



INFOVELO

Février — Mars 2005 Volume 16, No. 9

DANS CETTE ÉDITION

Mot du président 1

Bénévole demandé(e) 2

Les sorties de vélo en 2005 3

Définitions des volets 3

Anniversaires 4

Invitation à la soirée calendrier 5

Nouvelles Vélo plaisirs 5

C'est à ton tour 6

Les conseils d'hiver de Peter 7

Les barres énergétiques 10

Publicité 11

SOIRÉE DU CALENDRIER

SAISON VÉLO PLAISIRS 2005

Quand ? Mardi 15 février, 19 h

Où? Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes (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 2005 (Voir page 5 pour plus d'information).

MOT DU PRÉSIDENT — Jean-Luc Matte

Bonjour tout le monde, En février de l'année dernière, j'écrivais qu'il y a fort probablement une corrélation dans la plupart des clubs entre le nombre de gentils organisateurs (G.O.) et la participation des membres. Dans le cas d'un club de vélo, les G.O. se sont, en premier lieu, les chefs de file. En septembre, j'ajoutais; « On entend souvent dans les clubs comme le nôtre des gens qui auraient souhaité plus de sorties ici ou là, des sorties plus longues, moins longues, moins vite, plus vite, et bien sûr des sorties avec plus de côtes qui descendent tout le temps... Ben si vous connaissez ces trajets, lancez-vous, proposez les sorties qui vous plairaient et c'est sûr qu'il y aura des gens

pour vous suivre ». Voici venu le temps, chère(s) ami(e)s, de passer à l'action.

Au cours de la nouvelle année, nous allons beaucoup insister sur l'importance des chefs de file. Ça commence déjà par une invitation à tous à participer à la soirée calendrier qui aura lieu le 15 février. Au cours des mois suivants, nous continuerons à solliciter un certain nombre d'entre vous pour vous suggérer de mettre au calendrier une ou plusieurs sorties. Nous inviterons aussi ceux et celles qui désireraient devenir chef de file à suivre une formation. Nous prévoyons tenir cette formation au cours du mois de mai. Prenez note que nous sommes en train de développer de nouveaux parcours afin d'offrir aux chefs

de file un plus grand choix de sorties possibles (voir <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> sous la rubrique « Parcours » pour des exemples de circuits).

Vous vous rappellerez sans doute que j'expliquais aussi en septembre dernier l'avantage d'avoir un responsable principal pour chaque volet. Bonne nouvelle : nous avons recruté maintenant la plupart de ces responsables principaux, sauf pour les volets randonneur et touriste avancé et touriste intermédiaire. Je suis confiant par contre que de bonnes âmes, amoureux du vélo, pointeront le bout de leur guidon pour assurer un bon fonctionnement dans ces deux volets. Tout ça pour dire que dans un club comme le nôtre, c'est l'action des bénévoles,

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

MOT DU PRÉSIDENT (Suite)

c'est-à-dire VOTRE initiative qui compte le plus.

Vous connaissez tous le club depuis au moins un an. Le CA a décidé de renouveler la formule des sorties de l'année dernière (voir autre texte dans ces pages), tout en apportant deux modifications. D'abord, le CA est d'avis que le Relais plein air est mieux placé que le Parc Moussette pour devenir le lieu de départ officiel du club. Ensuite, le volet « sportif modéré » sera plus actif cette année. Ce volet aura en général le même calendrier que les sportifs avancés. Étant donné la bonne participation aux sorties en 2004, le volet « touriste avancé » a été constitué à la fois de personnes qui aiment rouler en cyclotourisme et d'autres en cyclo-sportif. Nous pensons qu'il y a assez de participants maintenant pour séparer ce volet en deux volets distincts, avec leur propre philosophie. Ainsi, ceux qui aiment rouler en cyclo-sportif mais à un rythme modéré, auront leur propre volet, alors que ceux qui aiment avant tout explorer la région en admirant les beaux paysages, tout en ayant un bon rythme, pourront déployer toute leur « raison de rouler » sans être contraint par des critères « sportifs » (consultez dans ces pages la description des volets).

Enfin, j'ai deux questions à 100 000 \$ pour vous. Combien coûtait une adhésion au club en 1989? 40 \$. En 2004? 40 \$. Aucune augmentation en 15 ans. C'est, vous en conviendrez, une bonne performance. Mais

voilà, parce que les coûts ont augmenté en 15 ans et parce qu'on veut accroître un peu plus notre visibilité, le CA a décidé d'augmenter de 5 \$ la contribution annuelle. Même après 15 ans de présence sur la scène régionale, je suis toujours étonné de rencontrer des gens, parfois même des mordus de vélo, qui ne connaissent pas le club. Aussi, l'augmentation des frais d'inscription aura principalement pour but de mettre en place une véritable stratégie publicitaire. Par exemple, en plus d'avoir déjà renouvelé notre stock de maillot et de coupe-vent, nous souhaitons acheter de nouveaux maillots, sans manches, un souhait plusieurs fois exprimé par les membres. Comme tout autre vêtement aux couleurs du club, nous pourrions choisir de réduire encore plus le prix de vente à nos membres, question d'accroître le nombre de personnes qui porte les couleurs du club, ce qui représente en même temps une vitrine publicitaire pas du tout négligeable.

