



INFOVELO

Décembre 2004 – Janvier 2005 Volume 16, No. 8

DANS CETTE ÉDITION

Souper de Noël	1
Le vélo par temps froid	2
Mot du président	3
Anniversaires	4
L'Automnale 2004	5
Nouvelles Vélo plaisirs	7
Conte de Noël	10
Publicité	11
Photos des Adirondacks	14

Souper de Noël Vélo plaisirs

Quand? Samedi 18 décembre, 18 h 30

Où? Resto-terrasse Tournesol (ancien L'Agaric), 254 Ch. Old Chelsea, Chelsea

Prix: 25,95 \$ + taxes + services

Comprend: potage, entrée, plat principal, café

On peut apporter le dessert ou payer \$4.25 de plus

Maximum de 46 personnes et minimum de 40 personnes pour avoir la place au complet. On peut aussi avoir le premier étage avec 34 personnes si on est moins.

Vous avez envie d'une petite gâterie pour marquer le temps des Fêtes. Je vous propose une soirée d'entrain et de bon temps entre ami(e)s Vélo plaisirs. Pour réserver ou avoir plus d'information, communiquez avec Lucie Huneault, au 771-7732 ou par courriel à lucie.huneault@sympatico.ca



CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B
GATINEAU, QC J8X 3Z4
(819) 770-VÉLO (8356)

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 :** Jean Séguin



Services aux membres

Accueil des nouveaux membres

À déterminer

Changement d'adresse

Jean Roy: 770-VÉLO
jujroy@videotron.ca

Ateliers techniques

Jean Séguin

Calendrier des sorties

Jean-Luc Matte 827-2440

LE VÉLO PAR TEMPS FROID

Il y a peu de références sur la pratique du vélo par temps froid, car on pense peu à ce problème en Californie et même en Europe. Voici donc des trucs utiles que j'ai glanés ça et là, au fil de mes lectures, mes rencontres et mon expérience.

Octobre n'est pas pour tous la fin de la saison du vélo. Plusieurs continuent de pratiquer leur sport favori jusqu'à l'apparition des premières neiges. Les vrais mordus se rendent même à leur travail tout l'hiver. Depuis quelques années, des vélos ont d'ailleurs été conçus spécialement à cette fin: cadre de vélo de montagne, pneus larges à crampons métalliques, chaînes de roue pour les journées enneigées, garde-boue, échangeurs de cinq ou neuf vitesses intégrés au moyeu de la roue arrière (pas de dérailleur), et phares puissants.

Par temps froid, il faut utiliser des mesures efficaces pour conserver la chaleur du corps. Vous avez un vélo de montagne? C'est le temps de vous en servir. Moins efficace que le vélo de route, il roule moins vite et assure une plus grande sécurité sur les surfaces glacées. Une allure modérée combinée à une production accrue d'énergie se traduit en une randonnée plus sécuritaire et plus confortable par rapport au froid.

La question de la visibilité sur vélo mérite une attention particulière, car elle est si mal comprise. Vu les heures réduites de clarté, il ne faut jamais partir sans les trois

éléments essentiels de bonne visibilité. On part en après-midi, on arrête chez un ami ou au restaurant, question de se réchauffer, et c'est déjà la noirceur pour le retour. Ces trois éléments sont un phare à l'avant, un feu rouge (clignotant, de préférence) monté sur le vélo à l'arrière et des vêtements très voyants de couleur rouge, jaune ou orange. Toutes les autres formes de réflecteurs ne sauraient remplacer ces trois éléments et ils donnent même trop souvent une fausse assurance, particulièrement les réflecteurs avant et arrière requis par la loi. Ainsi que les feux clignotants fixé à des vêtements, à des sacoches ou au casque sont si mal orientés par rapport aux automobilistes que leur efficacité est considérablement réduite. Un réflecteur sur lequel un phare puissant ne brille pas donne une visibilité de zéro par temps sombre et c'est la cause fréquente de collisions avec les autos ou les autres cyclistes. Ce n'est pas la façon la plus brillante de faire des rencontres. Tous les moyens pour être mieux vu peuvent néanmoins ajouter un élément de sécurité, tels les réflecteurs sur les pédales et les roues, les bandes réfléchives sur les chevilles et les vestes réfléchissantes. Ils ne sauraient toutefois remplacer les trois éléments essentiels cités plus haut.

Nous avons tous des parties du corps plus susceptibles au froid que d'autres. Par exemple, j'ai tout essayé pour me garder les pieds au chaud durant les longues randonnées d'automne. À force de me geler les pieds, j'ai enfin trouvé des méthodes efficaces. Premièrement, je mets toujours une fausse semelle de qualité dans mes souliers de vélo, été comme hiver. Les meilleures moulent la plante du pied et le talon. On les trouve pour pas moins de 20 \$ dans les magasins spécialisés de chaussures de course. Ensuite, j'utilise de la poudre pour les pieds afin de les garder parfaitement au sec. Je mets ensuite des bas de fibres synthétiques telles que Thermax et Lycra que l'on trouve habituellement dans les magasins de sport. Demandez les bas les plus isolants pour cet usage tout en évitant

MOT DU PRÉSIDENT—Jean-Luc Matte

Gros bonjour à tous les membres de Vélo plaisirs,

Je suis vraiment satisfait des membres du conseil d'administration précédent; ils ont bien travaillé, pédalé et ont donc grandement contribué au succès de la saison 2004. Je suis vraiment content aussi de vous, chers membres de Vélo plaisirs. Vous avez beaucoup pédalé et participé en grand nombre à la plupart des activités sociales et techniques du club. Bref, ça été une saison comme je les aime, avec beaucoup de vélo et beaucoup de plaisir. Grâce à votre participation, il a été relativement facile aussi, lors de l'Assemblée générale, de combler les ouvertures au sein du conseil. Au nombre des joyeux lurons qui ont été élus, il y a :

Lucie Huneault, directrice des affaires sociales (ben oui, la secrétaire du CA précédent. Que voulez-vous, elle ne pouvait pas se passer de nous !);

Hélène Petit, secrétaire « d'État », mais n'aura pas droit à la limousine;

Robert Paradis, vice-président, (vous vous rappelez que les volets se

définissent non seulement par la vitesse mais aussi par leur philosophie c'est-à-dire les raisons pour lesquelles on roule; ben paraît que c'est ça qui a attiré notre Robert, la philosophie des volets...);

Jean Séguin, directeur des affaires techniques (il en piaffait d'impatience selon certains participants à la sortie dans les Adirondacks);

Patrice Desjardins, directeur des sorties (oui, oui, oui, le Grand manitou du Rallye et de l'Automnale).

