



INFOVELO

Avril 2006

Volume 18, No. 1

DANS CETTE ÉDITION

Mot de la présidente	3
Ateliers Vélo plaisirs	4
Anniversaires	5
Publicité	6
Nouvelles Vélo plaisirs	8
Mot du coordonnateur des sportifs	9
Keskinada	10
C'est à ton tour	10
Formulaire d'inscription 2006	11

SOIRÉE D'INSCRIPTION VÉLO PLAISIRS 2006

Quand? Mardi 11 avril, 18 h 30

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



Il y avait foule à la Soirée d'inscription Vélo plaisirs 2005

Le club Vélo plaisirs vous invite à vous inscrire à sa 18^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 nouvelle saison de vélo. Le club offre un calendrier de sorties et d'activités sociales bien rempli. Venez découvrir les différents volets et rencontrer les chefs de file. Vous aurez aussi l'occasion de vous informer sur les ateliers techniques et les grands événements cyclistes de la région pour la prochaine année. En plus d'avoir la chance de devenir membre, vous risquez de gagner un merveilleux maillot Vélo plaisirs. C'est un rendez-vous à ne pas manquer. On vous attend!

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 activités sociales prévues durant le mois. Il est recommandé de toujours vérifier l'heure et le lieu des départs au calendrier.

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

Quand? Les samedis 22 avril et 6 mai, 17 h à 19 h

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

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 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

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

Bonjour les cyclistes. Il y aura une fois par mois un 5 à 7 au Café aux Quatre Jeudis. Une activité sociale très courue. Invitez un (e) ami(e) non-membre pour lui faire découvrir le club Vélo plaisirs. Venez nous retrouver, ce sera une occasion de mieux se connaître et de parler de la saison de vélo qui s'amorce.

On vous attend !! Au plaisir et à bientôt.

Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales

4^e Rallye en vélo

Quand? Samedi 13 mai, 8 h

Départ? Hôtel de ville de Gatineau, 25 rue Laurier, 1^{er} étage (salle des fêtes).

À toutes les 2 minutes, une équipe pourra partir au signal du coordonnateur.

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? Le jeudi 11 mai

Prix: (meilleure équipe pour le pointage)

1^{er} prix: roue d'or

2^e prix: roue d'argent

3^e prix: roue de bronze

Ainsi que d'autres prix de présence à gagner.

« Depuis 3 ans, j'organise des rallyes en vélo. Le succès est phénoménal et instantané au fil des ans. Venez avec vos amis! Après tout, on s'amuse et on a beaucoup de plaisir à participer à ce fameux rallye. »

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 rallyes 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 encore insoupçonnés de nos belles villes. Vous roulez sur des pistes et des voies cyclables, sur des rues et des routes secondaires. Tout au long du parcours, vous devrez 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. »

Les frais d'inscription comprennent les frais de participation au rallye, le pique-nique (BBQ), l'animation et les prix de présence. Pour vous inscrire, vous devez être en équipe de 2, 3 ou 4 personnes (minimum une fille par groupe, si possible). Choisissez un nom pour votre équipe, par exemple: les pignons. Si vous êtes seuls, nous vous jumellerons à une équipe.

LE RALLYE EN VÉLO AURA LIEU BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS.

Pour plus d'information, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 819-665-9935 ou 819-772-4646, patrice.desjardins@sympatico.ca

La Printanière – 18^e édition: la Vallée de la Gatineau

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...

Quand? Les 27 et 28 mai

Samedi 27: Départ de Low, à environ 40 minutes de route de Gatineau. On laisse les automobiles sur place.

Départ parcours long: 7 h 30 de Low

Départ parcours court: 9 h 30 de Bouchette

Lunch: Maniwaki

Arrivée: Pointe-à-David sur les rives du réservoir Baskatong

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 DE LA PRÉSIDENTE

Eh oui, l'hiver a transformé le président en présidente! Vous êtes surpris? Rappelez-vous l'automne dernier, lors de notre assemblée générale, nous n'avions pas réussi à élire un(e) président(e) à la tête du C.A. Alors, lors de la première réunion du C.A., Jean-Luc nous annonça qu'il était prêt à continuer son rôle de président pour les quatre prochains mois à la condition que je prenne la relève. Croyant à une farce de sa part, j'ai accepté. Et bien non, ce n'était pas une farce et voilà donc comment le président est devenu une présidente.

