement.

Tout ça pour dire que je me réjouis à l'idée de vous rencontrer... en vélo!

Jean-Luc Matte, président

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

LE RALLYE EN VÉLO A LIEU BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS.

IL Y AURA UN HOMMAGE À SYLVIE LAPOINTE (MEMBRE DE VÉLO PLAISIRS) ET À ANDRÉ DESJARDINS (BÉNÉVOLE POUR LE RALLYE EN 2004)

Pour plus d'informations : Patrice Desjardins, Directeur des sorties, 772-4 6 4 6 ou 6 6 5 - 9 9 3 5, patrice.desjardins@sympatico.ca

17^e ÉDITION de La Printanière

Quand? 4 et 5 juin

Jour 1 : Départ de l'hôtel de ville de Gatineau à 8 h 30 (anciennement la Maison du citoyen)

Départ : 7 h 30 de Gatineau direction à Grenville

Lunch : 11 h 30 à 13 h 30, Grenville ou Hawksbury

Arrivée : 17 h 30 à Valleyfield

Jour 2: Valleyfield

Départ : 8 h de Valleyfield

Lunch : 11 h 30 à 13 h 30

Arrivée : 17 h 30 à l'hôtel de ville de Gatineau

Pour souligner la première grande sortie de vélo 2005 de Vélo plaisirs, nous vous proposons un classique Gatineau - Valleyfield -Gatineau, un parcours de 360 km échelonné sur deux jours.

Nous vous invitons à vous préparer à prendre part à une des différentes options qui seront offertes.

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

Le 13 avril prochain, lors de la soirée d'inscription de Vélo plaisirs, des formulaires d'inscription seront disponibles avec toutes les informations pertinentes sur La Printanière 2005 ainsi que les détails des différentes options offertes. Par la suite, le formulaire d'inscription et d'autres détails seront accessibles directement sur le site Internet de Vélo plaisirs (<http://www.veloplaisirs.qc.ca/>).

Pour toutes questions concernant La Printanière n'hésitez pas à communiquer avec Lise Thérien ou Pierre Charbonneau au (819) 778-0455 ou par courriel au pianauli@sympatico.ca

Note importante: Les personnes intéressées à consacrer une partie de leur temps à La Printanière 2005 sont priées de contacter les organisateurs.

Sorties pour les gros mollets

Quand? Dimanche 29 mai et 19 juin, 10 h

Où? Coin du boulevard Gamelin et l'entrée du parc de la Gatineau

Avis aux gens qui ont des gros mollets. J'ai envie de me lancer dans des capables de grosses montées et descentes tout en prenant le temps de respirer et d'avoir du "fun". C'est mon côté vélo camping "pesant" qui m'a donné de gros mollets. Peut-être que c'est ce qui vous est arrivé? Venez faire un tour aux sorties suivantes: le 29 mai à 10 h à partir de Gamelin, une double boucle dans le Parc de la Gatineau. On se rend au belvédère pour y revenir une autre fois... Je propose aussi le 19 juin pour aller vers Wakefield, en passant par un stop au centre de ski du Mont Cascades, de revenir sur nos pas (histoire de monter en souriant une cote à 18%), et puis vers Cantley, Edelweiss et Wakefield pour rentrer par le trajet de retour standard du parcours Wakefield. Responsable : Alain Bicycle 100km, 246-9882

Prescott - Brockville - Prescott

Quand? Dimanche 19 juin

Départ du parc municipal de Prescott à 11 h

Parcours : 50 km

Vitesse moyenne 17 à 18 k/h, pauses fréquentes, repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.

