



INFOVELO

Décembre 2003 — Janvier 2004 Volume 15, No. 8

DANS CETTE ÉDITION

Mot du président	1
Les sorties de vélo en 2004	3
Définitions des volets	3
Soirée du calendrier	4
La Grande Visite de Gatineau	5
Une fin de semaine mémorable L'Automnale à Mont-Tremblant	5
Nouvelles Vélo plaisirs	8
Anniversaires	8

POINTS D'INTÉRÊTS

- Mot du président
- Les sorties de vélo en 2004
- Définitions des volets
- Soirée du calendrier

SOIRÉE DU CALENDRIER

SAISON VÉLO PLAISIRS 2004

Quand ? Le mercredi 21 janvier, 19 h

Où ? Centre communautaire des Trembles

150, boulevard Des Trembles (Secteur Hull)

Nous invitons tous les membres qui désirent être chef de file des volets randonneur ou touriste, ou responsable du volet sportif, à participer à une réunion de préparation du calendrier pour la saison Vélo plaisirs 2004 (Voir page 4 pour plus d'information).

MOT DU PRÉSIDENT

Jean-Luc Matte

Gros bonjour à tous les membres de Vélo Plaisirs,

Il était une fois une saison de vélo qui venait de se terminer. De l'avis de plusieurs, ce fut une saison fort intéressante, du moins pour ceux et celles qui se sont donnés la peine de sortir des bras de Morphée. Les temps forts? Certainement l'effort des mordus de la pédale. Certainement aussi l'effort d'un bon nombre de bénévoles qui se sont fendus en trente six pour faire sortir les gens de leur lit, de leur sac de chips ou des rayons de bobettes de chez Zell-Mart. Faut mentionner aussi les

tortures du mardi et jeudi soirs dans le Parc de la Gatineau, sans oublier la grande tristesse que nous y éprouvions tous les dimanches matins, en raison de l'absence de l'industrie automobile. Certainement aussi Le Grand Tour qui, Gaspésie oblige, a favorisé la synergie de plusieurs rouleurs du club aux tendances diverses. Tendances de styles, on s'entend. Mais il y a eu aussi les gros efforts des membres du Conseil d'administration qui ont osé faire des propositions indécentes, comme rouler la nuit. Un succès, en passant. Bref, grâce aux nombreuses activités, il y a eu en 2003 beaucoup de nouveaux et nouvelles participant(e)s qui

vivront longtemps et heureux... S'ils continuent à pédaler.

Mais voilà qu'un nouveau chapitre va s'écrire, là sous vos yeux, avec l'élection d'un bon nombre de nouvelles têtes au Conseil d'administration. Au nombre de ces joyeux lurons il y a :

Gérald Dionne, Trésorier (quand j'ai vu son auto, je me suis dit qu'on avait la bonne personne);

Éric Langlet, Directeur des affaires sociales (lui, il faudra le surveiller; il nous est déjà arrivé avec une liste, que dis-je, une bible de propositions d'activités de plusieurs milliers de pages. Affaire à suivre);



Surveillez nos programmes sur le

<http://www.uqo.ca/saps/accueil.htm>

Téléphone: 595-2310

CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B GATI-NEAU, 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 : Pierre La Roche

Secrétaire : Manon Gingras

Trésorier : Gérald Dionne

Éditeur : Jean-Baptiste Renaud

Directeur des sorties : poste à combler

Directeur des affaires sociales : Eric Langlet

Directeur des activités techniques : Louis Picard

MOT DU PRÉSIDENT (Suite)

Louis Picard, Directeur des affaires techniques (...et plusieurs, plusieurs et encore plusieurs fois encadreur du Grand Tour du Québec : bref si vous pensez avoir des problèmes...mécaniques, précisons, c'est LE mec à qui parler);

Jean-Baptiste Renaud, Éditeur (ancien Président, ancien Éditeur et même, membre fondateur du club; pas beaucoup d'expérience mais on va le prendre quand même);

Personne, Directeur des sorties (on a failli avoir une directrice mais l'horoscope n'était pas favorable);

Et moi-même, Jean-Luc Matte, Président (et célibataire. Ben quoi?)

Enfin, au nombre des membres du Conseil dont le mandat continue, il y a Manon « sans toi nous ne serions rien » Gingras comme Secrétaire, et Pierre « dynamite » La Roche, comme Vice-Président.

Même si la saison 2003 a été, disons, parfaite, soyons modeste, comme dirait mon boss, il faut en faire plus, il

faut aller plus loin, il faut se surpasser, faut pu qu'il y ait de jus dans le citron. Alors le nouveau C.A. a décidé de relever ses nombreuses manches et de vous proposer de nouvelles activités. Dynamique ça, non?