Lors de la première réunion du conseil précédent, en octobre 2003, nous avons défini comme objectif principal pour la saison 2004 d'augmenter la participation. Le club doit aussi défendre les intérêts des cyclistes certes, mais à cet égard le vice-président soulevait à très juste titre que la meilleure façon de promouvoir les intérêts des cyclistes est de sortir sur la route. Bref, pour 2004, le CA précédent a essayé de simplifier un peu les choses et a décidé de prioriser la constitution d'un beau calendrier, avec plein de sorties variées. En supposant que nous augmenterions la participation,

nous nous étions donnés aussi comme objectif qu'au moins 60 % des membres renouvellent leur abonnement pour la saison 2005. Vous nous aiderez?

Lors de leur toute première réunion, les membres du nouveau conseil d'administration ont convenu d'accorder encore une fois la priorité au calendrier. Avec l'aide des responsables de sorties, nous tenterons donc de vous offrir un calendrier aussi intéressant qu'en 2004. De plus, nous nous sommes entendus pour mettre en place de nouveaux outils susceptibles de faciliter l'exécution de cette priorité, en offrant une nouvelle série de descriptions de parcours et en faisant de l'atelier sur la formation des chefs de fil un événement important. Enfin, la constitution de comités de responsables de sorties au sein de chaque volet devrait également permettre une bonne participation des responsables de sorties. Plus de détails sur ce dans le prochain numéro. D'ici là, passez de belles et joyeuses Fêtes !

Jean-Luc Matte, président

LE VÉLO PAR TEMPS FROID (Suite)

les bas trop épais qui pourraient comprimer le pied dans le soulier et atténuer la circulation du sang, ce qui aurait un résultat contraire à l'effet désiré.

J'enfile ensuite par-dessus mes souliers une paire de bottillons de Néoprène, le produit dont on fabrique les costumes de plongée sous-marine. Ces bottillons ont cependant une ouverture de 10 cm pour permettre l'usage des pédales à crampons. Par temps glacial et lors de longues randonnées, le froid pénètre par cette ouverture. Il s'agit alors d'enfiler une vieille paire de bas de laine par-dessus les souliers de vélo mais en dessous des bottillons. Avec cet accoutrement, on peut quand même enclencher les souliers de vélo dans les

pédales même si cela perce évidemment les bas de laine. On peut néanmoins réemployer ces bas au moins une dizaine de fois. Si, en dépit de ces mesures les pieds gèlent encore, il faut descendre du vélo et faire de la course sur place ou courir à côté du vélo pour quelques minutes. Cette pause réchauffe non seulement les pieds, mais aussi tout le corps. Si je voyageais au travail tout l'hiver, je ne mettrais évidemment pas mes souliers de vélo (avec crampons), mais je porterais des couvre-chaussures. Enfin, s'il y a risque de pluie, vous vous félicitez d'avoir prévu des bas de rechange.





Bonne Fête!!!

DÉCEMBRE

2 Jean Fournier et Pierre La Roche

6 Jacques Sauvé

7 Monique Charbonneau

9 Alice Deschamps

10 Alain Gauthier et Danielle Tousignant

12 Maxime Babin

13 Patrice Doré

14 Élisabeth Pattey

15 Michèle Laurin

16 Louise Plouffe

17 Étienne Watelet

18 Gérard Monfils

21 Benoît Pilote et Carole D. St-Aubin

22 Françoise Breault, Jean-Guy De
Beaumont et Jacques Labelle

26 Marie-Claude Mathieu

29 Michel Vincent

30 Gérard Meusy et Lise Strasbourg

31 Claire Lebeau

JANVIER

2 Jacinthe Savard

6 Daniel Morin

7 Michael Grayson

12 Christian Côté

14 Paul Middlestead

15 Louis-Paul Guindon

16 Dominic Roy

17 Diane Laberge

22 Nicole Lamarche

23 Diane Régnier

24 Sylvain Bouchard

28 Sylvie Aubin

29 Élane Marcil

LE VÉLO PAR TEMPS FROID (Suite)

En vélo, les doigts ne semblent pas être un aussi grave problème que les pieds, mais encore là, chaque personne réagit au froid de façon différente. Ainsi, je garde mes doigts au chaud simplement en enfilant un gant léger de propylène sous mon gant de vélo. Dans les froids plus intenses, je met des gants de ski de fond, mais des gants de vélo d'hiver maintenant en vente chez certains de nos commanditaires seraient la solution idéale.

Pour contrôler un nez entaillé comme un érable au printemps, rien de tel qu'une bande absorbante autour du poignet, dont le tissu est semblable au bandeau que les sportifs portent au front.

On doit porter son casque de vélo, même par temps froid, mais on y ajoute un couvre-chef très mince en Polartec en-dessous de celui-ci. Une tuque n'est pas adéquate, la laine étant trop épaisse et ne protégeant pas du vent. On trouve ces couvre-chefs dans la plupart des magasins de sport ou de ski. Par froid extrême, il faut porter une cagoule de Néoprène pour mieux se protéger le visage et les oreilles et porter des lunettes profilées, d'un plastique clair. Des lunettes de ski ne sont pas appropriées, car elles deviennent trop embuées. Pour éviter de se geler le visage, les narines et les lèvres, on peut les enduire de gelée de pétrole.

Le principe pour vêtir le corps, c'est de porter plusieurs épaisseurs et de ne jamais devenir mouillé par la pluie ou la transpiration. Les nouveaux sous-vêtements de polypropylène sont merveilleux puisqu'ils évacuent rapidement la sueur, ils sont légers, chauds et très confortables. Plus il fait froid, plus on met d'épaisseurs. Le survêtement extérieur devrait couper le vent tout en permettant l'évaporation. Les survêtements que je préfère protègent complètement du vent à l'avant, mais ils respirent par la face

arrière. Ils sont donc parfaitement adaptés au vélo, au ski de fond et au patin sur glace, trois sports qui demandent une grande consommation d'énergie.