Un parcours fascinant le long du fleuve St-Laurent. Avec ses anciennes places fortes et ses villages des siècles passés, ses eaux miroitantes et ses îles verdoyantes, la Voie maritime du Saint-Laurent vous offre un merveilleux mélange d'histoire, de paysages et de divertissements. Responsable : Ronald Simard 224-8276

Des vacances croisière/vélo

Venez découvrir l'archipel des Îles de la Madeleine, la Gaspésie, Québec

Quand? 8 au 15 juillet

Coût incluant les taxes : 899 \$ + 60 \$ pour les frais portuaires (Montréal et Québec) = 959 \$ - prix occupation double

Réservation et paiement avant le 20 mai 2005 : 1-888-986-3278

Bonjour les cyclistes,

Vous avez le goût de passer des belles vacances croisière/vélo avec moi du 8 au 15 juillet?

Nous voyagerons avec le Groupe CTMA – Destination Îles de la Madeleine (voir le www.ctma.ca pour plus de détails sur la croisière). La croisière quitte le port de Montréal le vendredi après-midi et le retour est prévu tôt le vendredi suivant.

Voici la description de la semaine :

JOUR 1 Embarquement à Montréal - Descente du fleuve St-Laurent

JOUR 2 Observez les baleines et découvrez la Gaspésie vue du fleuve

JOUR 3 Premier jour aux Îles de la Madeleine (vélo)

JOUR 4 Découvrez l'est des îles et la communauté anglophone (vélo)

14 h Libre à vous d'aller au mariage de Hélène et Alain (membre de Vélo plaisirs) à Cap-aux-Meules www.nanamournanamour.com

17 h Souper à vos frais

20 h Party à la plage avec musicien

JOUR 5 L'île principale à votre rythme (vélo)

JOUR 6 La Gaspésie (vélo) Chandler - Percé - Chandler 75 km

JOUR 7 La ville de Québec (vélo)

JOUR 8 De retour à Montréal

N.B Le vent étant très présent aux Îles de la Madeleine, donc nous pouvons l'avoir dans le dos si nous sommes chanceux, sinon ce sera le vent de face où nous devons mettre nos efforts pour pédaler un peu plus.

Inclus dans la croisière:

- Transport gratuit d'un vélo par passager
- Accueil et orientation à bord
- Activités ayant cours sur le navire
- Cabine intérieure avec lits superposés et salle de bain privée pour 7 nuits
- 14 repas sur le navire incluant l'usage de la salle à dîner en soirée
- 3 jours et 2 nuits aux Îles de la Madeleine
- Documentation expliquant les itinéraires suggérés
- Transport gratuit de l'extrémité des îles au navire en fin de soirée
- Transport du navire et à la ville de Percé

Non inclus: 3 dîners et 3 soupers durant votre séjour aux Îles de la Madeleine

Pour plus d'information sur la croisière communiquez avec moi, Patrice Desjardins, 772-4646 ou 665-9935. S.V.P m'informer de vos arrangements, afin d'avoir une idée de combien nous serons du club Vélo plaisirs et, également, afin de coordonner le co-voiturage entre Gatineau et Montréal.

ATELIERS TECHNIQUES ET SESSION PRATIQUE 2005

Cette année, nous aurons quatre ateliers techniques et une session pratique, voici le programme :

Atelier 1 : Achat d'un nouveau vélo et positionnement

Quand? Lundi 25 avril, 19 h

Où? Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull

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

Responsable : Alain Couët, (819) 772-0677

Session d'habiletés à vélo

Quand? Mardi 26 avril, 18 h (remis au 28 en cas de pluie)

Où? Départ du stationnement Gamelin du parc de la Gatineau

À qui s'adresse cette session :

Surtout pour les gens qui prévoient rouler en peloton, donc surtout le volet « sportif » du club.

Qui le donne : Louis Grégoire, ancien capitaine de route des Randonnées Cyclothons Mille Kilomètres, et Sylvain Lemay.

Description :

Par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés permettant de rouler en peloton serré de façon sécuritaire et harmonieuse. Les 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
- etc.

Les commentaires des participants passés (moi entre autres) sont très positifs. Joignez-vous à nous en grand nombre et assurez-vous d'une saison plus sécuritaire et plus plaisante!

Responsable : Sylvain Lemay

Atelier 2 : Mécanique de base

Quand? Lundi 2 mai, 19 h

Où? Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull

Crevaison, ajustements de freins et du dérailleur, etc... Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui...