Parmi ces nouveautés, la formule des sorties (voir tous les détails dans ce numéro). À cet égard, je dirais qu'il y a toujours eu deux tendances principales dans le club : ceux qui veulent rouler à tout prix, qui veulent s'entraîner - ce sont les sportifs, les hormones, appelez-les comme vous voulez - et les autres, qui voient le club comme une chance de faire du vélo en gang tout en s'amusant et voir du paysage. Or, les sportifs, par définition, se sont des experts et connaissent par conséquent plutôt bien tous les rouages de la pratique du vélo. Ce volet a toujours très bien fonctionné malgré toutes les tempêtes que le club a pu traverser. Le club sera toujours là pour les soutenir mais faut reconnaître leur capacité d'être autonome. Par contre, les autres ont plus besoin de support et d'encadrement. Ce sont bien souvent de nouveaux

adeptes du vélo qui désirent être accompagnés dans leur nouvelle expérience. Je souhaite mettre davantage à leur disposition la capacité d'organisation du club, d'autant plus que ce sont bien souvent ces mêmes cyclistes qui, devenus des mordus au fil des années, alimentent le volet sportif. Bref, malgré ces deux tendances, je vois avant tout le club comme un grand rassemblement de ceux qui ont une large vision de la pratique du vélo et qui ont envie de vivre avec le plus grand nombre possible leur passion. C'est mon opinion, et je la respecte.

Aussi, pour 2004 le nouveau C.A. s'est donné comme premier objectif d'augmenter le nombre de membres qui participent aux activités. C'est vous autres ça. On va faire notre part mais j'insiste pour que vous fassiez la vôtre. Comment? En parlant du club à tous vos ami(e)s et en roulant, roulant et re-roulant...

Au plaisir de rrrrrrouler avec vous!

Jean-Luc Matte, président



Services aux membres

Accueil des nouveaux membres

François Gélinas: 595-1084
Éloïse Arbour: 595-9995

Changement d'adresse

Jean Roy: 770-VÉLO
jujroy@videotron.ca

Ateliers techniques

Louis Picard: 771-9233
picard.louis@ville.gatineau.qc.ca

Calendrier des sorties

Roger Farley: 776-9728
farleyroger@hotmail.com

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.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Directeur des sorties

Webmester du site Vélo plaisirs

Si l'un de ces défis vous intéresse
communiquez avec

Jean-Luc Matte au 827-2440

LES SORTIES DE VÉLO EN 2004

Depuis sa création, Vélo Plaisirs a utilisé un certain nombre de formule pour réaliser ses sorties de vélo. Pour la saison 2004, le nouveau conseil d'administration (C.A.) du club souhaite trouver une formule qui préserve les avantages et limite les désavantages des formules utilisées au cours de ses 15 années d'existence. Après consultation auprès des membres, des anciens membres et des sondages réalisés dans le passé, il semble y avoir unanimité sur trois choses. Premièrement, bien plus que la vitesse, c'est la philosophie, i.e. la raison pour laquelle on roule qui distingue un groupe de cyclistes d'un autre. Deuxièmement, les gens ont besoin d'être encadrés, sauf peut-être les sportifs. Troisièmement, puisqu'ils ont joint un club, les gens veulent voir les autres cyclistes, rouler avec eux, ensemble, en gang, le plus possible. Pour 2004, le C.A. propose une formule qui cherche à tenir compte de ces constatations importantes.

En premier lieu, le C.A. propose que les sorties de vélo soient réalisées dans le cadre de trois grands volets : randonneur, touriste et sportif. Étant donné que les cyclistes ne roulent pas tous à la même vitesse, ces trois volets se sont imposés au cours des 15 années d'existence du club. Or, il est apparu assez clairement que c'est non seulement la vitesse qui distinguent ces volets mais également une certaine philosophie, c'est-à-dire la manière ou la raison pour laquelle on roule; certains par exemple roulent pour s'entraîner et se mettre en forme alors que d'autres roulent simplement pour le plaisir de prendre l'air et de

socialiser. Nous croyons que l'existence de philosophies propres aux volets s'avère aussi importante que la vitesse. C'est pourquoi la reconnaissance et la promotion de tout ce qui distingue les volets sera la première initiative du C.A. en 2004 (voir ci-contre, les détails sur les volets).

Parlant de ce qui distingue les volets, les sportifs sont, par définition, des connaisseurs et n'ont pas besoin d'encadrement comme tel, sauf durant les entraînements. Par contre, les touristes et les randonneurs désirent, en général, être encadrés. L'année 2004 fera donc place aux encadreurs (plus communément appelé **chef de file**) dans les volets randonneur et touriste (voir à la page 10, détails sur le rôle d'un(e) chef de file). Toutefois, étant donné que les chefs de file sont tous des bénévoles, il est possible que le club n'en recrute pas assez pour combler un nombre suffisant de sorties dans les volets randonneur et touriste. Ceci dit, nous sommes d'avis que l'assurance d'un nombre suffisant de chefs de file dans chacun des volets devrait toujours être une, sinon, la priorité du club. En 2004, les membres du C.A. s'engagent à y travailler. En outre, nous envisageons de mettre en place une formation pour ceux qui souhaitent devenir chef de file.

Par ailleurs, nous avons constaté dans le passé que s'il y a trop de sorties dans un volet, cela peut avoir pour effet d'exagérer la répartition des participants dans ce volet et donner par conséquent l'impression d'une faible participation dans les sorties de ce volet. Pour éviter ce problème et assurer une bonne participation, nous **suggérons** un seul départ pour tous les volets les samedi et mardi soirs, à partir du Parc Moussette. Mais puisque nous sommes conscients aussi que les chefs de file sont avant tout des bénévoles, avec des contraintes et des préférences, nous suggérons que le départ des sorties du dimanche et de tous les autres soirs de la semaine soit à la discrétion des chefs de file. Enfin, beaucoup de participants nous ont dit dans le passé que les sorties en fin de semaine étaient trop tôt. Cela dit, l'horaire proposé ci-dessous tente de satisfaire tous ces éléments.