Lors de ces randonnées, il faut évidemment boire. Pour mes randonnées automnales, je me sers exclusivement de bidons isolés d'une enveloppe de Néoprène. Je prépare un mélange de Gatorade avec de l'eau bouillante et j'ai donc un breuvage qui reste chaud pendant une heure dans un bidon et qui ne gèle pas pour au moins une autre heure dans le deuxième. À l'occasion, j'apporte un thermos de café dans mon sac arrière de vélo, mais je préfère plutôt arrêter dans un restaurant.

Il faut prévoir s'arrêter toutes les heures ou deux heures pour se reposer, se réchauffer et prévenir les engelures. Il y a évidemment les restaurants où il fait bon prendre un léger goûter. Mais dans les cas extrêmes, on peut s'arrêter dans une épicerie, une buanderie, tout autre commerce ou à une résidence privée, en cas d'urgence. Il faut vérifier les engelures aux doigts, aux pieds, au visage, aux oreilles et à toutes autres extrémités, mêmes les parties les plus intimes. En cas d'urgence, on peut se fabriquer des écrans thermiques avec des papiers journaux (pour se protéger du vent sur l'estomac) ou des serviettes de papier (autour des orteils ou sous le casque, par exemple).

Après la randonnée, il est important de prendre un bon bain chaud pour redonner rapidement au corps la chaleur qu'il a perdue. Ensuite, il sera utile de prendre quelques moments de repos dans un bon fauteuil, là où vous retrouverez sans doute toutes celles et tous ceux pour qui ces conseils sont absolument inutiles car, j'aurais dû le dire dès le début, ils ne s'adressent absolument pas aux pantouflards.

Robert Bégin

L'AUTOMNALE 2004

Une belle fin de semaine inoubliable à Mont-Tremblant

Bonjour chers amis cyclistes, Samedi vers 6 h 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. Entre-temps, il y avait un excellent déjeuner servi à l'extérieur pour permettre aux cyclistes de bien manger, de siroter un café, thé ou chocolat chaud.

Vers 7 h 15, l'autobus arrivait à la Maison du citoyen pour l'embarcation des vélos et des passagers. Nous étions 35 cyclistes et 11 bénévoles.

Lorsque tout le monde fut assis, ce fut le grand départ et l'aventure commençait !

Vers 8 h 45, nous arrivions à Papineauville, pour ceux et celles qui avaient opté pour le 110 km comme premier départ en vélo. Ensuite, nous nous sommes dirigés vers St-André-Avelin pour un deuxième départ, soit le 90 km à 9 h 30. Par la suite, Lac-des-Plages pour un dernier départ, 50 km à 10 h 30.

Les bénévoles eux aussi, partaient chacun de leur côté, afin d'assurer la sécurité et être au point de

ravitaillement pour remettre de l'eau, du Gatorade, du Powerade, des fruits, des granolas, des noix, etc...

Tous arrivaient à intervalles à l'hôtel de ville du Lac-des-Plages entre 10 h 45 et 11 h 25. Nous avons eu l'occasion de rencontrer l'échevin et le secrétaire de la municipalité.

L'accueil était chaleureux et l'hospitalité aussi. J'en ai profité pour lui remettre un cadeau souvenir du club Vélo plaisirs. Eux aussi ont remis un épinglette à chacun des participants(es) Quelle belle attention pour nous ! Merci !

Vers 12 h 30, chacun enfourchait son vélo pour poursuivre la belle route en passant par St-Rémi-d'Amherst, Brébeuf, St-Jovite, Mont-Tremblant. Au coin de la montée Ryan et la route 327 (stationnement de l'info-touristique), il y avait un conseiller de l'hôtel de ville du Mont-Tremblant qui nous attendait. Il a

remis à chacun des cyclistes, une carte-vélo et une épinglette, et en même temps nous a souhaité la bienvenue !

Tout le monde s'installait confortablement à l'auberge de jeunesse, au chalet, ou bien au gîte du passant. Beaucoup de cyclistes relaxaient en prenant une bonne bière sur le patio de l'auberge de



Hôtel de ville du Lac-des-Plages

jeunesse. D'autres ont préféré d'explorer le Mont-Tremblant, la zone piétonnière où il y a des boutiques, la luge, la ballade en gondole etc.

En fin de journée, nous avons pris une photo du groupe au pied de la montagne. Par la suite, c'était la rencontre à l'hôtel Fairmont où j'avais réservé une belle salle de banquet pour l'événement de l'Automnale. Nous avons eu droit à un somptueux buffet chaud accompagné de salades. Il y avait aussi un chariot de dessert avec une belle variété comme choix. Tous les participants(es) ont pu apprécier d'être tous ensemble et de passer une belle soirée en compagnie de l'organisateur « Patrice Desjardins ». Après le repas, j'en ai profité pour dire un discours, remercier les bénévoles, nos commanditaires, souligner la participation de tous. Ce fut le moment des prix de présence, gracieuseté de nos généreux commanditaires.

En soirée, nous sommes retournés en navette de Tremblant à l'auberge. Il y avait un beau feu de camp pour terminer la soirée. D'autres prenaient une bière ou un digestif et j'asais pour relaxer de leur belle journée bien remplie.



Départ samedi matin - Alain Gauthier



Dimanche matin, il y avait beaucoup de brouillard.

Dimanche matin, il y avait beaucoup de brouillard. Après un bon déjeuner, tout le monde se préparait pour le parcours du 110 km, 90 km, et le 50 km devant l'auberge de jeunesse. Il y a eu un rassemblement pour le départ où j'ai pu réciter la petite prière du cycliste. Deux voitures de polices étaient présentes afin d'assurer la sécurité jusqu'à St-Jovite. C'était un beau départ avec les autos de la police avec les gyrophares allumés suivies des voitures balais. Une vraie délégation cycliste de l'Outaouais. C'était tout un convoi.