Responsable : Farrell McGovern, (613) 761-1937

Atelier 3 : Blessures sportives

Quand? Lundi 9 mai, 19 h

Où? Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, Hull

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

Responsable : Alain Chénier, physiothérapeute, Clinique Physio-Outaouais

Atelier 4 : Devenir chef de file

Quand? Lundi 30 mai, 19 h

Où? Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull

On penserait qu'avec toutes les sorties au calendrier Vélo plaisirs 2005 vous trouveriez chaussure à votre pied et pourtant... Alors pourquoi ne pas inscrire vos propres sorties au calendrier; à votre heure, à votre rythme et aux destinations de votre choix... Vous verrez que bien des membres voudront vous suivre... Alors comment faire? Comment faire? Cet atelier vous aidera dans cette démarche. Responsable : Jean-Baptiste Renaud, (819) 778-0182

Si vous prévoyez manquer de temps pour souper, un léger repas avec breuvage est disponible au Relais plein air même.

Si vous croyez pouvoir apporter votre aide aux responsables des ateliers, n'hésitez pas à les téléphoner.

Pour tous autres renseignements, vous pouvez rejoindre le président, Jean-Luc Matte, au (819) 827-2440

Au plaisir de vous rencontrer lors de ces ateliers !



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

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Membres Vélo plaisirs 2005. Le 28 février le club comptait déjà 7 inscriptions 2005. L'an dernier, il a fallu attendre le 18 mars pour avoir un nombre semblable d'inscriptions.

Soirée du calendrier. Le 15 février dernier, alors qu'il restait un bon mois ou deux d'hiver, nous étions une bonne douzaine assis autour de la grande table du deuxième étage du Relais Plein Air (RPA) à parler de vélo et des sorties à ajouter au calendrier des sorties Vélo plaisirs 2005. À pareil date l'an dernier, on était moitié moins. Comme quoi on n'arrête pas une formule gagnante. Patrice Desjardins nous a préparé un de ces buffets collations comprenant café, thé, jus, gâteaux, pâtisseries, et même une salade de fruits. Je regrettais avoir soupé. Il nous gâte notre Patrice. Et avec tout ça, on aura un beau calendrier Vélo plaisirs en 2005.

La saison Vélo plaisirs 2005 s'avance à grand pas. Vous avez sûrement hâte de pédaler sur les routes de l'Outaouais et pour ça, il y a quelques sorties prévues au mois d'avril grâce aux chefs de file dans certains volets. Vous aimeriez offrir des sorties en vélo, découvrir de nouvelles destinations ? ou refaire un trajet que vous avez aimé ? Vous pouvez m'envoyer ça avant le 15 du mois afin que je l'inscrive au calendrier. Si vous avez des idées de

sorties de vélo à proposer pour les mois de mai et juin, prière de me les faire parvenir dans les plus bref délais. Vous pouvez être deux pour organiser une belle sortie de vélo si vous le désirez. N'oubliez pas de mentionner dans quel volet que vous êtes et la vitesse que vous roulez. Bonne saison de vélo. Patrice Desjardins, directeur des sorties de vélo, 772-4646, patrice.desjardins@sympatico.ca

Démission au C.A. Jean Séguin, le directeur des affaires techniques, a remis sa démission en invoquant des obligations familiales. Le directeur des affaires techniques est responsable de l'organisation des ateliers techniques en début d'année. Si ce poste vous intéresse, communiquez avec Jean-Luc Matte, président, au 827-2440 ou le jlmatte@sympatico.ca

Nos plus sincères condoléances. Plusieurs d'entre vous qui avez connu Sylvie Lapointe seront attristés d'apprendre que Sylvie nous a définitivement quitté dernièrement. Voici le texte que Patrice Desjardins a lu lors du service en hommage à Sylvie.

Bonjour chers amis(es),

Mon nom est Patrice Desjardins (directeur des sorties de vélo). Je connais Sylvie Lapointe depuis 6 ans.