En attendant le printemps, je vous souhaite de passer un très bel hiver !

Jean-Luc Matte, président

BÉNÉVOLE DEMANDÉ(E)

Après plus de cinq ans à titre de responsable de l'envoi de l'Info-vélo, Céline Farley a décidé de tirer sa révérence. Céline a de nouveaux projets et souhaite y consacrer tout son temps. Le club recherche donc un(e) remplaçant(e) le plus tôt possible. La tâche consiste à aller chercher les photocopies du journal chez l'imprimeur, apposer étiquettes et timbres sur les enveloppes, et apporter le tout à Poste Canada. Les envois sont mensuels durant la saison active et bimensuels durant la saison inactive. Pour plus de détails, téléphonez à Céline au 561-9715.

LES SORTIES DE VÉLO EN 2005

Pour la saison 2005, le CA renouvelle la formule des sorties utilisée en 2004. Pour 2005, les sorties de vélo seront 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 16 années d'existence du club. De plus, il est apparu au fil des années que c'est non seulement la vitesse qui distingue 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, de visiter et de socialiser. Le CA croit que l'existence de philosophies propres aux volets s'avère aussi importante que la vitesse.

Parlant de ce qui distingue les volets, les sportifs sont bien souvent des connaisseurs et n'ont pas besoin d'encadrement comme tel, sauf durant les entraînements. De plus, le calendrier des sorties sportives est établi à l'avance et le responsable du volet sportif s'assure de trouver des responsables pour chacune des sorties. En général par contre, les touristes et les randonneurs désirent être bien encadrés. Par conséquent, l'année 2005 continuera de faire place aux encadreurs (plus communément appelé « chef de file ») dans les volets randonneur et touriste. Une soirée calendrier aura lieu

en février et nous invitons tous les membres à y participer pour proposer des sorties dans ces deux volets.

Étant donné que les chefs de file sont tous des bénévoles, il est toujours possible que le club n'en recrute pas assez pour combler un nombre suffisant de sorties. Ceci dit, le CA est 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 2005, les membres du CA s'engagent à y travailler, notamment en proposant une formation pour ceux qui souhaitent devenir chef de file.

Dans le passé, soit les chefs de file ont été libres de choisir à leur propre guise les heures et les lieux de départs, soit le CA du club a choisi de privilégier un départ commun pour tous les volets. Considérant que les deux formules ont leurs avantages, le CA propose une formule hybride. Ainsi, pour faciliter l'intégration des nouveaux membres et pour assurer que les membres des divers volets puissent se rencontrer, échanger et constater les particularités des autres volets, nous suggérons, pour les samedis, un départ commun à tous les volets, à partir du Relais plein air. Considérant que les chefs de file sont avant tout des bénévoles, avec des contraintes et des préférences, nous suggérons que le départ des autres jours soit à leur discrétion. Nous croyons qu'il

s'agit d'un bon compromis entre le besoin de cohésion et de flexibilité. Si pour une raison ou pour une autre, un chef de file désire organiser une sortie à partir d'un autre point de départ le samedi, cela ne pose, bien sûr, aucun problème.

Enfin, beaucoup de participants nous ont dit dans le passé que les sorties durant la fin de semaine ne doivent pas être trop tôt. L'horaire proposé ci-dessous tente de satisfaire ces éléments :

Horaire suggéré pour les départs communs du samedi, à partir du RPA

Avril	11 h
Mai	10 h
Juin	9 h
Juillet	9 h
Août	9 h
Septembre	10 h
Octobre	11 h

Les autres jours, les départs sont libres. C'est-à-dire, à la discrétion des chefs de file (heures, lieux, etc.)

Promotion des volets, chefs de file dans les volets touristes et randonneurs, de même qu'un départ commun à tous les volets le samedi à partir du RPA, sont les trois principales recommandations du CA quant aux sorties pour 2005. Nous espérons que ces initiatives vous plairont et qu'elles assureront une bonne participation. Le CA 2005

DÉFINITIONS DES VOLETS

Randonneur (15 à 18 km/hre*)

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. Les responsables de ces sorties se réservent le droit d'intervenir durant les sorties pour assurer la sécurité du groupe. 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 « Profitez de la vie ».

Touriste (18 à 30km/hre*)

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



Bonne Fête!!!