Une présidente bien chanceuse de prendre la relève d'une personne qui a fait un travail gigantesque pour assurer la survie du club, malgré plusieurs embûches tout au long de son mandat. Un gros merci à Jean-Luc Matte qui me laisse avec un C.A. extraordinaire composé de: Robert notre vice-président, qui assure la représentation

du club auprès de plusieurs organismes; Alain notre directeur des sorties, grâce à qui la saison 2006 est déjà très prometteuse avec un calendrier interactif toujours à jour et rempli de sorties pour tous les goûts; Patrice notre directeur des affaires sociales, avec qui notre vie sociale sera loin d'être ennuyante; Jean-Luc notre directeur des ateliers techniques, qui nous concocte une série d'ateliers tout aussi intéressants les uns que les autres; Érik notre trésorier, qui s'occupe de nos finances de façon impeccable; Hélène notre secrétaire, qui s'occupe des procès-verbaux et des ordres du jour; et bien sûr, Jean-Baptiste notre rédacteur, à qui l'on doit la publication de l'Info-vélo. Je tiens à les remercier sincèrement pour leur appui dans mon nouveau rôle.

L'hiver fait également place au printemps. Et, qui dit printemps dit vélo! Afin de bien planifier votre prochaine

saison, je vous invite tous à consulter ce nouveau calendrier interactif, disponible sur notre site Web (<http://www.veloplaisirs.qc.ca/>), afin de voir les nombreuses sorties, activités sociales et événements tels que la Printanière et l'Automnale, qui y sont annoncés. Et surtout, je vous invite à y participer en grand nombre, car c'est la participation de tous qui fait la réussite d'un club comme le nôtre.

Mon intention, tout au long de la saison, est de rouler avec chacun des volets afin de mieux vous connaître et de discuter avec vous de ce qui vous plaît et de ce que vous aimeriez voir s'ajouter à votre club pour le rendre encore plus dynamique et plus proche de vos besoins. J'ai également à cœur le recrutement de nouveaux membres et je compte sur vous tous pour propager l'existence de notre beau club.

Au plaisir de vous voir bientôt à vélo!
Denise Parent, présidente par intérim

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

Dimanche 28: Départ de Pointe-à-David, 7 h 30

Lunch: Messines

Arrivée parcours long: à Low

Arrivée parcours court: début de l'après-midi à Bouchette

La 18^e édition de la Printanière cette année parcourra les beaux vallons de la Vallée de la Gatineau. La Vallée de la Gatineau, c'est le pays d'Étienne Brûlé, de la drave le long de la rivière Gatineau et de la Désert. On y traversera une ville et plusieurs villages pittoresques: Low, Kazabazua, Gracefield, Bouchette, Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau, Maniwaki, Montcerf, Grand-Remous, Messines, dans ce royaume de rivières et de lacs.

Cette année, monsieur Denis-Bernard Raiche, directeur général du Centre de santé et des services sociaux de

Gatineau, a accepté la présidence d'honneur de l'évènement. Les profits de la randonnée seront versés à la Fondation du CSSSG, volet CLSC. Des formulaires de commandite seront disponibles pour ceux qui voudront solliciter des dons pour la Fondation. Chaque tranche de 10 \$ de dons donnera une chance de plus de gagner de merveilleux prix, dont une fin de semaine tout compris à la Pointe-à-David et une peinture du réputé peintre Jérémie Giles! Chaque participant se verra automatiquement octroyer une chance de gagner avec son inscription à la randonnée.

Le départ du parcours long (150 km) se fera à Low. De là, les cyclistes se dirigeront vers le nord le long de la rivière Gatineau jusqu'à Bouchette où on se joindra aux cyclistes du parcours court (90 km). De là, les cyclistes

parcourront les vallons bucoliques de l'arrière-pays de la vallée. L'objectif est l'Auberge de la Pointe-à-David sur les rives de l'immense réservoir Baskatong, où tous pourront se détendre en prenant un rafraîchissement bien mérité sur la grande terrasse extérieure tout près de la plage. La plage est accessible pour la baignade, avis aux braves! Consultez le site qui vous convaincra à lui seul : <http://www.pointedavid.ca>

Sur place, il y a aussi restaurant, bar et épicerie. En soirée, pour ceux qui auront encore des forces (je n'ai aucun doute là-dessus en me remémorant les années précédentes!), de l'animation, des tirages, de la musique résonneront sur le lac...