Elle a participé à quelques randonnées en vélo organisé par le club Vélo plaisirs notamment à l'Automnale à Val-des-Bois et au Mont-Tremblant, au lac Placide dans les Adirondack, une escapade d'une journée Merrickville- Smithfalls ainsi que d'autres parcours.

Elle aimait rouler en vélo pour le plaisir de découvrir de nouvelles destinations. Je me souviens encore comme si c'était hier.

J'ai pédalé en compagnie de Sylvie et elle m'a dit qu'elle aimait le circuit, c'était magnifique !

C'est extraordinaire de pouvoir rouler dans la campagne à travers les champs de blé d'inde, sur de petites routes peu fréquentées, voir des lacs et des rivières, la nature. Je voyais qu'elle aimait la vie ! Le bonheur ! Ça lui faisait du bien des sorties en vélo. Elle ensoleillait sa journée et elle était heureuse !

Sylvie est une cycliste persévérante, déterminée, elle aimait le défi de se rendre du point A au point B à son propre rythme. Elle était contente de faire 50 km, 75 km, 100 km ou plus dépendant des parcours proposés par le club de vélo.

Merci Sylvie d'avoir partagé ta passion du vélo avec moi ainsi que les autres membres de Vélo plaisirs. Je suis

PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



Deux magasins pour vous servir...

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

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

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie

copie

685

ERIE • RELIURE

COOPSCO
centre de photocopie

**copie
CONFORME**

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

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

LES BICYCLETTES
DE HULL

30^{ème}
Anniversaire

Nouvelle Adresse

Depuis 1973

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

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

41^{ème} Anniversaire

cycle **bertrand** sur mesure

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

SHIMANO® KHS

771-6858
136 Eddy, Hull, Qué.

CA

Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

101, rue Cholette
Hull (Québec) J8Y 6L7

Téléphone: (819) 770-3753
Télécopieur: (819) 770-6125
bissons@videotron.ca

**FRESH AIR
EXPERIENCE**

1291 Rue Wellington
729-3002

**CYCLE
outaouais**

Nouvelle adresse
1955 St-Louis, Gatineau
(819) 568-4871 www.cycleoutaouais.com

CURU

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS (SUITE)

content pour toi que tu as eu la chance de participer à ces belles randonnées en vélo.

Au nom du club Vélo plaisirs, chère Sylvie, nous garderons de bons souvenirs et nous ne t'oublierons jamais..... Patrice Desjardins, directeur des sorties de vélo

Envoie de l'Info-vélo. Sylvie Ouellette s'est rapidement porté bénévole pour remplacer Céline Farley pour l'envoi de l'Info-vélo. Bravo Sylvie et un gros merci à Céline pour toutes ces années de dévouement.

Bénévole recherche. Nous avons besoin d'un(e) bénévole pour prendre en charge la gestion des articles vestimentaires du club. Il s'agit d'entreposer chez soi, garder l'inventaire et vendre les articles du club, principalement les T-shirts, coton ouatés, maillots, etc. Il faut aussi être disponible pour vendre les articles aux grands événements du club, comme la soirée d'inscription, le Rallye en vélo, La Printanière, etc. Si ce poste vous intéresse, communiquez avec Jean-Luc Matte, président, au 827-2440 ou le jlmatte@sympatico.ca

Coupe-vents, maillots et T-shirts aux couleurs du club. Hé la gang, vous aimez le club et vous vous apprêtez à renouveler vos vêtements de cyclisme? Nous avons ce qu'il vous faut. Alors, pourquoi ne pas faire d'une pierre trois coups? Ben oui, trois. Renouvelez par exemple votre coupe-vent ou votre maillot, affichez votre appartenance à votre club préféré et faites de la publicité pour votre club. Plus nous portons les couleurs du club, plus nous nous faisons connaître. Déjà moins cher que ce que vous trouverez en magasin, nous réduisons de \$5 tous nos produits. Allez voir nos produits sur : <http://www.veloplaisirs.qc.ca/Nouveautes/Principale.html>, Jean-Luc Matte, 827-2440