Une fois sortie de St-Jovite, on sillonnait des beaux chemins de campagne tout en admirant l'automne et les belles feuilles. Le parcours était superbe ! Le brouillard s'est dissipé peu à peu.

Pour le dîner, c'était à Lost River où une dame nous a accueillis au centre communautaire. C'était sympa comme endroit. Nous avons pris le pique-nique dehors, car il faisait très beau et le soleil était de la partie toute la journée.

Lors de notre passage à Lost River, j'ai remis un beau T-shirt souvenir du club Vélo plaisirs à la dame.

Dernière étape du parcours, certains ont arrêté après le dîner, d'autres ont continué pour terminer jusqu'à la fin. 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. Enfin, nous arrivions tous en fin de destination au

supermarché Maxi de Lachute.

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 bonne camaraderie, le bon groupe d'ami(e)s, les photos de groupe, les échanges d'adresse, etc.

Le maire de Lachute ainsi que quelques conseillers sont venus sur place nous souhaiter la bienvenue dans leur ville chaleureuse. Nous avons eu droit à un petit souvenir chacun de la part du maire.

Vers 16 h, nous sommes repartis vers Gatineau en autocar de luxe ainsi que la remorque à vélo. Notre transporteur était « DÉTOUR NATURE »

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

Sincères remerciements à tous les participants et participantes de l'Automnale 2004.

Patrice Desjardins, coordonnateur de l'Automnale.

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES

Vélo plaisirs
Pecco's
Cyclo-sportif G.M Bertrand
Les bicyclettes de Hull
Cycle Bertrand
Fairmont Tremblant
Tremblant
Discount
Loblaws de Gatineau-Hull-Aylmer
Restaurant Chez Nam
Amaro
Transport du Petit Train du Nord (taxi de la Rouge)
Antirouille Métropolitain
Lebeau Vitre d'autos

Musée Canadien des Civilisations
Le Pain d'Alain
Tannis
Traiteur Maison Aubrey
Super C (Plateau de la Capitale)
Lafleur de la Capitale
Délices 3d traiteur
Nettoyeur St-Louis
Fidélité
La Trappe à fromage de l'Outaouais
Formidérable
Danone
Municipalité du Lac-des-Plages
Ville de Mont-Tremblant
Municipalité de Lost River
Ville de Lachute
Auberge de jeunesse Mont-Tremblant
Ferme Macartney
Bureau en gros
Métro de Papineauville
Pizza Presto
Star Cité (Famous Players)
Cinéma 9
Le Droit

MERCI AUSSI À CEUX QUI M'ONT AIDÉ À L'ORGANISATION:

Jean-Luc Matte (président du club Vélo plaisirs)
Alain Gauthier
Gérald Dionne (trésorier)
Sûreté du Québec de St-Jovite et de Mont-Tremblant

UN GROS MERCI À L'ÉQUIPE DES BÉNÉVOLES :

Robert Poulin, webmestre
Ha Lam, conception du dépliant
Sylvain Lemay, conception de la carte
Daniel Gagnon et Michel Charrette (installation des pancartes)
Michael Sim et Pierre Dorval (camion Discount, transport des bagages)
Margot Charrette et Hélène Favreau (voiture balai, alimentation)
Nicole Henry et Larissa Liberty (voiture balai, alimentation)
Claude Poirier (fourgonnette Discount alimentation)
Karl Liberty (fourgonnette, alimentation)
Le mécano de Pecco's

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Pour la saison 2004, le club Vélo plaisirs comptait 147 nouveaux membres, 91 renouvelants et 12 membres privilégiés. Pour un total de 250 membres.

Soirée de clôture Vélo plaisirs 2004. Plus de soixante-dix personnes sont venues pour le buffet, alors que d'autres se sont joints pendant la soirée. En tout, on comptait près d'une centaine de personnes à placoter et à danser durant la soirée.

Automnale 2005. « Bravo aux deux nouveaux coordonnateurs de l'Automnale : André Leblanc et Serge Lebel. Félicitations ! Ils vous amèneront à la Petite Rouge à St-Émile-de-Suffolk pour l'Automnale 2005.

C'était pour moi un grand plaisir d'organiser l'Automnale au cours de ces quatre dernières années. Eh oui ! Je vous ai amené à Val-des-Bois pendant deux ans et au Mont-Tremblant pendant les deux autres. Comme le temps passe vite!!! Ce fût une belle expérience d'être parmi vous, sans oublier l'amitié. C'était un beau défi à relever. Je n'aurai jamais pensé réussir cette belle activité de vélo. Il a fallu beaucoup de la logistique, des commanditaires, des bénévoles fidèles, etc.

J'ai eu beaucoup de succès et j'en suis très fier.

Merci à ceux et celles qui ont eu la chance de participer à l'Automnale 2001 à 2004 ainsi que les bénévoles. » Ancien coordonnateur de l'Automnale, Patrice Desjardins

Bonjour Patrice, je voulais simplement t'envoyer un mot pour te dire combien j'ai aimé participer à l'Automnale 2004. Comme nouveau membre du club, c'était m'a première sortie de ce genre et j'ai adoré ça. On était très bien encadré par les bénévoles et la bouffe était excellente. L'évènement était très bien organisé. C'était simplement une très belle

expérience. Fantastique! Je vais définitivement participer aux événements futures. Merci pour la belle expérience. Michael Grayson

Eh oui ! La nouvelle est confirmée. Je suis votre nouveau directeur des sorties de vélos pour l'année 2005.

Qui suis-je? Patrice Desjardins, membre du club Vélo plaisirs depuis 1994. J'ai été coordonnateur de l'Automnale en 2001, 2002, 2003 et 2004. De plus, j'ai organisé un rallye à vélo au printemps 2004. Aussi, j'ai été chef de file pour touriste-randonneur. Alors, voilà! Vous me connaissez un peu plus maintenant.

Je vous souhaite de passer des belles fêtes, la santé surtout!!! Et on se revoit prochainement. À bientôt. Patrice Desjardins, directeur des sorties de vélos.