Soirée d'information pour la Printanière

Quand? Mercredi 17 mai, 19 h

Où? Au poste de police de Gatineau, sur le boulevard de la Carrière

L'inscription à la Printanière sera possible lors de la soirée d'inscription du club Vélo plaisirs, le 11 avril au Relais plein air.

Tous les documents pertinents seront 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, 772-4857, louise.brunet@gmail.com

Balade avec votre directeur des activités sociales

Gatineau - Munster (nouvelle destination) + visite d'un labyrinthe à Munster (coût: 10 \$)

Quand? Dimanche 25 juin, 10 h à 16 h

Départ? Parc Moussette (quartier Val-Tétreau, secteur Hull)

Parcours? 70 km, plat

Au retour à Gatineau: rendez-vous au Dairy Queen, où vous bénéficierez d'un rabais de 50 % sur n'importe lequel de leurs produits!

Pour plus d'information, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 819-665-9935 ou 819-772-4646, patrice.desjardins@sympatico.ca

ATELIERS VÉLO PLAISIRS 2006

Il est recommandé de toujours vérifier l'heure et le lieu des ateliers au calendrier.

Cette année, nous aurons cinq ateliers théoriques et quatre ateliers pratiques. Voici une brève description des ateliers:

Ateliers: Devenir chef de file

Quand? Les lundis 17 avril et 29 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes, secteur Hull.

On penserait qu'avec toutes les sorties au calendrier nous avons amplement de bénévoles? Et pourtant, nous sommes constamment à la recherche de nouveaux responsables de sorties. Les personnes qui offrent des sorties de vélo sont à la source du fonctionnement du club. 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? Cet atelier vous aidera dans cette démarche.

Notez que cet atelier pourrait être également très agréable pour les anciens chefs de file. Ce sera une belle occasion pour se raconter les bons et moins bons coups de nos randonnées de vélo et favoriser l'échange entre les nouveaux et les anciens chefs de file. Alain Gauthier (819-246-9882) présentera l'atelier du 17 avril et Jean-Baptiste Renaud (819-778-0182) celui du 29 mai.

Atelier : Habiletés à vélo

Quand? Lundi 24 avril (remis au 26 en cas de pluie)

Où? Stationnement du Centre Asticou, côté opposé du boulevard Cité-des-Jeunes

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

À qui ça s'adresse? Surtout pour les gens qui prévoient rouler en pelotons, donc surtout le volet « sportif » du club.

Qui le donne? Louis Grégoire, ancien capitaine de route des Randonnées Cyclothons Mille Kilomètres, et moi-même (Sylvain Lemay).

Description: Par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés permettant de rouler en peloton serré de façon sécuritaire et harmonieuse. Ils 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!

Responsables: Sylvain Lemay et Louis Grégoire, (819-772-4857)

Atelier: Achat d'un nouveau vélo et positionnement

Quand? Lundi 1^{er} mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes, secteur Hull

Un bon vélo, réglé à votre mesure peut faire la différence entre vélo plaisir et vélo martyr. Responsable: Alain Couët, (819-772-0677).

Cette année, le club Vélo plaisirs vous offre un nouvel atelier:

« Techniques de peloton en 4 temps »

Quand? Vous devez être disponibles pour 4 sessions consécutives aux dates suivantes:

Session 1: Mercredi 3 mai, 18 h à 20 h

Session 2: Dimanche 7 mai, 9 h à 11 h

Session 3: Mercredi 10 mai, 18 h à 20 h

Session 4: Dimanche 14 mai, 9 h à 12 h

Inscription: À la soirée d'inscription du club Vélo plaisirs, le mardi 11 avril au Relais plein air, 18 h 30.

Limite: Un groupe maximum de 8 personnes pourront s'inscrire à cet atelier, toujours les mêmes personnes pour les 4 sessions.



Atelier pour tous sur les techniques pour monter les côtes 2005

*Et je roulerais dans les côtes
En chantant cette jolie mélodie...*

- Vous avez le goût d'apprendre à maîtriser ce style de vélo en toute sécurité
 - Vous avez le goût d'économiser votre énergie en profitant des autres.
 - Vous aimez avoir du plaisir à rouler en équipe.
 - Vous êtes capable de maintenir une vitesse minimale de croisière de 23 km/h
- Alors, vous êtes admissibles à cet atelier présenté par Suzanne Blais.