Promotion des volets, chefs de file et horaire des sorties hybride sont les trois principales initiatives du C.A. pour 2004 en ce qui concerne les sorties. Nous espérons que ces initiatives vous plairont et qu'elles assureront une bonne participation.

Le C.A.

Horaire des sorties

	Samedi	Dimanche	Mardi soir	Autres soirs
Avril	11h	Départ libre*	18h	Départ libre*
Mai	10h	Départ libre*	18h	Départ libre*
Juin	10h	Départ libre*	18h	Départ libre*
Juillet	9h	Départ libre*	18h	Départ libre*
Août	9h	Départ libre*	18h	Départ libre*
Septembre	10h	Départ libre*	18h	Départ libre*
Octobre	11h	Départ libre*	18h	Départ libre*

* C'est-à-dire, à la discrétion des chefs de file (heures, lieux, etc...)

DÉFINITIONS DES VOLETS

Randonneur (15 à 18km/h*)

Ce volet s'adresse principalement aux sorties sur sentiers et pistes cyclables, généralement en région urbaine. Des sorties en famille peuvent également être au programme. Les sorties sont d'environ une demi-journée, avec pauses fréquentes et des arrêts soit pour une crème glacée, un lunch

ou toutes autres raisons de s'amuser. Le groupe roule de préférence en file indienne sur des parcours plats. Selon le chef de file, la vitesse du groupe peut varier entre 15 et 18 kilomètres heures. Si vous hésitez sur votre capacité à suivre un groupe de cyclistes ou si vous n'êtes pas intéressé par la performance, ce volet est certainement l'idéal pour vous. La philosophie de ce volet se

résume bien par l'expression « Prendre son temps ».

Touriste (18 à 30km/h*)

Ce volet s'adresse aux cyclistes qui préfèrent rouler sur route, principalement à la campagne, et s'arrêter à quelques reprises pour admirer les paysages, profiter du beau

temps ou simplement prendre une pause. La performance n'est donc pas un objectif. Les sorties varient d'une demi-journée à une journée complète. Dans ce cas, on prendra le temps nécessaire pour dîner. À l'occasion, les touristes font également des sorties d'une fin de semaine ou plus où se côtoient vélo et camping. Dans ce cas, les sorties camping seront identifiées sous le volet Touriste-camping. Bref, la philosophie de ce volet se résume bien par l'expression « Vive les vacances ».

Étant donné que la participation à ce volet couvre une gamme de vitesse assez large, trois sous-groupes sont proposés :

1. Touriste randonneur : les touristes-randonneurs roulent à des vitesses variant entre 18 et 22 km/h*, font fréquemment des pauses et font généralement de courtes distances sur des parcours exempts de côtes, en ville comme à la campagne;

2. Touriste intermédiaire : les touristes-intermédiaires roulent à des vitesses variant entre 22 et 26 km/h*, peuvent parfois augmenter le rythme au cours d'une sortie et parcourir de courtes comme de longues distances sur des trajets parfois vallonnés;

3. Touriste avancé : les touristes-avancés roulent à un bon rythme, à des vitesses variant entre 26 et 30 km/h* et font souvent de longues distances, agrémentées

parfois de bonnes côtes. Bien que quelques-uns d'entre eux pourraient très bien rouler avec les sportifs, les touristes-avancés ne roulent pas pour s'entraîner, ni performer, mais simplement pour le plaisir!

Sportif (25 km/hre et plus*)

Ce volet s'adresse aux cyclistes qui ont pour but principal de s'entraîner afin d'améliorer leur habileté en vélo, leur performance et leur forme physique. Durant les sorties, les participants ont la même destination et roulent à des vitesses supérieures à 25 kilomètres à l'heure. Ils roulent toujours en peloton, avec rotation, sans chef de file, ni serre file. La vitesse exacte du ou des pelotons est déterminée au départ selon la force des participants. Les sorties débutent souvent tôt en matinée avec de courtes pauses afin de revenir le plus tôt possible. Les parcours sont décidés d'avance mais peuvent être modifiés le jour même afin d'obtenir le plus possible un vent de dos au retour. Le travail de groupe et l'entraide sont de mise.

Le calendrier des sorties de ce volet est préalablement établi en début de saison par les principaux responsables de ce volet. Ces derniers s'assurent qu'un moins un des leurs sera présent à la sortie. Les sorties progressent en difficulté et en distance au cours de la saison en vue de participer plus aisément, pour celles et ceux qui le désirent, à des défis de grandes envergures,

comme la Printanière (260km en 2 jours), Ottawa-Kingston (360km en 2 jours), le Grand Tour, ou encore l'Automnale (240km en 2 jours). Au cours de la saison, des entraînements permettent aussi d'affiner les habiletés propres à ce volet (intervalle, contre-la-montre individuel, tortures, etc...).

Toutes les activités de ce volet sont évidemment ouvertes à ceux et celles qui adhèrent à la philosophie de ce volet qui se résume par les notions d'entraînement, de travail d'équipe et de performance. Pour ceux et celles qui veulent rouler avec ce volet, il est conseillé de participer régulièrement aux sorties afin justement de développer une rigueur d'entraînement, de renforcer la régularité de votre rythme et d'augmenter votre performance. Notez que cette recommandation a également pour but d'assurer une certaine homogénéité du groupe et ce faisant, une sécurité accrue. À cet égard, les responsables de ces sorties se réservent le droit d'intervenir durant les sorties pour assurer la sécurité du groupe.