Participez au sondage Vélo plaisirs! Très bientôt vous pourrez exprimer vos attentes quant au club grâce à un sondage qui paraîtra (si ce n'est déjà fait) sous la rubrique « Divers » du site du club (<http://www.veloplaisirs.qc.ca/>). Ce sondage a pour but de donner au conseil d'administration du club des outils pour mieux satisfaire les goûts et les besoins des membres du club Vélo plaisirs. Vos réponses au sondage nous aideront grandement à faire des choix judicieux.

La saison Vélo plaisirs vient à peine de se terminer que déjà des gens travaillent vaillamment à l'élaboration du calendrier 2005. Marquez déjà à votre agenda les dates suivantes : Soirée d'inscription, le mercredi 6 avril 2005; la Printanière, les 4 et 5 juin 2005 et l'Automnale, les 22 et 23 septembre 2005. On m'a dit que la saison 2004 a été une année records quant au nombre de sorties au



La Soirée de clôture Vélo plaisirs 2004

calendrier du club, dépassant même les meilleurs années... Ce n'est pas peu dire; et ce avec moins de chefs de file. Tenez bien votre tuque, non disons plutôt, le guidon de votre vélo car ces mêmes gens ont l'ambition de dépasser cet exploit en 2005.

Le club Vélo plaisirs n'est pas un club de rencontres. Qu'on se le tienne pour dire. Sauf que... j'ai rencontré ma future épouse dans le club Vélo plaisirs. Je voudrais démentir les rumeurs, je ne me suis pas marié cette année, je me marie l'année prochaine, en 2005! Pour ceux qui me connaissent bien et qui connaissent la belle Hélène autant bien, venez donc faire un tour pour notre mariage? La passe-passe, c'est que ça se passe à Cap-aux-Meules, aux Îles-de-la-Madeleine. Vous pouvez alors choisir de faire des vacances de vélo ou autres sports et puis faire un "stop" à mon mariage le 11 juillet 2005. J'invite particulièrement André et Danielle, car sans eux, il n'y aurait pas eu de vélo-canot. Et sans ce vélo-canot, il n'y aurait pas eu de bons moments près du feu... Allez voir www.namournamour.com pour toutes les informations. Si vous avez l'intention solide de me voir aux Îles-de-la-Madeleine, utilisez la page d'inscription en ligne de ce site Web. Vive le vélo! Alain Gauthier avec la belle Hélène Favreau

Le « spinning » vous intéresse?

Vous voulez préparer votre saison 2005? Kinexsport/SAPS offre 10 sessions de « spinning » en soirée à un minimum de 16 personnes à partir du début de janvier pour seulement 800\$. Si vous prenez votre calculatrice, ça veut dire 5\$ par session, par personne. Une bonne affaire, quoi. Le hic? Ça prend 16 participants. Si vous souhaitez faire partie du groupe, appelez Hélène Petit, avant le 31 décembre, au 595-6852. Elle vous expliquera les détails.

Bénévoles recherchés pour la Grande Visite, le 24 juin 2005.

Comme en 2004, la Grande Visite de Gatineau 2005 sera une randonnée cycliste familiale et populaire d'environ 50 km entre les secteurs de Buckingham et d'Aylmer. Cette tournée à bicyclette permettra aux citoyens de parcourir et de découvrir à leur rythme la ville de Gatineau d'Est en Ouest. Pour assurer la sécurité de tous les participants, le peloton sera escorté par une patrouille policière et par des membres de Vélo plaisirs. La première édition de la Grande Visite a été un succès, avec la participation de 500 cyclistes. Il serait intéressant que le club soit plus impliqué dans l'organisation de cet événement. Si vous aimeriez devenir bénévole pour la Grande Visite, et ainsi permettre la jonction entre le club et la Grande Visite, vous êtes invités à communiquer avec le représentant du club au sein du comité organisateur, Richard Gosselin au 778-3229 ou par courriel à richard.gosselin@edu.gov.on.ca

En octobre, à Sherbrooke, la Conférence Tourisme et Vélo

a connu un vif succès. Pour l'occasion, plus de 250 participants se sont réunis pour faire le point sur le tourisme à vélo au Québec et discuter des enjeux entourant la mise en marché de la Route verte, plus que jamais d'actualité. Parmi les intervenants figuraient des conférenciers français et allemands ainsi que la ministre déléguée aux Transports et ministre responsable de la Route verte, Julie Boulet.

Colloque : Tourisme et vélo - vers l'inauguration de la Route verte

En préparation à l'inauguration de la Route verte en 2007, se tenait le 21 octobre dernier à Sherbrooke, un colloque sur le parachèvement de la Route verte et sur les enjeux du tourisme à vélo ici et ailleurs. Cet ailleurs avait pour nom Autriche, Suisse, Allemagne, France, etc. et avait de quoi faire rêver tous les cyclistes. La quarantaine de conférenciers ont présenté des formules qui ont fait leurs preuves dans le développement du produit cyclotouriste. Essentiellement voici les principaux enseignements que j'ai retenus du colloque dans son application à notre région :

- Le rôle de la Ville de Gatineau, de ses mandataires et de ses partenaires devrait être de favoriser le développement de projets résidentiels intégrés aux équipements et réseaux récréatifs, de relier les secteurs de la ville entre eux, de relier ces secteurs à la Route verte et de voir à ce que le réseau cyclable soit utilisé autant par les résidents et les touristes;
- Les sites web de la Ville de Gatineau et de l'Association Touristique devraient contenir les principaux circuits cyclotouristes de la région (ex. Boucherville);
- La Ville de Gatineau devrait faire la promotion et encourager les combinaisons taxis/vélos (ex. Rimouski), autobus /vélos (ex. Terrebonne, Mascouche et Ottawa) et trains/vélos (ex. Montréal);
- Des panneaux touristiques d'information pour cyclistes concernant l'hébergement, la restauration, les sites touristiques, etc. devraient être installés aux principales entrées routières et cyclables de la Ville;
- Une adéquation entre l'offre et la demande devrait être effectuée régulièrement (ex. Drummondville);

- Apprécier le profil socio-économique des cyclotouristes - Les cyclotouristes québécois sont scolarisés (49% ont un diplôme universitaire), ont de bons revenus, dépensent plus d'une centaine de dollars par jour (comparativement à 57\$ pour le touriste d'agrément) et aiment fréquenter les routes rurales et les pistes cyclables;
- Rendre accessible les zones humides (accès, thématiques, etc.);
- Voir à entretenir les sentiers récréatifs douze mois par année (ex. ski de fond l'hiver Laurentides et région de La Massawipi);
- Tenir compte des cyclotouristes vacanciers et sportifs au niveau des aménagements des attraits touristiques et de leurs accès;
- Relever les défis et enjeux suivants :
 - Assurer la qualité du réseau;
 - Développer et bonifier les services connexes à la Route verte;
 - Procéder à une mise en marché bien orchestrée.