FÉVRIER

4 *Suzette Clément et Denis Paquette*

6 *Ghislain Lefevre*

8 *Suzanne Leblanc*

9 *Jean Boisjoli et Éric Carbonneau*

11 *Claude Hagarty*

12 *Jean-Claude Legault*

14 *Martine Gaudet*

15 *Serge Pelletier*

20 *Sylvie Ouellet*

21 *Hélène Petit*

22 *Bernard Roy*

23 *Michel Legros et Jean-Baptiste Renaud*

24 *Michel Cormier*

25 *Sylvie Poulin*

26 *Martin Frenière et Jean-Guy Legault*

28 *Nicole Beaulieu, David Becerra et
Alain Bisson*

MARS

1 *Erica Burafuta*

2 *Geneviève Baron*

5 *Manon Bégin*

10 *Josée Pronovost*

12 *Michel Brière, Constance Nobert et
Louis Picard*

13 *Hélène Favreau et Carole Vallerand
15 Guylaine Carle*

18 *Paulette Beaudoin et Gérald Dionne*

19 *Christiane Drouin*

25 *Serge Allen, Ann Hazelton et Francine
Simard*

26 *Diane Bellemare*

28 *Julie Gilbert*

29 *Pierre Charbonneau*

30 *Chantal Parent*

31 *Sylvain Lemay*

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. Les responsables de ces sorties se réservent le droit d'intervenir durant les sorties pour assurer la sécurité du groupe. 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 ce volet doit couvrir 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/hre*, font fréquemment des pauses et font généralement de courtes distances sur des parcours exemptes de côtes, en ville comme à la campagne;

2. Touriste intermédiaire : les touristes intermédiaires roulent à des vitesses variant entre 22 et 26 km/hre*, 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/hre* 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 objectif de s'entraîner afin d'améliorer leur habileté en vélo, leur performance et leur forme physique. Durant les sorties, les participants roulent toujours en peloton, avec rotation, sans chef de file, ni serre file, à

des vitesses supérieures à 25 kilomètres à l'heure. La vitesse exacte du ou des pelotons est déterminée selon la force des participants. Afin de mieux tenir compte de la différence de force des participants, il existe deux sous volets : les sportifs avancés et les sportifs modérés.

Le calendrier des sorties de ce volet est préalablement établi en début de saison par les principaux responsables de ce volet. Les deux sous volets font le même parcours mais à un rythme différent. Même si les parcours sont décidés d'avance, ils peuvent être modifiés le jour même en raison des vents. Les responsables de ce volet s'assurent qu'au moins un des leurs sera présent à chaque sortie. Les sorties progressent en difficulté et en distance au cours de la saison afin de faciliter la participation à des grands événements 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 (intervalle, contre-la-montre individuel, musculation, côtes à répétition, etc...) permettent aussi de développer les caractéristiques propres à ce volet.

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.

[*] 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.

INVITATION À LA SOIRÉE CALENDRIER

Saison Vélo plaisirs 2005

Quand? Mardi 15 février 19 h

Où? Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes (secteur Hull)

Les chefs de file des volets randonneur et touriste effectuent 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 demande 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 2005. La réunion aura lieu le mardi 15 février, à

19 h, au Relais Plein Air du parc de la Gatineau, (le Centre est situé au 397 boul. Cité des Jeunes, Gatineau (secteur 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 des 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 Outaouais et celles de Vélo Plaisirs (voir sous la rubrique « Parcours » du site Vélo plaisirs au <http://www.veloplaisirs.qc.ca/>).

Si vous ne pouvez vous présenter à la soirée du calendrier, vous pouvez nous faire parvenir, soit avant ou après la réunion, votre propre calendrier de sorties que vous comptez faire en 2005. 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 courriel Vélo-bref. Or, dans la mesure du possible, il ne faut pas faire l'erreur de compter sur Vélo-bref 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 au mois 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'emplier et faire de ce club, une véritable passion !
Responsable : Patrice Desjardins, 665-9935

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

KESKINADA LOPPET. Bonjour, je voudrais faire parvenir une invitation à tous les membres de Vélo plaisirs pour participer comme bénévole à la Keskinada 2005.

La Keskinada Loppet, le plus grand événement de ski de fond au Canada, a lieu du 16 au 20 février 2005. Le dimanche 20 février se déroulent dans le Parc de la Gatineau, les courses de 25 km et 50 km, style libre, ainsi que la course de 10 km et la Mini-Keski de 2 km. Depuis quelques années, le club Vélo plaisirs participe en tant que bénévole à un poste de ravitaillement à l'arrivée des skieurs. Les bénévoles distribuent breuvages, soupes, fruits et autres aliments. C'est une occasion de participer à la réussite de cette compétition internationale et de partager cette ambiance avec les skieurs et avec les membres du club.

J'ai besoin d'environ 20 personnes pour cette activité. On vous demande une

participation d'un minimum de 4 heures. En guise de remerciement, les bénévoles reçoivent un t-shirt et sont invités à une soirée.

Si cette activité vous intéresse, veuillez communiquer avec moi et me dire quelle partie de la journée vous préférez : a) 8 h à 12 h; b) 10 h à 14 h; c) 12 h à 16 h ou toute la journée. Suzanne Bisson, 770-3753, bissons@videotron.ca

ON ENTEND PARLER SOUVENT DES RALLYES EN AUTO, ou à pied ou bien sous une autre forme. Pourquoi pas un rallye en vélo ? L'an passé, j'ai organisé un super rallye en vélo qui a eu beaucoup de succès. J'ai le goût d'en organiser un autre. Oui! oui! Il y aura un rallye en vélo au printemps. Je vais vous concocter quelque chose de super intéressant! Plus d'information dans le prochain numéro d'Info-vélo, avril 2005. Patrice Desjardins, directeur des sorties de vélo, 665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca,

J'ENVISAGE D'ORGANISER UN BEAU VOYAGE aux Îles-de-la-Madeleine en vélo du 8 au 15 juillet 2005 en même temps que le mariage d'Hélène et d'Alain qui font partie du club Vélo plaisirs. Je voudrai former un petit groupe de cycliste. Le type d'hébergement sera en auberge de jeunesse ou bien à un gîte du passant. Le transport sera par train et par la suite en autobus puis en bateau ou bien en co-voiturage. Si vous êtes intéressés, appelez moi, Patrice Desjardins au 665-9935 ou par courriel patrice.desjardins@sympatico.ca.