** 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.*

SOIRÉE CALENDRIER

SOIRÉE DU CALENDRIER SAISON VÉLO PLAISIRS 2004

Quand ? Le mercredi 21 janvier, 19 h
Où ? Centre communautaire des Trembles
150, boulevard Des Trembles (Secteur Hull)

Les chefs de file des volets randonneur et touriste effectuent idéalement leur invitation à une sortie par l'intermédiaire du calendrier des sorties qui sera publié mensuellement dans l'Info-Vélo et sur le site Web. Le calendrier des sorties s'avère donc un instrument de grande importance pour le club. Pour être en mesure de bien organiser la prochaine saison de vélo, le club nécessite l'aide de ses membres et futurs chefs de file. **Nous invitons donc tous ceux et celles qui désirent être soit, chef de file des volets randonneur et touriste, soit responsable du volet sportif, à participer à une réunion de préparation du calendrier pour**

la saison 2004. La réunion aura lieu le **mercredi 21 janvier, au Centre communautaire des Trembles, à 19hrs** (le Centre est situé au 150, boulevard Des Trembles, Hull). Ceux qui désirent simplement avoir plus de précisions sur le rôle des chefs de file ou sur les volets sont invités à venir poser leurs questions. Pour vous aider dans votre recherche de parcours que vous voulez faire en tant que chef de file, n'oubliez pas de consulter les cartes de Véloroutes O u t a o u a i s (<http://www.veloroutesoutaouais.qc.ca/index.htm>), et celles de Vélo Plaisirs (voir calendrier 2003 sur le site Web du club).

Afin de faciliter les choses, nous vous enverrons électroniquement une ébauche de calendrier sous peu. Pour ceux et celles qui n'ont pas d'adresse électronique et qui désirent avoir l'ébauche, communiquez avec Jean-Luc Matte au 827-2440. Si vous ne pouvez vous présenter à la soirée du calendrier, vous pouvez nous faire parvenir, préférablement avant la réunion, votre pro-

pre calendrier de sorties que vous comptez faire en 2004. Lors de la réunion, des solutions seront proposées pour résoudre le problème de chevauchements.

Comme vous le savez, il y a deux façons d'annoncer nos sorties : le calendrier et le site Web. Or, dans la mesure du possible, il ne faut pas faire l'erreur de compter sur le site Web pour décider, à la dernière minute, de faire votre sortie. Si tous les chefs de file décidaient d'agir ainsi, notre pauvre petit calendrier aurait l'air totalement dénudé, et offrirait très peu d'attrait au public, notamment lors de la soirée d'inscription d'avril. En effet, nous aimerions utiliser le calendrier des sorties pour publiciser le dynamisme du club. Il est donc important de remplir ce cher calendrier dès maintenant. Un calendrier bien rempli et équilibré devient le principal attrait du club. Alors, venez l'emplir et faire de ce club, une véritable passion ! **Responsable : Jean-Luc Matte, 827-2440**

LA GRANDE VISITE – LE 24 JUIN 2004

Un projet rassembleur et communautaire pour une ville jeune et dynamique.

Yves Lusignan

Depuis des mois, des rêveurs travaillent à l'organisation d'une randonnée cycliste populaire qui permettra aux citoyens, jeunes et moins jeunes, de découvrir à leur rythme la nouvelle ville de Gatineau.

Le projet baptisé La Grande Visite de Gatineau consiste en une randonnée populaire en bicyclette, de Buckingham à Aylmer, d'environ 50 kilomètres.

Ce projet sera la première activité originale organisée dans la nouvelle ville de Gatineau. Il s'agira aussi de la première activité cycliste d'envergure depuis la disparition du Festival international de la bicyclette de Hull dans les années 80.

Cette activité fera appel aux ressources communautaires et aux talents locaux de chaque secteur de la ville pour l'animation aux points de départ, d'arrêt et d'arrivée. Nous souhaitons aussi faire connaître aux cyclistes l'histoire locale par l'entremise de conteurs ou d'historiens de la région.

Le départ aura lieu à Buckingham le 24 juin 2004, beau temps mauvais temps, et l'arrivée se fera au parc Des Cèdres à Aylmer en après-midi, site de l'Outaouais en fête. Nous espérons la participation de 1 000 cyclistes.

Cette activité sera entrecoupée de trois arrêts, un à Gatineau et deux à Hull, où les cyclistes qui désirent rouler sur une plus petite distance seront invités à se joindre au groupe de départ.

Les sites déjà identifiés pour l'animation sont le stationnement Canadian Tire de Buckingham, point de départ de la randonnée, le marché public de Gatineau, la Maison du vélo et le Parc Moussette de Hull et le parc Des Cèdres à Aylmer.

Nous voulons aussi offrir aux cyclistes un service de transport pour le retour. Au terme de la randonnée, des autobus de la STO et des camions cubes, stationnés à Aylmer, ramèneront les cyclistes qui le désirent à Gatineau et Buckingham.