Ces quatre sessions serviront majoritairement à pratiquer les techniques suivantes:

- 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 élastique en tout temps.
- Comment maintenir le peloton dans les descentes comme dans les montées.
- 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... N'oubliez pas qu'on roule pour le club « Vélo plaisirs »

Je serai présente à cette soirée et il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Au plaisir de rouler avec vous.
Responsable: Suzanne Blais, membre du club Vélo plaisirs, 777-8852

Atelier: La mécanique de base

Quand? Lundi 8 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes, secteur Hull

Crevaision, ajustements de freins et du dérailleur, etc. Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui...
Responsable: Jean-Luc Matte, (819-827-2440).

Atelier: Les blessures sportives

Quand? Lundi 15 mai, 19 h

Où? Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes, secteur Hull

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

BONNE FÊTE!!!

Avril

- 1 Danielle Langevin
- 2 Roxane Parent
- 3 Hilaire Robichaud et Simon Ruel
- 8 Louise Dumas
- 10 Stéphane Gagnon et Dominic Mignacca
- 11 Marie-Josée Frenette
- 12 Daniel Lavergne
- 14 Michel Pilon
- 15 Lucie Chantal
- 16 Miguel Fafard
- 17 Marie-Claude Bouchard et Marie-France Horton
- 19 Normand Guénette
- 21 Monique Boutin
- 24 Ross Brotzman
- 27 Louise Larouche
- 29 Jocelyne Bessette
- 30 Luc Champagne

Alain Chénier, physiothérapeute,
Clinique Physio-Outaouais

Atelier pratique pour tous sur les techniques de pédalage et de positionnement

Quand? Mercredi 17 mai, 18 h 30

Où? Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes, secteur Hull

Durée de l'atelier? environ une heure

- Bref survol des positions à adopter sur le vélo (sur le plat et en montée et en descente)
 - Cadence
 - Changements de vitesse
 - Position des pédales dans les virages*
 - Pratique: pédaler avec un pied
- *Il est préférable d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips.

Responsable: Patrick Lalande, (613-744-8231), cyclopat@cyberus.ca

Suite page 8

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
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

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^e 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

Soirée d'inscription Vélo plaisirs	Mardi 11 avril
Rallye à vélo	Samedi 13 mai
La Printanière	Les 27 et 28 mai
L'Automnale	Les 16 et 17 septembre
Soirée de clôture Vélo plaisirs	Samedi 14 octobre

Atelier pour tous sur les techniques pour monter les côtes

Quand? Mercredi 31 mai, 18 h 30

Où? Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes, secteur Hull

Durée de l'atelier? environ une heure

- Revue de la position sur le vélo
- Amorces d'une côte et changements de vitesse
- Tirer sur les pédales*
- Position des mains sur le guidon

• Effort vs rythme cardiaque

*Il est préférable d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips.

Responsable: Patrick Lalande, 744-8231, cyclopat@cyberus.ca

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Membres Vélo plaisirs 2006. En plein mois de janvier, alors nous étions au beau milieu de l'hiver et des bancs de neige, Viviane Rivet et Jean Trépanier s'inscrivaient à la saison 2006 du club Vélo plaisirs. Deux semaines plus tard, Christian Noël s'inscrivait à son tour, suivi de près par France Paquet. Et d'autres n'ont pas attendu non plus pour s'inscrire. Des optimistes me direz-vous... En date du 20 mars, le club comptait déjà 31 membres – 14 nouveaux et 17 anciens. Les gens ont hâte, pis ça paraît!!!

Il est clair que certains ne peuvent pas attendre le printemps...

Première sortie de la saison le 11 mars. « Nous étions 8 vélos-plaisirois samedi à Asticou sous un soleil radieux! » Julie « ...et deux autres dimanche. » Jean

Soirée de quilles le 21 janvier dernier.

« Salut Patrice (Desjardins)! Un gros merci d'avoir organisé la soirée de quilles. On était une petite gang, mais une gang le fun! » Chantal

Un nouveau responsable du courriel Vélo plaisirs.

Patrick Lalande a passé le flambeau à Pierre Laroche qui s'occupera dorénavant de répondre aux courriels du club. Patrick est maintenant le nouveau coordonnateur des sportifs (voir le « Mot du nouveau coordonnateur des sportifs » dans ces pages).

Formation des chefs de file.