Réfection du Pont Alexandra (communément appelé pont Interprovincial). Le pont Alexandra a 105 ans. Il était destiné à l'origine au trafic ferroviaire et on l'a, par la suite, adapté aux véhicules en 1975. À l'heure actuelle, environ 18 000 véhicules par jour traversent le pont, ce qui représente 10 % de la circulation des ponts interprovinciaux. De plus, 1 800 piétons et 1 200 cyclistes empruntent le pont chaque jour, ce qui est comparable au

pont du Portage. Les volumes de piétons et de cyclistes utilisant les autres ponts interprovinciaux sont inférieurs à 33 % du volume empruntant le pont Alexandra. Environ 155 autobus de la STO traversent le pont à tous les jours.

Des travaux de réfections seront entrepris de 2005 à 2007 pour remplacer le tablier de béton de la voie centrale qui mesure 575 mètres, pour moderniser les piliers et la structure pour les rendre plus résistants aux séismes, pour installer les plaques anti-grimpantes, remplacer la promenade et installer des dispositifs d'amortissement afin de contrer la vibration de la structure en présence de foules considérables.

Alayne McGregor du groupe Citoyens pour la sécurité à vélo a fait parvenir les commentaires suivants au groupe responsable des travaux. Selon Alayne, « Il est essentiel que le pont Alexandra demeure ouvert aux cyclistes durant la construction en raison de son utilisation intense et puisque les autres ponts sont très problématiques pour les cyclistes. Elle suggère qu'on remplace la promenade lors de la basse saison cycliste ou dans un délai très bref. »

C'EST À TON TOUR

TOUT ROULE POUR LA FÉRIA

Rappelez-vous: la prochaine Féria du vélo de Montréal se déroulera du 28 mai au 5 juin 2005.

UNE ROUTE SANS FIN

Gatineau-Fassett

Quand? Dimanche 29 mai, 8 h

Départ : Gatineau (lieu de départ à déterminer)

Arrivée : Fassett (le retour se fera en autobus)

Parcours : 70-75 km

En fait c'est un périple de 850 km qui a été préparé par deux personnes du Centre jeunesse du Saguenay- Lac Saint-Jean dont le but est de faire connaître les valeurs, les croyances et

l'engagement d'une organisme provincial qui a pour but premier de venir en aide aux enfants et aux jeunes ainsi qu'à leurs familles qui sont en difficultés.

Pierre Guay et Michel Bédard deux cyclistes du Centre jeunesse Saguenay-Lac Saint-Jean ont décidé de partir de l'Outaouais pour accomplir ce périple. Ce trajet va relier d'autres Centre jeunesse du Québec dont ceux de Laval, Trois-Rivières ainsi que Québec pour se terminer à Chicoutimi.

Le départ se faisant en Outaouais, nous allons accompagner les deux cyclistes pour notre parti du parcours, c'est-à-dire de Gatineau, secteur Hull, jusqu'à Fassett, le long de la Route 148 qui soit dit en passant fait parti de la Route

verte. Une levée de fond sera faite. Les argents ramassés seront remis à la Fondation du Centre jeunesse de l'Outaouais qui en retour l'utilisera pour des activités sportives, entre autres, pour l'achat de vélo pour des jeunes en Centre de réadaptation. À Fassett, il y aura du transport pour le retour. Puisque nos deux compères reçoivent des commandites les restos McDonald seront de la partie en ce qui concerne la nourriture. Il semble que MacDo va fournir le déjeuner au départ ainsi qu'un goûter au retour (possiblement à Papineauville). Toutes les informations vous seront communiquées lorsque nous aurons tous les détails. Un formulaire d'inscription sur le web sera disponible à www.cjoutaouais.qc.ca vers le 5 avril.

Bénévoles

Bien certain que nous allons avoir besoin de bénévoles pour le parcours, pour la sécurité et les crevaisons, etc. Une case à cet effet sera sur le formulaire.