ÇA ROULE POUR VÉLO MAG. Lors de sa dernière assemblée générale annuelle, l'Association cycliste canadienne a officiellement reconnu la contribution de Vélo Mag à la diffusion d'information sur le cyclisme canadien. Une belle façon de souligner le 25^e anniversaire du magazine, cette année!

POUR « CYCLOPHILE » UNIQUEMENT.

Bonjour, Rien que pour le plaisir ! Cliquez sur : <http://www.cyclojose.fr.st>

Une façon comme une autre de découvrir la France, la Belgique et l'Europe à vélo.

En dilettante et par le bout de la lorgnette. Récits de voyage, anecdotes, galeries de photos, dossiers, etc. composent les pages du site. Avec très souvent la montagne en toile de fond. Avez-vous trouvé votre second souffle ? Oui ! Ayez alors le bon réflexe et ajoutez le site à vos favoris. Bon voyage ! Cyclo José

DES NOUVELLES DE ROBERT BÉGIN.

Robert a été directeur des affaires techniques et membre actif du club Vélo plaisirs pendant plusieurs années (1992 à 1997) avant que son boulot l'appelle à

quitter la région. Voici des nouvelles de Robert et ses commentaires sur les pistes cyclables de la région de Québec : « De mon côté, j'ai fait un peu plus de vélo, cet été. Pour la première fois depuis que je suis dans la région de Québec (six ans), je me suis concocté une longue sortie de vélo camping. Vers la fin août, je suis parti seul vers Charlevoix, à Tadoussac, puis au lac Saint-Jean, où j'ai parcouru la Route des Bleuets. Ensuite, je suis revenu à Saint-Nicolas via la réserve des Laurentides. Neuf jours, 900 kilomètres. J'ai tellement adoré le voyage que je prévois en faire d'autres, encore plus ambitieux, l'été prochain. Je me suis joint à un club local de vélo, mais j'ai peu profité de cette association, contrairement à mes années au sein du club Vélo plaisirs.

J'espère rencontrer beaucoup d'entre vous sur les sentiers récréatifs de la

région de Québec. On commence à y développer des sentiers récréatifs de grande qualité. Je vous recommande particulièrement le magnifique Sentier des Anses (sur le bord du fleuve, à Lévis, avec une vue imprenable de la ville de Québec), la piste des Cheminots (de Québec à Valcartier), et le sentier de la chute Montmorency. Cette dernière sera étendue jusqu'au mont Saint-Anne, l'été prochain. À Québec, cependant, les voies cyclables ne sont pas encore bien coordonnées et reliées entre elles. Elles souffrent du syndrome que j'appelle « bouts de saucisse ». Il peut être difficile de transiter d'une piste à l'autre. Les grands déplacements nord-sud et est-ouest sont problématiques.

Salutations cordiales et mes meilleurs vœux pour la nouvelle année. » Robert Bégin

C'EST À TON TOUR

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

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

Le coût de 175 \$ (taxes incluses) comprend tous les repas, le transport des bagages, l'hébergement en camping et en gymnase, services de mécanos et de premiers soins, l'encadrement, animation en soirée, l'eau de source et une gourde. En option, vous pouvez vous inscrire à une magnifique croisière sur le lac Saint-Jean qui aura lieu le jeudi 30 juin.

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

LA PETITE AVENTURE (VAUDREUIL-SOULANGES), 1^{er} au 3 juillet 2005

Coût (taxes incluses):

Moins de 3 ans gratuit

De 3 à 6 ans 75 \$

De 7 à 17 ans 139\$

18 ans et plus 239\$

Forfait familial 689\$

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

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

Coût (taxes incluses):

Sous les étoiles 725 \$ jusqu'au 10 juin

775 \$ après le 10 juin

Sous la couette 1 125 \$

Sous la couette plus 1 245 \$

Escapade Grand Tour, du 6 au 8 août

Coût (taxes incluses):

Sous les étoiles 425 \$

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

Une nouveauté cette année: nous offrons la possibilité de prendre part à une version raccourcie du Grand Tour, Escapade Grand Tour, pour ceux qui voudraient s'initier mais qui ne disposent pas d'assez de temps. Vélo Québec, réservation 1-800-567-8356 poste 361; <http://www.velo.qc.ca/>

LES CONSEILS CYCLISTES D'HIVER DE PETER



Voici un texte qui est paru il y a quelques années dans l'Info-vélo et qui reste d'actualité.