Les cyclistes seront encadrés tout le long du parcours par quelques 75 vélopattrouilleurs, alors que la sécurité sera

assurée par des policiers. L'Ambulance Saint-Jean offrira le service de premiers soins tout le long du parcours. Voilà pour les grandes lignes du projet.

Le comité organisateur est formé pour le moment de Jean-Marc Purenne, Jean-Paul Le May, Élise Audet-Lalancette, Pierre Cousineau, Frédérique Moulin, Yves Lusignan et Céline Cléroux. D'autres se joindront à nous.

Les membres du Club qui aimeraient devenir bénévole pour la Grande Visite sont invités à communiquer avec Jean-Luc Matte au 827-2440.

Il reste encore du travail à accomplir, des bénévoles à rejoindre, des commanditaires à convaincre avant de procéder à une annonce officielle. Mais on voulait vous mettre sur la piste avant tout le monde. Après tout, vous êtes les premiers concernés. Alors, prenez un crayon et encerclez la date du 24 juin 2004, juste au cas. Serez-vous des nôtres ?

Pour information ou pour offrir de l'aide : Yves Lusignan, Lusignan.y@videotron.ca

UNE FIN DE SEMAINE MÉMORABLE! L'AUTOMNALE À MONT-TREMBLANT

Patrice Desjardins

(Coordonnateur de l'Automnale)

Bonjour chers amis cyclistes, j'aimerais partager les beaux moments passés avec vous, la belle fin semaine que nous avons eu ensemble et tous les plaisirs de cette belle activité de vélo.

Samedi vers 6h du matin, tous les participants arrivaient avec leurs vélos et leurs bagages à la Maison du Citoyen. C'était notre point de rencontre : le temps de noter les présences, l'enregistrement, les informations pertinentes, les nouveaux participants, les retrouvailles, et les cyclistes sirotaient un bon café, thé ou chocolat chaud en attendant de prendre la navette. Pendant ce temps-là, deux personnes du Petit Train du Nord s'occupaient des vélos, les attachaient sur une remorque à deux étages, conçue pour le transport des vélos. Il y avait à bord 40 vélos. Wow! C'était impressionnant !

Vers 6 h 50, tous les cyclistes étaient prêts pour l'embarquement dans l'autobus. Au moment de monter à bord, Andrew (service de traiteur Maison Aubrey) remettait à chacun un petit déjeuner servi dans une petite boîte.

Lorsque tout le monde fut assis, ce fut le grand départ et l'aventure commençait! Hélène (une bénévole) distribuait le journal, gracieuseté de Le Droit. MERCI! Également, on pouvait visionner un film de comédie tout en prenant tranquillement le petit déjeuner.



MERCI AUX GÉNÉREUX COMMANDITAIRES

Le Droit
 Vitavie
 Pecco's
 Les bicyclettes de Hull
 Cyclo-sportif G.M. Bertrand
 TRANSPORT du petit train du nord (Taxi de la rouge)
 Discount
 Lafleur de la Capitale
 Municipalité du Lac-des-Plages TREMBLANT
 Auberge de jeunesse Mont-Tremblant
 Musée des sciences et de la technologie
 Musée canadien des civilisations
 Musée des beaux arts du Canada
 Musée canadien de la Nature
 Musée canadien de la guerre
 Restaurant chez Nam
 La trappe à fromage de l'Outaouais
 Formidérable
 Amaro
 Loblaw's de Gatineau et Hull
 Traiteur Maison Aubrey
 Délices 3d Traiteur
 Tannis
 Ferme Macartney
 Marché frais des Galeries de Hull
 Croissant Perfection
 Tim Horton, chemin de la Montagne
 Best Western, Hôtel Jacques Cartier
 Bureau en gros
 Hervé St-Amour
 Cinéma 9
 Star Cité (Famous Players)



Patrice donne les dernières consignes avant le départ

Par la suite, nous écoutons de la bonne musique durant le voyage.

Entre Gatineau et Montebello, sur l'auto-route 50 ainsi que sur la route 148, on assistait à un beau lever de soleil. Ça commençait bien notre journée, car la température était toujours incertaine avec des prévisions d'averses de pluie ou d'orage.

Vers 8h10, nous arrivions à la gare de Montebello pour décharger nos vélos et nous préparer. Beaucoup de cyclistes faisaient des exercices d'étirements.

Lorsque tous les cyclistes eurent récupéré leurs vélos, c'était le rassemblement pour le 115km. Ils étaient 25 cyclistes qui ont pris le départ à 8 h 35. Quelques minutes plus tard, c'était au tour du 90 km de partir, ils étaient une quinzaine. Les bénévoles, eux aussi, partageaient chacun de leur côté, afin d'assurer la sécurité et être au point de ravitaillement pour remettre de l'eau, du gatorade, des fruits, des granolas, des noix

etc..

Trois participantes ont amorcé le trajet du Lac-des-Plages jusqu'au Mont-Tremblant, soit une distance de 50km. Un bénévole les a suivies jusqu'à Brébeuf en moto, pour assurer leur sécurité et leur donner le lunch.

Tous arrivaient à intervalles à l'hôtel de ville du Lac-des-Plages entre 10h45 et 11h30, sauf l'organisateur, dont le véhicule s'était malencontreusement aventuré dans un fossé!