Source: Gilbert Girard, représentant de Vélo plaisirs au Comité de développement des sentiers récréatifs de la ville de Gatineau

À la ville de Gatineau, ça va bouger en grand en 2005 pour les cyclistes.

Suite aux deux dernières réunions du comité sur le développement des sentiers récréatifs de la ville, il y aura construction de nouveaux sentiers récréatifs et d'aménagements cyclables en 2005 (Ces projets sont sujets à l'approbation finale du Conseil municipal). Il s'agit d'une excellente nouvelle pour les cyclistes qui attendent ces projets depuis plusieurs années. Ceux-ci s'inséreront dans le cadre de la Route verte, surtout dans le secteur Gatineau et ont pour but de bonifier le sentier des Voyageurs (sentier qui longe la rivière des Outaouais).

Ainsi pour pallier au lien manquant entre Eddy et Maisonneuve, dans le secteur

Hull, il y aura construction d'un sentier entre la rue Laval et le boulevard Maisonneuve (la section de la rue Eddy à Laval sera complétée dans le cadre d'une réfection majeure de la route).

Dans le secteur Gatineau, où se feront la majorité des changements, il y aura construction de sentiers et des aménagements cyclables :

- sur Jacques-Cartier entre la rue Prince-Albert et le chemin du Golf;
- le long de la montée Paiement de St-Louis à Maloney;
- le long de Maloney entre le chemin du Golf et Main (finalement on pourra traverser les voies ferrées de façon sécuritaire);
- et finalement de Main jusqu'à Campeau en traversant le parc Sanscartier et en longeant la marina.

Il y aura aussi des bandes cyclables et marquage au sol sur les rues Campeau et Notre-Dame et sur le boulevard Maloney Est jusqu'au boulevard de l'Aéroport.

De plus, il est prévu que les quelques liens manquants (Eddy à Laval, le pont Lady Aberdeen, le lien entre ce pont et Prince-Albert et le secteur de Masson) pour obtenir un itinéraire continu dans les limites de la ville de Gatineau seront aménagés dans un proche avenir. Source: Gilbert Girard, représentant de Vélo plaisirs au Comité de développement des sentiers récréatifs de la ville de Gatineau

Depuis 1995, la Route verte se déploie à travers tout le Québec.

Les trois quarts de la Route verte et de ses composantes régionales sont maintenant complétés (3300 kilomètres) et à cela s'ajoutent 3000 autres kilomètres de pistes locales, de sentiers ou d'itinéraires régionaux qui font du Québec un terreau fertile pour la croissance du tourisme à vélo.

N'oubliez pas que briller le soir, c'est une idée brillante!

Pour plusieurs, la saison de vélo n'est pas terminée. Par contre, le changement d'heure nous est tombé dessus dramatiquement la semaine dernière. Dans *l'État du vélo en 2000*, on constatait que la moitié seulement des vélos circulant après la tombée du jour sont équipés de systèmes d'éclairage dignes de ce nom. De grâce, faites un effort! Au-delà de la loi qui le prescrit, c'est une simple question de gros bon sens. On retrouve maintenant, pour moins de 50\$ (feux avant et arrière inclus), des systèmes à éclairage halogène super performants.

Je ne sais si vous avez déjà entendu parler d'Équiterre

(pour plus d'info, voir www.equiterre.qc.ca). Comme son nom l'indique, c'est un organisme qui travaille à un monde plus équitable. Une des solutions qu'Équiterre préconise c'est des transports plus écologiques : transport en commun, co-voiturage, vélo... Présentement, Équiterre est à la recherche de témoignages de personnes utilisant des moyens de transport écologiques. Si cela vous intéresse, voici

leur courriel : info@equiterre.qc.ca
Chaque année, ils font aussi un trajet-vélo intéressant. Intéressant notamment car on rencontre des gens qui ont à cœur et agissent en vue d'un monde plus juste et équitable. Au plaisir de rouler, Françoise Breault

« Salut. Il paraît qu'il y aurait bientôt des sportifs « A » et des sportifs « B » comme catégories de cyclistes dans le club Vélo plaisirs. Peut-être qu'on devrait considérer les volets sportifs « R » et « C ». « R » comme Relax et « C » comme constipé. Peut-être que le volet « A » sera un volet plus entraînement tandis que le volet « B » sera un volet pour rouler vite en peloton, à suivre. Entre temps, je m'explique.

J'ai les jambes pour rouler sportif parfois mais pas tout le temps. Pourquoi ? Parce que je me fais crier après, voilà pourquoi. J'aimerais être capable de faire un relais sans ensuite me faire dire très fort que le relais était trop long. Il y a des meilleures manières de se parler entre nous. J'aimerais être capable de rouler vite sur de belles routes rurales sans être obligé de faire un peloton technique serré double file. J'aimerais ne pas être obligé de contrôler ma vitesse à une précision d'un kilomètre heure. Sinon, j'entends quelqu'un me crier baisse d'un clic où monte d'un clic ! J'aimerais entendre une meilleure tolérance vis-à-vis des automobilistes en erreurs ou intolérants eux-mêmes. J'aimerais trouver une



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

manière de rouler sportif sans faire du 35 à 40 km/h dès le premier kilomètre. Oui je suis bien d'accord qu'un peloton rapide serré double file exige une très bonne présence d'esprit. Sauf que les erreurs devraient être parlées et non criées.