Nouveauté: Remboursement des cours de premiers soins. Les dix premiers chefs de file qui auront suivi un cours de premiers soins durant l'année 2006,

cours qui aura coûté 100 \$ au maximum, seront remboursés par le club. Pourquoi les dix premiers? Étant donné que le club a des moyens financiers limités, nous ne pouvons déboursier plus de 1 000 \$ par année pour de la formation. Vous devez d'abord informer Jean-Luc Matte, directeur des affaires techniques (819-827-2440), de votre intention de suivre un cours de premiers soins et pour vous assurer que les fonds sont disponibles pour un remboursement. En espérant que vous apprécierez, mais que vous n'aurez pas à pratiquer les connaissances apprises lors de vos sorties!

Bénévole recherché – graphiste professionnel.

Le club aimerait l'aide bénévole très occasionnelle d'un graphiste professionnel pour certains travaux sur des éléments graphiques de notre site Web à www.veloplaisirs.qc.ca. Si vous êtes à l'aise avec Adobe Illustrator ou un logiciel professionnel équivalent et que vous avez un peu de temps, contacter Alain Gauthier pour plus d'information. alainbicycle@videotron.ca, 246-9882

Un club à votre image, dynamique et accueillant.

« Et c'est parti! La saison 2006 du club Vélo plaisirs démarre officiellement en avril! Nous espérons que le club vous convient bien (à votre image), qu'il vous semble bien vivant (dynamique) et que vous vous y sentez vraiment bienvenu(e)s (accueillant).

Je vous invite à consulter notre très beau calendrier des activités du mois d'avril inséré avec cet Info-vélo. Il y en a pour tous les goûts! Consultez aussi le

calendrier sur www.veloplaisirs.qc.ca pour les ajouts les plus récents. Soyez assuré qu'une sortie publiée sur le calendrier que vous avez en main est garantie – il y aura quelqu'un pour vous accueillir sauf s'il pleut à boire debout.

Le mois de mai est aussi le mois de la bienvenue pour les nouveaux membres, plus de détails seront publiés à ce sujet dans notre Info-vélo du mois de mai. Si vous avez des questions pour le fonctionnement des sorties ou du club en général, posez votre question à club@veloplaisirs.qc.ca ou à 770-VELO. À bientôt en vélo !!! » Alain Gauthier

Informations pour les chefs de file et les responsables sportifs.

Je vous rappelle que ceux qui sont habiles avec Internet peuvent ajouter des sorties directement au calendrier dynamique. Si vous ne le savez pas déjà, vous n'avez qu'à demander le nom d'utilisateur et le mot de passe à Alain Gauthier pour les sorties randonneurs et touristes. Patrick Lalande vous fournira le nom d'utilisateur et le mot de passe pour les sorties sportives. Pas d'habileté ou d'accès facile à Internet? Pas de problème! Alain et Patrick sont aussi disponibles pour ajouter vos sorties au calendrier dynamique.

Alain Gauthier, Directeur des sorties, 819-246-9882, alainbicycle@videotron.ca

Patrick Lalande, Coordonnateur sportif, 613-744-8231, cyclopat@cyberus.ca

À moins d'indication contraire, le stationnement au Relais plein air (RPA) est payant en tout temps. Il est toutefois permis aux membres de Vélo plaisirs de stationner gratuitement lors des sorties collectives du samedi. Il faut toutefois

se procurer un permis au RPA et l'afficher visiblement dans le pare-brise de l'auto. Pour les sorties ou activités prévues les autres jours de la semaine, on recommande aux membres d'utiliser les stationnements voisins au RPA qui eux sont gratuits.

Levée de fonds pour vaincre le cancer du sein. « Les 22 et 23 juillet prochain, je compte marcher 60 km dans les rues d'Ottawa dans le cadre du Week-end pour vaincre le cancer du sein. Pour y arriver, je m'entraîne actuellement en groupe deux fois par semaine, à raison de 1 heure ou 6 km chaque fois.

J'ai décidé de m'impliquer entre autres pour aider à trouver une cure au cancer du sein parce qu'on estime que 1 femme sur 9 développera ce cancer au cours de sa vie. Je connais 8 femmes qui en ont été victimes et aucune femme ne devrait vivre avec cette menace. Enfin, j'espère inspirer les autres en relevant le défi physique de cette marche de 60 km.

Chaque participant à cet événement d'envergure doit ramasser au moins 2000 \$ en dons. C'est ici que vous pouvez jouer un rôle important dans mon aventure: en faisant un don par chèque à l'ordre de Le week-end pour vaincre le cancer du sein (Fondation du cancer de la région d'Ottawa, C.P. 879, Station B, Ottawa, ON K1P 5P9, participant 700373_8, Marie-France Horton) ou par

Internet au www.vaincrelecancer.ca, participant 700373-8, Marie-France Horton. Pour tout don de plus de 10 \$, on fera parvenir un reçu d'impôts.