Pourtant, j'avais bien mentionné aux deux cyclistes de continuer tout droit pour le dîner. Au lieu de continuer tout droit, ils ont tourné à droite vers Saint-Jovite. J'ai tenté de les avertir à 200 mètres plus loin et voilà, je suis tombé dans le piège. Il faut dire que la route 323 et l'accotement étaient très étroits. Une dizaine de cyclistes parmi le groupe sont venus eux aussi, en pensant que le dîner serait dans ce secteur. Je crois qu'ils n'avaient pas vu la pancarte, et qu'ils

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

se sont fiés à la camionnette qu'ils voyaient un peu plus loin.

Un bon samaritain a arrêté avec sa Jeep et m'a demandé si j'avais besoin d'aide. Je lui ai répondu oui. À l'aide de son Jeep et de la corde attachée à la van, aidés de 5 ou 6 cyclistes en arrière pour soulever la van, nous avons réussi à nous en sortir. J'étais soulagé et, en même temps très heureux de continuer ma route. Tout finit bien. Je lui ai donné une boîte à lunch pour le remercier. Il était bien content ce bonhomme si sympathique. J'ai eu de la chance.....



En fin de journée, nous avons pris une photo du groupe au pied de la montagne

Après, je me dirigeais vers l'hôtel de ville, au Lac-des-Plages autour de 11 h 45. Puis, j'ai rencontré les participants(es) qui dégustaient leur soupe ou leur dîner (Merci au Traiteur Maison Aubrey). Également, ce fut l'occasion de rencontrer le maire de la municipalité ainsi que le secrétaire. Le maire était enchanté de voir tous ces cyclistes qui ont pédalé depuis Montebello. Les cyclistes semblaient de bonne humeur et enthousiastes pour continuer leur périple jusqu'à Mont-Tremblant.

En tant que coordonnateur de l'Automnale, j'en ai profité pour prononcer un petit discours. Le maire aussi a dit quelques mots pour souligner notre passage et parler de sa ville. Nous avons eu droit à un petit souvenir de la part du maire et du secrétaire. L'accueil était chaleureux et l'hospitalité aussi. MERCI!

Vers 12h30, chacun enfourchait son vélo pour poursuivre la belle route en passant par Saint-Rémi-d'Amherst, Brébeuf (où l'on avait droit à une pause), Saint-Jovite et Mont-Tremblant. Tout le monde s'installait à l'Auberge de Jeunesse, au chalet, en camping, en teepee ou bien au gîte du passant.

Plusieurs profitaient de la ballade en gondole pour admirer le panorama, le beau paysage coloré de l'automne. D'autres personnes faisaient l'expérience de la luge, une nouveauté à Tremblant cette année. Il paraît que c'est le fun!

En fin de journée, nous avons pris une photo du groupe au pied de la montagne. Par la suite, c'était la rencontre à la microbrasserie LE DIABLE pour siroter une bonne bière ou une liqueur puis souper en même temps. Ce fut le moment des prix de présence, gracieuseté de nos généreux commanditaires. C'était l'occasion de prononcer un petit discours, de remercier nos commanditaires et

de souligner la participation de tous. Un membre du club y est allé d'un beau témoignage à mon égard. J'étais très touché lorsque la foule a applaudi longtemps. Ça prouve que les gens apprécient mon implication à organiser des sorties pour le club de vélo.

En soirée, nous sommes retournés en navette de Tremblant jusqu'à l'auberge. Il pleuvait fort par moment. Mais, rien ne nous empêchait de faire nos activités. Il y avait un feu de camp à l'extérieur ainsi qu'à l'intérieur d'un teepee (tente indienne). Nous avions le choix entre les deux sites.

Deux cyclistes avaient amené une guitare et un tam tam, pour chanter des chansons populaires avec d'autres ami(e)s cyclistes. Tout se passait à l'intérieur de l'auberge où il y avait une salle de jeux, un foyer et un bar. Ça faisait pas mal d'ambiance et, en même temps on rencontrait d'autres personnes d'un peu partout. Certains ont joué aux échecs. D'autres prenaient une bière ou un digestif et j'asais, pour relaxer de leur belle journée bien remplie.

Dimanche matin, la pluie était au rendez-vous. Il fallait s'y en attendre. Après un bon déjeuner, tout le monde se préparait pour le parcours du 110km, devant le stationnement de l'auberge. Il y avait un rassemblement sous la pluie, et j'ai pu réciter la petite prière du cycliste. L'escorte policière était présente afin d'assurer la sécurité jusqu'à Saint-Jovite. C'était un beau départ avec les autos de la police avec gyrophares et les voitures-balais. Une vraie délégation cycliste de l'Outaouais. C'était tout un convoi.