Le mois dernier, Robert Bégin nous faisait part de ses conseils en matière de cyclisme hivernal. Ce qui m'a fait penser à un autre article, écrit il y a quelques années par un de mes bons amis d'université. Il s'agit de Peter Hickey. Il est assez connu dans le milieu du plein air et quelque peu excentrique. Vous comprendrez pourquoi en lisant son article. Je l'ai traduit de l'anglais, avec

sa permission. - Louis Bolduc

Je suis un cycliste qui se rend au travail à l'année longue, en vélo. Je fais ça depuis douze ans. Les conseils qui suivent sont le fruit de mon expérience. Je ne vous les recommande pas. Je ne fais que vous faire part de ce qui fonctionne bien pour moi. Vous les jugerez peut-être utiles, sinon vous trouverez peut-être amusantes les choses "stupides" que je fais.

Prélude

Je ne suis pas un vrai cycliste. Je ne fais que me rendre du point A au point B en vélo. Bien des choses que je vais vous raconter feront grimper les vrais cyclistes dans les rideaux.

Certains me demandent pourquoi je me déplace à vélo... je ne sais pas. Je pourrais vous dire que je le fais pour économiser des sous, mais ce n'est pas vrai. Pour le même montant, l'essence m'amènerait beaucoup plus loin que la nourriture. Je le fais pour l'environnement? Nah! Je ne prends jamais parti pour quoi que ce soit. Je ne le fais pas pour la santé, bien qu'en

vieillissant, j'en apprécie les bienfaits. Je suppose que je le fais parce que j'aime ça!

Définitions

Puisque les mots « très », « pas trop », etc. sont subjectifs, j'utiliserai les définitions suivantes:

Froid: plus de 10°C sous zéro.

Très froid: entre -20°C et -10°C.

Froid extrême: entre -30°C et -20°C.

Froid intense: moins de 30°C sous zéro.

Philosophies de base

J'en ai deux:

1. Si c'est bon, ne l'abîmez pas. Si ça ne vaut pas cher, pas d'inquiétude.

2. J'applique le principe de la "force animale" en vélo: pédalez assez longtemps et vous arriverez à destination.

Faire du vélo dans la neige et la glace pose essentiellement un problème de friction: trop de friction frontale, pas assez de friction latérale.

Conditions routières

Les routes sont couvertes de sel. Les éclaboussures d'eau goûtent aussi salées qu'une tasse de soupe Lipton auquel on aurait ajouté des cuillerées additionnelles de sel. Le sel ronge le métal. Résultats : Les vélos se dissolvent.

Équipement

Vélo: Bien que j'aie un meilleur vélo pour rouler par beau temps, j'achète mes vélos de travail dans les ventes de garage pour environ 25 \$. Quand ils commencent à tomber en morceaux, j'enlève les pièces encore en bon état et je jette le reste.

En ce moment, j'utilise un vélo cyclotouriste ou « 10 vitesses ». J'ai déjà

utilisé des vélos tout-terrain, mais je suis revenu aux « 10 vitesses » pour plusieurs raisons. Les VTT coûtent plus cher (50 \$ dans les ventes de garage) que les « 10 vitesses ». Les VTT sont plus faciles à manoeuvrer, mais il faut plus d'effort pour pédaler dans la neige épaisse. Les « 10 vitesses » fendent mieux la neige. On peut pédaler dans de la neige plus épaisse, et si elle est vraiment trop épaisse, ils sont plus légers à porter.

Des garde-boue? Sûrement une bonne idée et un jour, je vais les essayer. Toutefois, j'ai peur que la glace et la neige ne s'accumulent entre les garde-boue et les pneus. J'ai un porte-bagages à l'arrière avec un bout de contreplaqué pour réduire la saloperie que je reçois dans le dos.

J'aimerais faire l'entretien de mon vélo, mais c'est difficile de travailler à l'extérieur l'hiver, et mon épouse ne me laisse pas entrer mon vélo tout couvert de saletés dans la maison pour l'apporter au sous-sol. Toutefois, une fois par mois, nous avons une journée assez chaude pour me permettre de sortir une chaudière d'eau, d'enlever la saloperie du vélo, de le laisser sécher et de le descendre au sous-sol.

J'enlève alors toutes les pièces, je les nettoie et je les réinstalle avec beaucoup de graisse. J'utilise de la graisse agricole. Ça résiste mieux aux éléments. Lorsque je remonte le tout, je mets de la graisse sur les filets des boulons, je remets les écrous et je couvre le tout d'une couche de graisse. Ça empêche la rouille de tout saisir. Le but premier de la graisse est de protéger les pièces contre la corrosion. La lubrification est



secondaire. N'oubliez pas de mettre une goutte d'huile sur les filets de chacun des rayons, sinon les pièces se souderont et il sera impossible de réaligner les roues.

J'utilise une vieille bouteille de ketchup en plastique que je remplis d'huile automobile (depuis peu, d'huile de transmission 90) pour lubrifier la chaîne, le dérailleur et les freins tous les deux ou trois jours. Ça dégoutte partout dans la neige. Comme vous voyez, je ne suis pas un environnementaliste, même si je pédale à l'année longue.