Je suis convaincue que toutes les démarches entreprises pour vaincre le cancer constituent un pas dans la bonne direction. Je vous remercie à l'avance de votre appui pour faire en sorte que la recherche se poursuive. Pour toute question, n'hésitez pas à m'appeler au 830-2825 (maison) ou au 990-6467 (bureau).» Marie-France Horton

Invitation au nettoyage des berges des rives de l'Outaouais.

Le 29 avril prochain, les rives de l'Outaouais font peau neuve! Le CREDDO a besoin de bénévoles pour remettre la rivière en état de propreté. La crue a entraîné un fort charriage en laissant sur les berges des dépôts de branches et d'autres débris. Ce sont des obstacles à la bonne circulation de l'eau de la rivière. Certains des dépôts sont nocifs pour l'environnement. Il s'agit de les enlever pour ensuite les envoyer vers des sites de récupération. Vous pouvez venir individuellement ou avec votre groupe/organisme. Si votre groupe est intéressé à piloter certains sites (accueil, consignes, distributions de gants et sacs fournis...), contactez le CREDDO le plus tôt possible. Pour vous porter volontaire seul ou en groupe contactez Nicole DesRoches ou Céline Baron du CREDDO

au 772 4925 ou à info@creddo.ca. Si vous ne pouvez pas participer le 29 avril, une autre journée sera organisée le 10 juin dans le cadre de la journée canadienne des rivières (8 juin) pour le nettoyage de la Gatineau et de la Lièvre.

Cartes et parcours cyclistes de la région du Niagara.

Vous avez le goût d'un petit voyage cycliste dans la belle région du Niagara alors voici deux sites qui pourraient vous intéresser. Le <http://www.regional.niagara.on.ca/exploring/cycle/bikemap.aspx> présente la 2e édition de la Regional Niagara's Bicycling Map qui est divisée en plusieurs sections (18 en tout, recto-verso) faciles à télécharger et à imprimer. Le <http://www.cycleniagara.com/mapsneuves/> propose 12 parcours cyclistes de la région du Niagara, tous à faire rêver.

Annonce classée - Chaussures cyclistes « 100 terrains » avec « cales de pédale », presque neuves, marque Specialized Pro-MTB, grandeur homme 10 ou grandeur femme 11 ou 11 ½, couleur gris et noir, pédale WPD 801, prix 100 \$, 819-595-1737 ou 819-561-9880, demandez Héléne.

Visitez le Babillard - À vendre du site Vélo plaisirs (<http://www.veloplaisirs.qc.ca/>) pour toute une liste de vélos et d'articles de vélo à vendre.

MOT DU NOUVEAU COORDONNATEUR DES SPORTIFS

C'est avec joie que je prends la responsabilité de la coordination des sportifs pour la saison 2006. Ce sera certes un bon défi à relever en raison des excellentes prestations des coordonnateurs précédents. J'envisage déjà une saison et un calendrier bien rempli...

La grande nouveauté cette année consiste en l'ajout d'un nouveau sous-volet dans les sportifs. Il s'agit du sous-volet Sportifs sages (SS)! Qu'en est-il? Le sous-volet SS aura les mêmes

objectifs (voir la description détaillée des volets sur le site Web, dans la section « Organisation des sorties ») que les autres sous-volets dans les sportifs, mais roulera à des vitesses moyennes variant de 22 à 25 km/h (ce qui correspond aux vitesses de croisières de 25 à 27 km/h du volet Touriste). Ainsi, vous pensiez faire le saut chez les sportifs mais aviez des hésitations? Alors, ce volet pourra vous convenir tout à fait!

Du côté des entraîneurs, Gilbert Girard continuera son excellent travail avec les

Sportifs modérés (SM). Les SS se joindront aux SM pour les entraînements. Quant aux Sportifs avancés (les SA), ils auront du pain sur la planche avec un 3e entraîneur dans la personne de Gilbert Marois qui viendra s'ajouter à Éric Langlet et Maxime Babin. Donc, pas de répit pour les SA cette année. Vous pensiez avoir travaillé fort l'an dernier? Eh bien, il faudra en remettre encore plus cette année!