Sur le Chemin de la Rivière Rouge, un peu avant qu'on arrive à Huberdeau et Arundel, il y a eu un glissement de terrain. Tous les cyclistes ont pu passer à pied avec leurs vélos pleins de boue, car la route était non

UN GROS MERCI AUX ORGANISATEURS

Patrice Desjardins (Coordonnateur de l'Automnale)

Roger Farley (conseiller et correspondant de l'Automnale)

Jean Paul Lemay (emprunt d'équipement)

Sûreté du Québec de Saint-Jovite et de Mont-Tremblant

Centre communautaire de Lost River

UN MERCI BIEN MÉRITÉ À TOUTE L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES

Robert Poulin, webmestre

Ha Lam, conception du dépliant

Sylvain Lemay, conception de la carte
Daniel Gagnon, Camion Lafleur de la Capitale (installation des pancartes)

Michael Sim

Alain Gauthier, voiture-balai (alimentation)

Hélène Favreau

Margot Charrette, voiture-balai (alimentation)

Michel Charrette

Karl Liberty, voiture-balai (alimentation)

Larissa Liberty

Roger Gosselin, escorte en moto pour le circuit du Lac-des-Plages à Brébeuf (50km)

Michel Bériault, camion Discount (transport des bagages)

Pierre Dorval

asphaltée et il pleuvait aussi. Il y avait des travaux dans ce secteur malheureusement. Deux voitures-balais ont dû retourner pour prendre une autre route à cause du glissement de terrain; c'était impossible pour eux de passer. Il y a toujours des imprévus, mais tout finit bien.

Pour le dîner, c'était à Lost River, où deux dames nous attendaient pour ouvrir les portes du Centre Communautaire. Heureusement, nous avons prévu un endroit pour nous réchauffer et prendre une bonne pause. Un bon voisin nous a même offert de sécher les vêtements des cyclistes trempés à cause de la pluie et de l'humidité. Quelle belle attention! Et merci à Hélène d'avoir eu l'initiative pour le va-et-vient concernant le séchage du linge. Nous avons eu droit à un bon dîner et tous étaient contents. La bouffe était excellente!

Dernière étape, tous repartaient du bon pied avec du linge sec. Il y avait beaucoup de vallons en après-midi, donc c'était un petit défi à relever. À partir de Brownsburg, ça commençait à descendre jusqu'à Lachute.

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Pour l'exercice 2003-2004, le Club Vélo plaisirs compte 227 membres, dont 118 femmes et 109 hommes.

Alain Gauthier compte maintenant trois vélos à son actif, qui dit mieux?

C'est l'hiver, c'est l'hiver, c'est l'hiver... Ne soyez pas surpris de croiser **François Gélinas** sur les pistes de ski fond. Parlant d'hiver, saviez-vous qu'à cette époque de l'année où la neige et le vent nous menacent d'engelures, notre ami **Claude Hagarty** avait l'habitude d'inviter les membres à du camping d'hiver... Je sais que quelques intrépides l'ont suivi et sont revenus ravis de leur expérience. Claude t'es mon meilleur hiver comme été...

Spinning. Chez Cycle Outaouais, on nous propose un rabais applicable individuellement sur des réservations dans l'horaire régulier : 4\$ + tx la séance par personne, max 2 fois la semaine au lieu de 6\$ ou encore 200\$ l'abonnement illimité au lieu de 225 \$, au choix du client !

Enfin, nous arrivions tous à la fin de la destination au Provigo de Lachute. Youppi! Nous y sommes. Tout le monde était heureux d'avoir accompli ce merveilleux parcours. Certains y allaient d'une bonne bière et chips, alors que d'autres faisaient honneur à une bonne collation. C'était l'occasion de socialiser. La pluie avait cessé. C'était la fête, la gloire, la bonne camaraderie, le bon groupe d'ami(e)s, les photos de groupe, les échanges d'adresses, etc... et finalement un dernier discours. Vers 17 h, nous sommes repartis, accompagnés d'une bonne musique jusqu'à la Maison du citoyen.

Ce fut une belle fin semaine, super agréable! La participation et la bonne humeur étaient au rendez-vous encore une fois!

Sincères remerciements à tous les participants et participantes de l'Automnale 2003 et à l'an prochain pour une autre édition.

Photos du C.A. « Félicitations pour vos nouvelles fonctions dans le club de vélo! Assurez-vous de placer vos photos dans le prochain journal du club et le site Web. Comme ça on pourra vous reconnaître pour quelques années.... C'est ce qui m'est arrivé hier. Une personne anciennement membre du club m'a reconnu comme ancien président et puis m'a donné des commentaires que je me suis engagé à vous faire parvenir. J'en profite pour ajouter que ces commentaires ont été entendus bien souvent en provenance de personnes bien diverses... Disons que ça se résume assez bien: le club va trop vite pour les gens qui ont des vélo hybrides et des vélo de route "débutants". C'était particulièrement un problème avec le concept des coordonnateurs qui ne peuvent se séparer en trois pour chaque volet de vitesse - sportif - touriste - randonneur... En vous souhaitant beaucoup de plaisirs avec l'administration du club... » Alain Gauthier

Vélo camping aux Îles-de-la-Madeleine. Aux « Îles », j'ai arrêté de compter les kilomètres. Moi, j'ai une mémoire hallucinante pour les nombres et je travaille en

Suite page 10

BRAVO!!! C'EST À TON TOUR....



Bonne fête!!!