Carole D. St-Aubin, responsable du projet pour le CJ Outaouais, 771-6631 poste 2270

1^{er} TOUR DE LA VALLÉE DE LA LIÈVRE organisé par la FADOQ - OUTAOUAIS

Quand? Samedi 11 juin

Parcours : 50km

Date limite pour vous inscrire : Vendredi 28 mai

Nombre de participants : 100 - 125 cyclistes

Venez découvrir la belle région de la Vallée de la Lièvre sur un parcours de 50km qui va de Poltimore à Val-des-Bois. Le circuit est merveilleux et facile à explorer en passant par les routes de campagne, les routes secondaires, sinueuses par endroit, les lacs et rivières etc...

Coût de l'inscription : (inscription pour adultes, enfants, inscription à l'avance ou le jour même) Membre 15 \$, non-membre : 20 \$

Le forfait comprend votre participation, l'encadrement, la mécano, le repas du midi, la collation, l'eau, le prix de présence et plein de plaisirs.

Responsable : Chantal Fournier, FADOQ - OUTAOUAIS, 1-800-828-3344, fadoq-outaouais@videotron.ca

RANDONNÉE HYDRO-QUÉBEC

Liberté à Vélo a le plaisir de vous annoncer que la 4^e édition de la Randonnée Hydro-Québec, soit le tour du lac Saint-Jean sur la Véloroute des Bleuets, aura lieu du 1^{er} au 3 juillet 2005.

Le coût de 175 \$ (taxes incluses) comprend tous les repas, le transport des bagages, l'hébergement en camping et en gymnase, services de mécanos et de premiers soins, l'encadrement,

animation en soirée, l'eau de source et une gourde. Des visites de plusieurs sites touristiques sont offertes à prix modiques. En option, vous pouvez vous inscrire à une magnifique croisière sur le lac Saint-Jean qui aura lieu le jeudi 30 juin.

Le nombre de participants étant limité, nous vous suggérons de vous inscrire le plus tôt possible. Pour plus d'informations, visitez le www.liberteavelo ou appeler le 1-877-668-8430.

LA PETITE AVENTURE (VAUDREUIL-SOULANGES)

1^{er} au 3 juillet 2005

Coût (taxes incluses):

Moins de 3 ans gratuit

De 3 à 6 ans 75 \$

De 7 à 17 ans 139\$

18 ans et plus 239\$

Forfait familial 689\$

Tous en chœur, pendant les trois jours de ce circuit, vous pourrez entonner «En re-v'nant de Rigaud...», car c'est bel et bien là que débute la Petite Aventure, cette année. Après une brève incursion en Ontario, l'itinéraire choisi en 2005 traverse terres arables, forêts remplies d'érables, petits rangs reculés et villages esseulés de la région de Vaudreuil-Soulanges, en Montérégie. On longe par endroits la rivière des Outaouais, le fleuve n'est jamais bien loin et l'essentiel du parcours s'effectue sur du plat, avec à peine quelques collines qui viennent donner un peu de relief au décor. Bref, c'est du bonbon pour toute la famille, ou pour quiconque voudrait se familiariser avec l'esprit du cyclotourisme! Vélo Québec, réservation 1-800-567-8356 poste 361; <http://www.velo.qc.ca/>

LE GRAND TOUR - AU COEUR DU QUÉBEC, 6 au 13 août 2005

Coût (taxes incluses):

Sous les étoiles 725 \$ jusqu'au 10 juin 775 \$ après le 10 juin

Sous la couette 1 125 \$



Bonne Fête!!!