J'aimerais comparer cette expérience à deux centres de parachute que j'ai utilisés dans ma progression de parachutiste – j'ai trente-six sauts à ma carrière. Pour la comparaison ci-dessous, il s'agit des mêmes sauts de 3500 pieds avec ouverture immédiate du parachute à la sortie de l'avion. Dans un centre de parachute, maintenant fermé, les instructeurs me criaient après durant la procédure de sortie de l'avion :

« ARE YOU READY », « GET READY », « JUMP ». Laissez-moi vous dire que l'expérience de sauter est déjà assez stressante sans avoir un illuminé qui pense que je suis sourd. Et puis il y a l'autre centre de parachute avec ses instructeurs qui simplement s'approchaient de moi, me regardaient bien calmement et qui me disaient les étapes aussi près que possible de moi, car il y a bien du bruit dans un avion Cessna 182 la porte ouverte à 100 milles à l'heure. Il disaient « Es-tu prêt », « Prépare-toi », « On y va ». Ces gens dégagent une grande confiance dans le sport du parachutisme.

Vous voyez sûrement une suggestion de conclusion : – parlons-nous en peloton –

calmement. Je parie que je peux trouver des pilotes de chasseur F18 beaucoup plus relax que certains individus sportifs. Un touriste « A » peut-être constipé (!) » - Alain Gauthier

A donner! Un unicycle Schwinn en bon état, roue de 20 pouces. Un rouleau (home trainer) de marque Minoura modèle Magturbo III. Transformez votre propre vélo en vélo stationnaire. Faites du spinning tout l'hiver. Facile à utiliser, enlevez la roue avant, et installez votre vélo dessus. Résistance sur la roue arrière ajustable à partir du guidon. Veuillez téléphoner à Renée au 776-4674.

QUAND NOËL SE FAIT PASSER UN SAPIN (ou la petite histoire de comment la gang Vélo plaisirs a sauvé Noël)

Voici un conte qui est paru dans l'Info-velo il y a quelques années et que j'aime bien dépoussiérer en ce temps de l'année, comme une bonne vieille chanson de Noël.

Ce n'était pas l'année de l'Expo et contrairement à Michel Rivard, j'avais toujours le goût de prendre ma bière, puis de jouer à femme avec la fille de ma voisine!!! À l'époque, je m'occupais de la

ligne téléphonique du Club. Je renseignais les gens sur les activités au calendrier et sur les joies de devenir membre. Mais en ce début décembre, sous deux pieds de neige, les gens pensaient plutôt au ski de fond qu'à m'appeler.

Tout était normal jusqu'au moment où, à l'unanimité, par une nuit froide de novembre, les sapins se sont

complètement déshabillés. Les aiguilles à terre, les branches nues pendant vers le sol, l'air abattu, à pleurer quoi au juste? On ne le sait pas!!! Il faut dire que les arbres et en particulier les sapins ne sont pas bavards.

Au début, on ne s'en est pas trop inquiété. Il y avait d'autres sortes d'arbres pour faire les arbres de Noël. Mais lorsque les pins et

Suite page 12

PECCO'S Vélos, skis et accessoires








Deux magasins pour vous servir...

 <p>86 Murray Ottawa, Ontario K1N 5M6 TÉL : 562-9602 TÉLÉC : 562-9677</p>	<p>79 Laval Hull, Québec J8X 3H2 TÉL : 771-8933 TÉLÉC : 771-9263</p>
---	---

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**

LISER 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
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

**FRESH AIR
EXPERIENCE**

1291 Rue Wellington
729-3002

**CYCLE
outaouais**

1955, rue St-Louis
Gatineau (Québec)
(819) 568-4871

CURU

www.cycleoutaouais.com



Les branches nues pendant vers le sol, l'air abattu...

les épinettes se sont mis de la partie en changeant de couleur (Avez-vous déjà vu un pin ou une épinette couleur vieux rouille; on disait même vieille minoune!, c'est « laitte en maudite!!! » Tu veux surtout pas voir ça dans ton salon, encore moins accrocher une boule de Noël après ça). Les experts ont relié le phénomène à la pollution, les pluies acides, etc. Certains ont même prétendu que les arbres protestaient contre la surtaxe américaine sur le bois d'oeuvre canadien (on sait jamais avec des têtes de bois!). En fait, on ne le sait pas pourquoi et je crains qu'on ne le saura jamais!!!

Mais les gens sont ingénieux, en particulier les vendeurs d'arbres de Noël. Plus la fête du Christ approchait, plus ils trouvaient des moyens de réhabiliter les arbres récalcitrants en arbres de Noël. Les pins et les épinettes étaient arrosés de peinture verte ou bleue tandis que les sapins nus étaient recouverts de

quelque chose de plastique qui, une fois bien décorée, était pas mal beau.

En fait, Noël était sauvé. C'est du moins ce que je pensais jusqu'au moment où le téléphone du Club s'est mis à sonner. Voici, en bref, le contenu de cette mémorable conversation...

Lui Allô! C'est bien le club VÉLO plaisirs?

Moi Oui...

Lui « Ah..! » une voix paniquée mais soulagée continue, « Vous devez absolument m'aider, c'est urgent! Il reste seulement deux semaines avant Noël. Il faut agir vite!!!!. Tous les enfants du Monde comptent sur vous! »

J'écoute. Pis je me dis, elle est bien bonne. Qui peut bien m'appeler pour me niaiser de même? Donc, j'embarque... Voyons voir!

Moi Vous savez, au club Vélo plaisirs, on est bien prêt à aider les enfants en autant qu'ils aient plus de 12 ans et qu'ils soient accompagnés d'un adulte...

Lui Vous ne comprenez pas... Ce n'est pas pour devenir membre. Mais vous devez absolument les aider! C'est urgent!!!

Moi Pour les urgences, appelez 9-1-1. On n'est rien qu'un club de vélo.

Lui Justement, j'ai besoin de cyclistes qui peuvent mouliner en moyenne entre 60 et 100 tours par minute et qui peuvent garder cette cadence pendant des heures. Avez-vous des gens qui peuvent faire ça?

Moi Ben, certain! Y aurait Jean-Luc, Lucie, Julie, Gilbert, Éric, Pierre, Christiane, Jean... Y en a plusieurs

autres, bien plus qu'une douzaine...