Alors, vous avez un défi cycliste à relever cette année pour lequel vous voulez

vous entraîner? Vous voulez améliorer vos performances à vélo? Vous cherchez un défi cycliste cette saison? Joignez-vous à nous. Quel que soit votre but, nous vous aiderons à l'atteindre!

P.S. N'oubliez pas qu'en avril, les entraînements auront lieu les lundis et mercredis. Pour le restant de l'été, ils auront lieu, comme à l'habitude, les mardis et jeudis.

Alors, amusez-vous bien cet été! Patrick Lalande, coordonnateur des sportifs

KESKINADA 2006 – QUELLE MERVEILLEUSE JOURNÉE!

Nous avons eu de la chance, beaucoup de chance, la météo a été froide mais était beaucoup plus clémente que le samedi, avec des vents de 50km/h à -25 degrés Celsius. Nous avons eu un matin un peu froid mais avec peu de vent, puis du bon soleil la majorité de la journée. Je crois même que nous avons pu nous faire bronzer le visage. Les 18 personnes de notre groupe ont eu beaucoup de (Vélo) plaisirs à faire du ravitaillement en cette journée du 19 février 2006. Nous avons servi au moins 2000 skieurs et skieuses. J'ai vraiment

eu beaucoup de (Vélo) plaisirs à coordonner cette journée. J'espère revoir chacun de ces bénévoles l'an prochain en 2007, car ainsi l'équipe sera « rodée » et ce sera encore plus agréable, même si c'était déjà très agréable!

Donc, je veux remercier, sans aucun ordre particulier, les bénévoles et membres suivants associés au bon fonctionnement du ravitaillement d'arrivée du dimanche de la Keskinada 2006: Alain Gauthier, Hélène Favreau, Karl Liberty, Nicole Henry, Larissa

Liberty, Marc Sévigny, Andrée-Anne St-Arnaud, Jean Séguin, Lucie Dostaler, Jean Bisaillon, Serge Lebel, Denis Paquette, Francine Simard, Monique Charbonneau, Josée Pronovost, Richard Gosselin, Jean Roy, Renée Bédard.

J'ajoute un merci « honoraire » à Suzanne Bisson-Girard qui a su bien m'expliquer le fonctionnement du ravitaillement de la Keskinada. C'était Suzanne qui remplissait ce rôle durant plusieurs années passées. Bon vélo et à la prochaine, AlainBicycle@videotron.ca

C'EST À TON TOUR

Coupe du Monde Cycliste Féminine – Cyclo sportive en deux temps les 27 mai et 3 juin.

Formée de deux parcours, la cyclo sportive des épreuves de la Coupe du monde cycliste féminine vous donne la chance de rouler sur deux sites magnifiques et très éloquents pour les cyclistes: le Challenge du Mont Royal – Prologue et la Cyclo du Tour – Circuit sur route.

Le Challenge du Mont Royal – Prologue - Samedi 27 mai . Le Challenge du Mont Royal consiste en un tour du circuit de la Coupe du monde. Le départ et l'arrivée se feront au sommet du Mont Royal au même endroit que le départ/arrivée de la Coupe du monde. Le Challenge du Mont Royal sert de prologue à la « Cyclo du Tour » qui aura lieu le samedi suivant à Rigaud.

La Cyclo du Tour – Circuit sur route - Le samedi 3 juin

La Cyclo du Tour reprend le parcours de l'étape de Rigaud, l'étape décisive du Tour du Grand Montréal. Nouveau! La Cyclo du Tour proposera deux circuits.

Un premier circuit totalisera environ 70 km et sera d'un niveau intermédiaire. Au deuxième circuit s'ajoute une ascension de la montée Bourget; ce circuit totalisera environ 82 km. Pour plus d'information et pour l'inscription en ligne, visitez le <http://www.world-cup-cycling.org/coupe-du-monde/>

La Féria du vélo de Montréal 2006.

Réservez les dates dès maintenant: la Féria du vélo de Montréal 2006 aura lieu du 28 mai au 4 juin! La semaine de festivités commencera avec le Défi métropolitain, le dimanche 28 mai, puis se poursuivra avec l'Opération vélo-boulot, du 29 mai au 2 juin (avec une journée spéciale d'activités le mercredi 31 mai), le Tour la nuit le vendredi 2 juin et le Tour de l'Île le dimanche 4 juin. On vous attend déjà! Pour plus d'information et pour la fiche d'inscription, visitez le <http://www.velo.qc.ca/> ou composez le 1 800 567-8356.