Vêtements

En commençant par le bas, je porte des bottes Sorel Caribou. Elles sont grosses et laides, mais elles gardent mes pieds bien au chaud. Par froid intense, il n'y a pas d'autres moyens pour éviter d'avoir froid aux orteils. Pédaler avec des bottes n'est pas facile, mais elles me gardent au chaud (voir règle numéro 2, la "force animale"). Elles n'entrent dans aucun des cale-pieds que j'ai pu trouver. Par temps moins froid, je portais des bottes plus légères, mais j'ai trouvé qu'il est difficile de prévoir la température. S'il ne fait pas trop froid, je laisse les bottes à demi délacées. Plus il fait froid, plus je les lace, jusqu'à en venir à les attacher complètement.

Heureusement, les jours froids ne sont pas trop humides, et les jours humides ne sont pas trop froids. Par temps sec, je porte un cuissard avec un ou deux (selon la température et le vent) survêtements de coton. Je connais bien le lycra et le polypro (je les utilise pour le ski de fond), mais ces tissus ne résistent pas à la saloperie de la route, la « slush » et la boue (voir règle numéro 1). Je garde mes bons vêtements pour le ski de fond.

Un article vestimentaire important par temps froids extrêmes et intenses est un troisième bas, que l'on place dans les pantalons. Non... pas pour impressionner les demoiselles, mais pour l'isoler. Après plusieurs mois, ça peut être amusant à raconter, mais sur

le coup, une engelure au pénis n'est pas drôle du tout. Je parle par expérience, deux fois! Je ne saurais quoi recommander aux femmes pour cet endroit.

Ensuite, je porte un maillot en polypro, recouvert d'un chandail de laine, recouvert d'un manteau de ski (un manteau affreux avec une barre dans le dos). Le manteau protège le reste de mes vêtements et j'ajuste la température avec la fermeture éclair en avant.

J'apporte habituellement un foulard avec moi. Pendant longtemps, j'ai eu peur que le foulard se prenne dans les rayons et que je me retrouve étranglé au milieu de la rue, mais ça ne s'est pas encore produit. Par froid moyen ou extrême, j'aime garder mon cou au chaud, mais il y a un problème. L'humidité de ma respiration fige le foulard à ma barbe.

Pour les mains, je porte des mitaines de laine lorsque ce n'est pas trop froid, et des gants de ski de fond (Swix) recouverts de mitaines de laine par temps plus froid. Les mains transpirent à certains endroits (les miennes en tout cas), ce qui forme du givre à l'extérieur des mitaines. En regardant le givre, je vois quels muscles travaillent. C'est le genre de chose qui m'amuse.

Sur la tête, je porte une tuque recouverte par mon casque de vélo. Je ne porte pas de masque facial, car je n'en ai pas trouvé qui aille bien avec mes lunettes. Par froid extrême et intense, mon front devient très froid et je dois rabattre continuellement mon casque. Les lobes de mes oreilles sont

souvent dénudées et sont constamment gelées. Cette année, je vais essayer le passe-montagne en lifa/polypro de mon fils. Ça devrait être assez mince pour ne pas être gênant, et je n'ai besoin que d'un tout petit peu plus de protection

contre les engelures.

Je transporte mes vêtements dans un sac à dos. Je place tout dans un sac de plastique au préalable. Vérifiez que le sac n'est pas percé. Un petit trou en haut laissera entrer l'eau sans la laisser sortir. Les vêtements seront plus humides qu'ils ne le seraient autrement. Les fermetures éclair rouilleront. Même les fermetures en plastique se détériorent après quelques années.

Conduite

En hiver, les chemins sont plus étroits. Il y a des bancs de neige de chaque côté. Les automobilistes ne s'attendent pas à voir de cyclistes. Il y a moins d'heures d'ensoleillement et il est plus difficile de garder la maîtrise du vélo. Soyez prudent.

En hiver, je ne me préoccupe pas trop de respect de mes droits, je pense à ma vie. Je préfère rentrer dans un banc de neige que dans une automobile. En 12 ans, je n'ai jamais eu d'accident en hiver. J'ai intentionnellement foncé dans un banc de neige à plusieurs reprises.

Parfois, pendant une tempête de neige, je me retrouve à des endroits où je ne peux plus avancer. Je dois porter mon vélo « à travers champs » C'est dans ces



cas-là que j'apprécie mes bottes.

Il faut beaucoup d'énergie pour pédaler dans la neige. La graisse se durcit et les pièces (ceux de mon vélo et les miennes) ne semblent pas bouger avec autant d'agilité. Mon temps de parcours de

l'été augmente de 30 % en hiver par beau temps, et peut même doubler pendant les tempêtes.

Le vent semble toujours plus fort en hiver. Il n'est pas inhabituel d'avoir à pédaler pour descendre une côte!

Attention aux journées douces. Imaginez 20 cm de neige suivi d'une bonne pluie. Ça fait pas mal de « slush ». Si une automobile passe dans un tas de « slush », elle peut vous en envoyer toute une vague et c'est pesant. Quand ça frappe, vous perdez votre équilibre. C'est comme recevoir 3 kilos de patates pourries dans le dos. Ça pourrait même jeter un piéton à terre.

La pluie verglaçante est ce qu'il y a de pire. Curieusement, je trouve qu'il est plus facile de pédaler à travers un stationnement verglacé que de marcher. Le seul problème, c'est que le vélo a tendance à disparaître soudainement. Je fais un peu d'unicycle. Ça doit aider. Peut être pas, mais c'est amusant.