Lui C'est ce que je voulais entendre. Ça m'en prendrait une douzaine! Auriez-vous leurs numéros de téléphone?

Là, je me dis, C'EST ASSEZ! J'ai eu une dure journée au bureau. La farce a assez duré...

Moi Une douzaine? Pis du bacon et des toasts avec ça? Elle est bien bonne mais qui est à l'appareil?

Une long silence me répond au bout du fil.

Moi Écoutez là, j'ai pas le temps de niaiser. *La p'tit vie* va jouer dans deux minutes... Si vous ne répondez pas, je raccroche!

Lui MÊME si je te le disais, tu ne me croirais pas...

Moi Ben, essayez-vous...

Lui Tu te souviens-tu de la fois que tu as demandé au Père Noël le super gros canon pis que t'as reçu à place un livre de Guillaume Tell?

Moi Aille, c'est vieux ça!!! C'est certain que je m'en rappelle. Je devais avoir six ans quand je suis allé voir le Père Noël au magasin pour lui demander le super canon. Quand j'ai reçu le livre de Guillaume Tell, j'étais pas mal déçu. Il n'y avait même pas d'images. Pis j'ai dit à ma mère...

Lui Pis t'as dit à ta mère à quoi ça sert de donner un livre à quelqu'un qui connaît déjà la fin. T'avais même ajouté, « Tout le monde sait qu'il l'a pas tiré dans le front son fils! » C'est à partir de ce moment-là que tu as cessé de croire en moi...

Là, c'est moi qui ne savais plus quoi dire. Ce n'est pas tout le monde qui est au courant de cette histoire-là.

Moi C'est qui à l'appareil? Qui parle?



Lui Je vais te le dire, mais tu ne me croiras pas... (Après une pause un peu trop dramatique) Je suis le Père Noël!!!

Moi Le PÈRE NOËL!!! C'est pas sérieux. T'as raison, je ne te crois pas...

PN Tu veux-tu que je te compte la fois que tu t'étais mis le doigt dans le...

Moi Who! Who! Who, là!!! C'est pas nécessaire. C'est personnel cette histoire-là. Comment ça se fait que vous savez ça, vous?

PN Je te l'ai dit, c'est parce que je suis...

Moi Ouais, ouais, je sais parce que vous êtes le PÈRE NOËL et que vous savez tout sur les enfants...

PN Justement.

Là, je ne sais réellement plus quoi dire. Pour une farce au téléphone, elle est particulièrement bien réussie.

Moi Qu'est-ce que je peux faire pour vous, Père Noël?

PN J'ai besoin de ta liste de cyclistes qui peuvent mouliner entre 60 et 100 tours par minute.

Moi Mais pourquoi vous avez besoin de tous ces noms? Pour leurs envoyer un cadeau?

PN Écoute bien, je vais te dire un secret. Il faut que tu le dises à personne. Si jamais les médias avaient vent de ça, ce serait la PANIQUE!

Moi Ben voyons, Père Noël, vous en mettez pas mal épais!!!

PN Non, je te dis la situation est CATASTROPHIQUE! C'est la faute de la mauvaise Fée du Sud (Tourista, de son petit nom, pour les intimes - à ne pas confondre avec le volet qui

va vite...). Elle a lancé un sort qui a fait tomber toutes les aiguilles de tous les sapins du monde. Ce qui fait que...

Moi Mais pourquoi elle a fait ça?

PN Oh! Parce qu'elle est jalouse des enfants qui reçoivent des cadeaux de Noël. Je lui ait dit les mauvaises fées comme les méchants enfants ne méritent pas de cadeaux. Elle n'était pas contente ce qui fait que...

Moi Pis les pins et les épinettes?

PN Ah ça, c'est la pollution.... Tu vas-tu me laisser finir? Sans « sapinage », mes rennes sont bien mal en point pour livrer les cadeaux aux enfants à Noël...

Moi Je ne savais pas que les rennes mangeaient du « sapinage » ???

PN Ah! Il y a bien des choses que tu ne sais pas... Tout comme tu sais pas que dans la version de Guillaume Tell que je t'ai donnée, et bien, il la manque la pomme!!!

Moi Oh, Boy! Avoir su ça, je l'aurais lue. Je me demande si ma mère l'a toujours? (Après une pause) Mais, Père Noël, pourquoi des cyclistes qui moulinent de 60 à 100 tours par minute?

PN La bonne Fée du Nord (Frigida, mais appelez la Florida, elle aime mieux ça) m'a dit que des cyclistes qui peuvent mouliner à ce rythme seront en mesure de remplacer mes rennes et de tirer mon lourd traîneau à travers le ciel. Comme tu vois, j'ai bien besoin de cette liste de noms. Mon seul souci,

c'est que je n'aurai plus Rudolf au nez rouge pour nous diriger dans la nuit et j'ai bien peur qu'on se perde.

Moi Vous n'avez plus à vous inquiéter. Demandez à Patrice Desjardins d'être votre chef de file. C'est un organisateur hors pair et à date y a pas perdu personne aux événements qu'il a organisés...

Finalement, sans trop d'hésitation, je lui ai remis la liste des moulineurs du Club. Je ne sais pas s'il les a tous appelés, ni s'ils ont tous accepté. Mais ce que je sais, c'est que le matin de Noël, partout il y avait des cadeaux sous les arbres et les enfants étaient heureux. Il me semble avoir remarqué des traces de pneus de vélo sur le toit des maisons, mais je ne suis pas certain. J'ai toujours voulu leur demander si c'était eux, mais à chaque fois, ils changeaient de sujet de conversation. Mais je pouvais voir par le brillant de leurs yeux que quelque chose s'était passée.

Joyeux Noël tout le monde et un gros merci



Partout il y avait des cadeaux sous les arbres et les enfants étaient heureux.

PHOTOS DES ADIRONDACKS 2004



Départ du dimanche matin



Ça mérite un p'tit effort, non ?
Manon et Alexandre



Changez-là donc de bord, c'te flèche !
Guylaine, Christiane, Éloïse, Manon



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

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

167, Wellington, Hull (Québec)

(819) **772-2919**