Tour de Beauce – 21^e édition du 13 au 18 juin 2006.

Outre la

course élite qui se tiendra du 13 au 18 juin, l'organisation du Tour de Beauce propose diverses activités s'adressant à une clientèle plus cyclo sportive:

La Cyclo sportive Rocky Mountain – le 11 juin 2006

Le Tour de Chauffe sur le circuit urbain de l'Étape Québec du Tour de Beauce le 17 juin

Cyclo sportive des couleurs (fin septembre)

Pour plus d'informations, faites le (418) 227-5894, info@tourdebeauce.com ou visitez le www.tourdebeauce.com

La petite virée du Kamouraska – 17 juin.

Le Camping Rivière-Ouelle organise sa 14^e randonnée annuelle. Deux parcours sont proposés: une boucle familiale d'environ 14 km et une randonnée extraordinaire de 58 km dans le doux pays du Kamouraska pour les plus aguerris. Comme par les années précédentes le Camping Rivière-Ouelle offre deux nuits de camping pour le prix d'une à tous ceux et celles qui participeront à l'une ou l'autre des randonnées. Il y aura prix de présence

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

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

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

Cochez ici

- Si vous préférez recevoir l'Info-vélo par courriel d'octobre à mars. Si vous voulez devenir bénévole Vélo plaisirs

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 (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 le club Vélo plaisirs et ses représentants.

J'ai signé _____ à _____ le _____

Autres membres demeurant à la même adresse

J'ai signé _____ à _____ le _____

C'EST À TON TOUR (Suite)

et souper hot-dog le soir du 17 juin. Rivière-Ouelle est à 1 h 15 à l'est de Québec sur l'autoroute 20. Pour plus d'information et pour l'inscription, composez le 1-888-856-1484 ou écrivez à raymond@campingriviereouelle.com

La Randonnée Hydro-Québec, du 30 juin au 2 juillet.

Vous êtes conviés à un événement qui a maintenant les allures d'un véritable classique annuel, la Randonnée Hydro-Québec. Cette formidable randonnée vous fera parcourir un environnement captivant sur les 280 kilomètres de la Véloroute des bleuets, un des plus beaux circuits cyclables du Québec. La parcourir vous fera découvrir des fleurons du patrimoine jeannois comme le Village historique de Val-Jalbert, le Centre de conservation de la biodiversité boréale à Saint-Félicien et les Grands jardins de Normandin. Date limite d'inscription: 2 juin; maximum 500

participants. Pour plus d'information, visitez le <http://www.liberteavelo.ca/> ou composez le 1-877-668-8430 ou écrivez à toursaglac@bellnet.ca

Le Grand Tour 2006 – 5 au 11 août – Les vertes vallées du Vermont et des Cantons.

La folle caravane du Grand Tour promet d'être grandiose en 2006: pour la première fois, ses 2000 participants pédaleront au Vermont, véritable contrée de rêve pour le vélo. Voyez un peu: bitume parfait, paysages éblouissants de verdure, rivières et lacs enchâssés dans les montagnes. Et l'enchantement se poursuivra dans les Cantons-de-l'Est, au fil de routes sinueuses et de collines boisées, où se cachent les villages les plus coquets qui soient... Un concentré de plaisir... et une formule renouvelée. **Trois jours de Grand Tour – 5 au 7 août.** Profitez du week-end Grand Tour pour goûter à l'événement même si vous ne

disposez pas d'une semaine complète. 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! Pour plus d'information et pour la fiche d'inscription, visitez le <http://www.velo.qc.ca/> ou composez le 1 800 567-8356.

Randonnée St-Roch de Mékinac / Shawinigan –

3 septembre. Soyez parmi les 400 cyclistes qui parcourront la plus belle vallée au Québec, la magnifique vallée de la St-Maurice tout en étant spectateurs de la 73^e édition de la Classique internationale de canots de la Mauricie. En vous inscrivant avant le 13 août 2006 vous courrez la chance de gagner un voyage d'une semaine en Suisse, pour deux personnes. Pour plus d'informations, visitez le site <http://www.cyclomaucie.com/>



Gaminet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu

Maillot



Prix de vente aux membres: 55 \$

Coupe-vent



Face

Dos

Prix de vente aux membres: 80 \$

**POUR COMMANDER
RICHARD GOSSELIN
778-3229**



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



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 cycliste et de selles pour hommes et femmes

167, Wellington, Gatineau (Hull) Québec

www.gmbertrand.com