Attention aux ponts avec la chaussée en grillage de métal. Elles sont extrêmement glissantes lorsqu'ils sont mouillés. Une fois, sur le pont Interprovincial, j'ai glissé, frappé un joint d'expansion, passé par-dessus le guidon, et par-dessus le garde-fou! Je ne sais pas comment, mais un de mes bras s'est agrippé au garde-fou. Je me suis senti comme MacGyver.

Freinage

Il y a plusieurs façons d'arrêter. Les freins en sont une. Ça ne fonctionne pas

toujours. Les freins gèlent. L'humidité s'infiltré dans les câbles de frein pendant les après-midi ensoleillés, et gèlent bien dur pendant la nuit. Ou alors la corrosion casse les câbles tout simplement. Mes freins ont déjà cessé de fonctionner en l'espace d'un coin de rue. J'ai mis au point d'autres méthodes pour freiner.

La méthode mollo. Placez l'avant du pied droit sur le dérailleur et insérez tranquillement le talon entre le pneu arrière et le cadre. En variant la pression, vous pouvez contrôler votre vitesse. Attention de ne pas vous prendre le pied!

La méthode rapide. Placez les pédales à la verticale, laissez un pied sur la pédale qui est en bas, et placez l'autre pied à terre, en avant de la pédale qui est en haut. En faisant varier votre équilibre, vous pouvez appliquer plus ou moins de pression. De plus, la pédale derrière le mollet sert de levier pour pousser vers le bas, ce qui augmente la friction.

Très rapide! Commencez avec la méthode rapide, puis descendez du vélo en marche en le glissant vers l'avant. Vous glisserez sur vos pieds tout en gardant votre équilibre en tenant le vélo. Si la situation devient critique, jetez le vélo devant vous, assoyez-vous et roulez. N'utilisez pas cette technique sur pavé sec. Vos pieds doivent pouvoir glisser.

Dans certaines conditions, foncez dans un banc de neige. Ça vous arrêtera rapidement, facilement et sans danger.

Si vous allez trop vite, vous pouvez jeter le vélo de côté en vous lançant dans le banc de neige. Ne faites cela que si c'est un banc de neige molle. Attention, il peut y avoir une auto dans le banc de neige. Ne sautez pas sur les bornes-fontaines non plus.

Divers

Les cadenas gelés. Je transporte un briquet BIC. Souvent, le cadenas devient mouillé et gèle bien dur. La chaleur des mains pendant une minute peut suffire, mais pas toujours.

Popsicles

Parfois, j'aime bien mettre un « popsicle » dans mes poches en partant (Il ne fondra pas en chemin). Je le sors juste avant d'arriver à l'université. C'est amusant de voir la tête des gens quand ils m'aperçoivent en vélo, dans la neige, en train de manger un « popsicle ».

Attention, vos parents vous ont sûrement dit de ne pas toucher un morceau de métal avec votre langue quand vous étiez petit? Un « popsicle » peut faire la même chose. Vous pouvez vous retrouver avec les lèvres et la langue gelées au « popsicle ». Je le sais... par expérience.

Peter Hickey



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

LES BARRES ÉNERGÉTIQUES

Vous êtes une personne active avec un horaire chargé ce qui vous laisse peu de temps pour bien vous alimenter? Les barres énergétiques peuvent-elles vous aider? Il serait facile de répondre oui, mais on doit savoir tout d'abord ce qu'elles contiennent et quelle est leur véritable utilité.

Énergétique comme dans énergie

Pour la plupart d'entre nous, l'énergie dans un aliment, signifie que cela nous rend énergique. En alimentation, énergie est synonyme de calories. Les barres énergétiques sont donc une source de calories, mais aussi de vitamines et de minéraux que l'on mélange avec des ingrédients à la mode. On peut les classer en 3 grandes familles.

Les barres comme source de glucides

Elles fournissent entre 200 et 350 kcals par barré et plus de 60 % de cette énergie provient des glucides (sucres). Ces glucides sont souvent une combinaison de sucres absorbés lentement (riz, avoine ou isolat d'amidon) et de sucres absorbés rapidement (sirop de maïs, jus de fruits, pâte de fruits sèches). Ces barres sont faibles en gras saturés et contiennent

entre 5 et 10 g de protéines, soit environ 5 à 15 % de l'énergie que fournit la barre. Leur mission première est donc de fournir des sucres aux muscles qui travaillent, avec en prime des vitamines et minéraux ajoutés (et trop souvent de bon nombre d'agents de conservation et d'ajouts industriels). Puisqu'elles fournissent tout de même beaucoup de calories vite englouties, elles doivent servir à fournir des glucides avant, pendant ou après un entraînement.