Avril

8 Louise Dumas

10 Chantal Beauregard,

Stéphane Gagnon et

Dominic Mignacca

13 Liette Nolet

15 Lucie Chantal

16 Pierre Robichaud

17 Marie-France Horton

23 Michelle Lavigne

30 Luc Champagne

Sous la couette plus 1 245 \$

Escapade Grand Tour, du 6 au 8 août

Coût (taxes incluses): Sous les étoiles**** 425 \$

En 2005, le Grand Tour vous emmène respirer les embruns du fleuve, traverser de paisibles rangs et admirer les ravissantes hauteurs sauvages du nord de la Vieille Capitale. En tout, le parcours se déploie essentiellement sur quatre régions touristiques: Lanaudière, Mauricie, Québec et les Bois-Francs.

Une nouveauté cette année: nous offrons la possibilité de prendre part à une version raccourcie du Grand Tour, pour ceux qui voudraient s'initier mais qui ne disposent pas d'assez de temps. Attention toutefois: ce circuit de trois jours ne sera offert qu'à un nombre limité de cyclistes. Car le Grand Tour doit demeurer aussi grand que grandiose: après tout, c'est l'événement phare du cyclotourisme québécois!

Vélo Québec, réservation 1-800-567-8356 poste 361; <http://www.velo.qc.ca/>

CE GENOU QUI NOUS FAIT MOURIR

Si votre genou ne vous fait plus courir et qu'une douleur à la rotule vous fait grincer, réagissez! Rien n'est moins sensuel que ce "genou du cycliste" qui renâcle à l'effort et qui ne demande que la paix. Véritable talon d'Achille du cycliste, amateur ou professionnel, ce genou souffrant mérite toute notre attention. Signe de mille autres maux, auxquels on n'aurait jamais songé, ce point le plus mobile du corps avertit de possible dangers.

Carrefour indispensable entre l'os de la cuisse (fémur) et celui de la jambe (tibia), le genou est un joint constitué par l'emboîtement de ces os: l'un convexe et l'autre concave. Amalgame de muscles, tendons, ligaments et membranes synoviales (lubrifiant l'intérieur des cavités de ces articulations mobiles), le genou ressemble à une machine physiologique complexe. Sans lui, il ne serait pas question d'équilibre et de mouvement. Il se plie généralement à 150 degrés. Et sert de levier extraordinaire au cycliste.

Ces qualités ne sont pas sans défaut. Ainsi, en Amérique du Nord, sur 49 300 cyclistes, 8,6% de ce nombre subit une blessure au genou selon le "Consumer Product Safety Commission". Il se classe bon quatrième après les blessures au visage, à la tête, aux mains et aux doigts.

Une tendinite

Mais sans même chuter, qu'est-ce qui fait ordinairement mal aux genoux, sinon la tendinite? Elle apparaît souvent après une sortie de plusieurs kilomètres, sans véritable entraînement au préalable. Le cycliste n'a pas mis la pédale douce. Conséquemment, il souffrira de rougeur, gonflement et inflammation du tendon. Alors, il faut arrêter tout effort physique. Sinon, il se produit des micro-ruptures intratendineuses qui, en se cicatrisant, forment des modules qui gêneront le glissement du tendon dans sa gaine.

Tendon fragile

Il faut noter ici qu'un muscle acquière de la puissance avec les ans, un tendon, non. S'il est hyperlaxe dans l'enfance, il devient simplement plus fragile en vieillissant. D'où ses fréquents dysfonctionnements. Si cette disparité entre muscle et tendon fait partie des erreurs physiologiques, elle a aussi son utilité. Elle aide à éclaircir d'autres mystères reliés au cyclisme.

Des cales mal fixées

Avant de vous précipiter chez un médecin qui s'occupe de médecine sportive, examinez attentivement votre bécane. Car tout part de là, bien sûr. Même un Bernard Hinault, champion cycliste professionnel, a abandonné le Tour de France de 1980, à cause d'une douleur tenace au genou. La cause: il avait changé ses chaussures en cours de saison et ses cales étaient fixées approximativement!

Peut-être n'êtes-vous pas un champion mais vous voulez, lorsque vous roulez en vélo, le faire avec plus d'efficacité et le moins d'inconvénient possible. L'intérêt des cale-pied vise à empêcher le pied d'aller dans tous les sens. Ces mouvements parasites freinent un rendement optimal.