Décembre

2 Pierre la Roche

6 Bruno Di Lalla

7 Monique Charbonneau

10 Alain Gauthier

12 Maxime Babin

13 Martine L'Écuyer et Patrice Doré

14 Claudette Heiss et Elisabeth Pattey

15 Michèle Laurin et Denise Olivier

17 Eric Parent

18 Marc Corbin

22 Françoise Breault

23 Marie-Marthe Leduc

24 René Brousseau

29 Daniel Lemieux

31 Anne Drolet

Janvier

2 Jacinthe Savard

6 Daniel Morin et Yvan Cloutie

11 Guillaume Loslier-Pinard

12 Danielle Guy

19 Dominique Vaillancourt

20 Sylvia Mauro et Suzanne Chicoine

21 Richard Beaudoin

22 Nicole Lamarche

24 Sylvain Bouchard

31 Lise Gagné

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie
copie

COOPSCO
centre de photocopie
copie
CONFORME

LISEZ COULEUR • PLUS • PRÉCISION • RELIURE
GPS, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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

CA

Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

101, rue Cholette
Hull (Québec) J8Y 6L7

Téléphone: (819) 770-3753
Télécopieur: (819) 770-6125


LES BICYCLETTES DE HULL



**Pierre Lafleur
J.F Lapointe**
Représentants

Pierre Tessier
Gérant

Pierre Lapointe




622, boul. St-Joseph

FRESH AIR
EXPERIENCE

1291 Rue Wellington
729-3002

CYCLE
outaouais

Cycle outaouais
438, Avenue Principal
Gatineau, Québec
J8T 4H6
(819) 568-4871

CURU

QU'EST-CE QU'UN CHEF DE FILE?

Le ou la chef de file est un membre du club qui invite les autres membres à participer à une randonnée de son cru. Sauf indications contraires, c'est lui ou elle qui décide de tous les paramètres de la sortie (parcours, volet, vitesse, heures de départ, lieu du départ, etc...) et s'engage à encadrer les participants toute long du parcours. Le ou la chef de file est quelqu'un qui a une bonne expérience des sorties en vélo, connaît bien les parcours et les codes de sécurité, et a des connaissances de base concernant la mécanique des vélos.

Au moment de la randonnée, le rôle de la ou du chef de file consiste à :

- se présenter à l'heure et à l'endroit indiqués dans le calendrier;
- s'il ne peut se présenter, il a la responsabilité de trouver un remplaçant;
- s'il y a lieu, il ou elle rappelle brièvement les règles de sécurité pour rouler en groupe et les différents signaux pour indiquer les intentions de virer, de changer de voie, d'arrêter ou de ralentir;
- Il est suggéré aussi que le ou la chef de file demande à un ou une participant(e) de se porter volontaire pour être « serre-file ». Ce dernier s'assure que personne ne se perd ou ne rencontre des problèmes qui le ralentissent. En repérant le serre-file en cour de trajet, le ou la chef de file s'assure que tout le groupe suit. Ainsi on n'oublie personne !



NOUVELLES VÉLO PLAISIRS (SUITE)

informatique. C'est la première année que je ne sais pas précisément combien de kilomètres que j'ai fait en vélo car j'ai passé par les Îles-de-la-Madeleine. Pas besoin de se casser la tête avec bien des récits de ce que j'ai fait aux îles. Allez-y. Un point c'est tout. L'expérience ne se raconte pas très bien, ça se vit sur place, de préférence avec les madelinots. Alain Gauthier

Bénévoles recherchés. Directrice ou directeur des sorties. Malheureusement, en raison de responsabilités personnelles et d'une surcharge de travail à son emploi, Julie Tremblay a du remettre sa démission à titre de directrices des sorties pour le Club Vélo plaisirs. **Webmestre Vélo plaisirs.** Après avoir accompli un superbe travail à titre de Webmestre VP, Robert Poulin laisse sa place. Ça nous prend un(e) véritable expert (e) parce qu'il y a plusieurs changements, ajouts, à faire sur le site. D'un autre côté, si vous avez la passion du Web et le goût d'apprendre, voici votre chance. Si l'un de ces postes vous intéresse n'hésitez pas à communiquer avec Jean-Luc Matte, président du Club, au 827-2440.

Un tout nouveau forum cycliste vient d'être mis en ligne (5 déc. 2003): le **"VÉLOFORUM Québec cycliste"** ! Le VÉLOFORUM se veut un forum cycliste "généraliste", c'est-à-dire pour tous les types de pratiques cyclismes (cyclotourisme, montagne, route, etc). Il est divisé en catégories ou thèmes de discussion:

1)"Libre Opinion cycliste"; (pour discuter de

sujets divers reliés au "vélo")

2)"Cyclotourisme"; (on peut y faire partager ses découvertes cyclables, et infos sur les voyages à vélo)

3)"Vélo de montagne"; (pour les adeptes des sentiers)

4)"DownHill/Freeride"; (pour les cyclistes "extrêmes")

5)"Questions techniques"; (sujets "techniques", en rapport avec la mécanique, ou l'entraînement)

6)"Babillard"; (pour les clubs, individus ou organismes qui souhaiteraient faire connaître une activité spéciale, ou émettre un communiqué "vélo")

7)"Petites annonces"; (pour vente, recherche, échange d'un produit "vélo")

8)"À propos du forum"; (infos sur le forum)

De nouvelles catégories pourront être éventuellement ajoutées au besoin). Il s'agit d'un forum "ouvert" à tous les cyclistes, individus et clubs: sur le VÉLOFORUM, on va discuter "Vélo" ! L'adresse: <http://www.aspfreeserver.com/intervel/default.asp>

Le nouveau "VÉLOFORUM Québec cycliste", un autre outil de communication et de discussion entre cyclistes ! Bienvenue à toutes et à tous les cyclistes !

Cyclo sportif
G.M. Bertrand
40 ans d'expérience

167, Wellington, Hull (Québec)
(819) **772-2919**

Vélos 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