Les barres comme source de protéines

Suivant la mode des diètes faibles en glucides, on trouve des barres comme « Atkins » et « The Zone ». Ces barres ont une répartition énergétique différente de celles de la première catégorie. Les glucides comptent pour 30 à 50 % de l'énergie fournie par la barre, les protéines de 20 à 30 % et les lipides combler le reste. Cette composition est surtout profitable aux athlètes qui ont de la difficulté à combler leur besoin en protéines (végétariens, ceux qui voyagent fréquemment, les gens qui ont des allergies ou des aversions pour des aliments riches en protéines...) Ces barres ne sont pas idéales lorsqu'elles sont consommées avant ou pendant un

effort. La digestion des protéines et des gras qu'elles contiennent est longue et retarde donc l'absorption des sucres nécessaires aux muscles. Les gras contenus dans ces barres ne sont pas toujours de bons gras. On peut lire dans la liste des ingrédients : huile de palme ou de palmiste qui est un gras trans (huiles végétales modifiées pour obtenir les propriétés des gras saturés). Pour un athlète d'endurance, ces barres ne contiennent pas suffisamment de glucides mais si vous choisissez une de ces barres au lieu d'un trio avec frites et que votre travail consiste à rester assis derrière un bureau, cela reste un bon choix.

Et le reste

Cette catégorie comprend toutes les barres dont la composition ou les ingrédients offrent une soi-disant valeur ajoutée. On peut citer les barres à base de soya (Luna, Viactiv) conçues pour les femmes, les barres ultra-riches en protéines (Meso-tech, BioProtein) pour les « messieurs muscles », les barres contenant des herbes ou des vitamines anti-oxydantes, les barres énergétiques substitués de repas vendues au dépanneur, etc. On peut

Suite page 12

PECCO'S

Vélos, skis et accessoires



Deux magasins pour vous servir...

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

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

Le Carnet du Cycliste

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

centre de photocopie

copie

685

ERIE • RELIURE

COOPSCO
centre de photocopie

**copie
CONFORME**

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

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

LES BICYCLETTES
DE HULL

30^{ème}
Anniversaire

Nouvelle Adresse

Depuis 1973

(819) 770-6355

569, boul, St-Joseph, QC

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

41^{ème} Anniversaire

cycle bertrand sur mesure

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

SHIMANO® KHS

771-6858

136 Eddy, Hull, Qué.

CA

Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

101, rue Cholette
Hull (Québec) J8Y 6L7

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

**FRESH AIR
EXPERIENCE**

1291 Rue Wellington
729-3002

**CYCLE
outaouais**

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

CURU

www.cycleoutaouais.com

LES BARRES ÉNERGÉTIQUES (Suite)

classer ces produits dans la catégorie « qu'une barre) si vous mangez avant et après votre activité. » puisque leurs caractéristiques ne sont pas essentielles...

Quelques suggestions sur l'utilisation des barres énergétiques

Vous pratiquez une activité physique de façon intense pendant plus de 90 minutes et vous avez besoin d'un surplus d'énergie pour « performer » ou simplement pour terminer votre activité? Une boisson énergétique peut souvent combler ce manque (pour moins cher

Votre horaire est chargé et vous préférez consommer une barre énergétique plutôt qu'un beigne ou une tablette de chocolat? Le choix est judicieux mais une fois ne doit pas être coutume et vous devriez préférer les barres contenant davantage de protéines, afin de profiter de l'effet de satiété qu'elles procurent.

Et les barres de céréales?

Elles fournissent en général autour de 150 kcal dont la majorité provient des

glucides. Elles contiennent peu de protéines mais davantage de lipides que la barre riche en glucides. Elles offrent énormément de variété dans les présentations et les saveurs. En fait, c'est une alternative moins coûteuse que les barres énergétiques et en complétant avec un peu de noix et des fruits secs, vous arrivez à remplacer les nutriments fournis par une barre énergétique.

Mélanie Olivier, Magazine Boutique Courir, Printemps 2004, page 12

LA VILLE DE MASCOUCHE VOUS INVITE À LA TOURNÉE MASCOUCHOISE

Quand? Dimanche 15 mai

Inscription : 15 \$ adulte et 5 \$ enfant de 14 ans et moins

Assurez-vous d'avoir le T-shirt de la Tournée si vous vous inscrivez avant le 15 avril.

Une randonnée populaire de vélo sur un circuit non protégé offrant des parcours de 20 km, 40 km ou 60 km avec haltes rafraîchissements et animation à l'arrivée.

Du nouveau cette année, la TOURNÉE MASCOUCHOISE sera intégrée à la Grande fête de la Semaine de la famille avec animation, kiosques, casse-croûte, modules gonflables, tombolas et tout pour ravir les plus petits comme les plus grands. Vous pourrez donc faire le circuit de la Tournée pour ensuite vous amuser gratuitement sur le site de la Grande fête jusqu'à 16 h. "VENEZ ROULER ET VOUS AMUSER AVEC NOUS".

Pour plus d'information et fiche d'inscription : (450) 474-4133, poste 258 ou courriel : loisirs@villemascouche.qc.ca



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

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

BERTRAND | LOOK | MERLIN | GIANT | KONA | TREK

Uélos Bertrand et Merlin sur mesure
Conception Gilles Bertrand par ordinateur

Faites ajuster votre vélo ergonomiquement à votre morphologie pour plus d'efficacité, moins de douleur et blessures (dos-genoux-mains)
Recommandé par les services de la santé, physiothérapeutes, etc.

Sur rendez-vous

Le plus grand choix de vêtements cycliste et de selles pour hommes et femmes