Une selle trop haute ou trop basse peut parfaitement induire une tendinite d'un muscle fléchisseur du genou. Ou l'utilisation de grands braquets qui pénalise inégalement l'effet des jambes provoquant une augmentation de flexion des genoux et raidissant inutilement les tendons déjà délicats.

Tare physique

On souffre à peu près tous d'asymétrie morphologique, souvent à notre insu. On découvre habituellement une pareille tare physique lorsqu'on fait quotidiennement du vélo. S'il y a

anomalie de la voûte plantaire (pieds plats), malformation de la hanche, inégalité non corrigée des membres inférieurs, tout ceci peut entraver sérieusement la pratique du vélo. Le Dr. Béliveau, spécialiste en médecine sportive de l'Hôtel-Dieu de Québec et du service des sports de l'université Laval, trouve que les cyclistes sont trop souvent imprudent lors de leur première sortie à vélo. Ils parcourraient une trop longue distance sans faire de musculation au préalable. "Après trois jours de pédalage, ils arrivent à l'hôpital avec des affections au dos, aux poignets et plus rarement aux genoux", dit-il.

Piteux état dentaire

Évidemment si vous faites du vélo en étant au-dessus de vos affaires, vous ne vous douterez jamais qu'une tendinite du genou peut se déclarer à cause d'une hygiène buccale déficiente. L'infection, due aux dents mal en point, se glisse dans le système sanguin et provoque, à la limite, une inflammation tendineuse, gage de contre-performance désastreuse.

De l'eau à tout prix

Enfin, il ne faut pas oublier que lors de randonnée cycliste un apport hydrique revêt toute son importance. De l'eau, toujours de l'eau pour empêcher une déshydratation pouvant conduire à une tendinite. Car une insuffisance d'eau dans l'organisme entraîne une mauvaise élimination des déchets azotés, toxines incluses.

Si toutefois, le "genou du cycliste" vous agresse, faites comme les Américains qui pratiquent le "RICE": "rest, ice, compression and elevation". Se reposer, mettre de la glace sur le genou, appliquer une pression et surtout tenir sa jambe élevée. Si tout cela reste sans effet et que les douleurs persistent plus d'une semaine, là "courez" chez un médecin spécialiste.

Frais d'adhésion (du 1^{er} avril au 31 mars)	
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 <input type="checkbox"/> Chèque <input type="checkbox"/> (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 : (trav.) (____) _____	
Nom : _____	Prénom : _____
Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année) Tél : (trav.) (____) _____	
Cochez l'information que vous ne désirez pas voir publier dans le Bottin des membres	
<input type="checkbox"/> Tél. (rés.) <input type="checkbox"/> Tél. (trav.) <input type="checkbox"/> Courriel <input type="checkbox"/> Oui, j'aimerais être bénévole Vélo plaisirs Cochez ici <input type="checkbox"/> si vous préférez recevoir l'Info-vélo par courriel d'octobre à mars.	
Indiquez le ou les volets qui vous intéresse(nt) :	
<input type="checkbox"/> Randonneurs (piste cyclable, vitesse de 15 à 20 km/h) <input type="checkbox"/> Touristes-randonneurs (piste cyclable et route, vitesse de 18 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Touristes intermédiaires (route, vitesse de 22 à 26 km/h) <input type="checkbox"/> Touristes avancés (route, vitesse de 26 à 30 km/h) <input type="checkbox"/> Sportifs (sur route, en peloton, 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.	
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 la 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)

CE GENOU QUI NOUS FAIT MOURIR (Suite)

Mais arrêtons de tomber sur le "genou du cycliste" pour parler des bienfaits du vélo sur celui-ci. Si on conseille le vélo aux personnes souffrantes de rhumatismes ou de blessures aux membres inférieurs, ce n'est pas sans raison. La bicyclette fait faire tout un travail aux articulations de la hanche, du genou et de la cheville, à condition de pédaler régulièrement, sinon l'effort demeure stérile.



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