



# INFOVELO

Février – Mars 2006 Volume 17, No. 9

## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	1
Nouvelles Vélo plaisirs	3
Anniversaires	5
Publicité	6
C'est à ton tour	8
Ressources pour les chefs de file	9
Calendrier dynamique	10
Formulaire d'inscription 2006	10
À mettre à votre agenda Vélo plaisirs	12

## ACTIVITÉS ET SORTIES

### Soirée d'initiation au scrabble

**Quand?** Tous les mercredis soirs, 19 h 30.

Arrivez 15 minutes à l'avance afin de placer vos lettres et prendre le temps de se familiariser.

**Où?** Au local 2.701 (2<sup>e</sup> étage) du CÉGEP de l'Outaouais (campus Gabrielle Roy), dans le Mont-Bleu (secteur Hull).

**Coût ?** Gratuit la première fois et 3 \$ par la suite.

Le scrabble vous intéresse? Vous jouez déjà à la maison mais êtes frustré que votre adversaire ait toujours les meilleures lettres? Tentez l'expérience du scrabble duplicate! Les mêmes règlements s'appliquent mais on élimine le hasard des tirages malencontreux. Intrigués? Venez nous voir. La soirée sera animée par un bénévole. Que vous soyez un débutant ou un joueur aguerri, la formule duplicate s'adresse à tous. Amenez votre jeu et joignez-vous à nous! Au plaisir de jouer au scrabble avec vous!

Pour plus de renseignements : Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou 665-9935.

### Patin sur le Canal Rideau : CNA – Lac Dow

**Quand?** Samedi 11 février, 13 h 30

**Où?** Point de départ, le canal Rideau près de la cabane en face du CNA.

**Coût?** Gratuit ou vous faites un don à la CCN.

Dans le cadre de Bal de Neige, je vous invite à venir patiner sur la plus longue patinoire au monde!!! N'est-ce pas extraordinaire??

Pas de compétition, pas de course, on patine à notre rythme. Si vous patinez plus vite que moi,

pas de problème, j'imagine que vous allez nous attendre à la prochaine halte??? Je suis sûr que oui, par courtoisie.

Après avoir patiné, notre récompense de la journée, pourquoi pas une collation. Une queue de castor et un chocolat chaud pour finir en beauté?? Les joies de l'hiver, c'est ça!!!

S.V.P. CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE AVANT LE VENDREDI 10 FÉVRIER, POUR ME DONNER UNE IDÉE DE QUI VIENT?????

N.B. Si la patinoire n'est pas ouverte, ce sera remis à une autre date.

TÉLÉPHONEZ POUR SAVOIR SI L'ACTIVITÉ A LIEU OU PAS.

Au plaisir de patiner avec vous, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou 665-9935.

### Ballade en raquettes

**Quand?** Dimanche 12 février, 13 h 15 (retour vers 15 h 15).

**Où?** Relais plein air, 397, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull).

**Coût?** Gratuit.

**Stationnement:** Gratuit.

**Location:** 10 \$ pour ceux qui n'ont pas de raquettes.

Une ballade en raquettes? Ça vous intéresse avec votre directeur des affaires sociales? Venez découvrir le parc de la Gatineau, les sentiers, la nature. Ce qui est important, c'est la participation et nous allons à notre rythme.

Après la randonnée et après avoir dépensé beaucoup d'énergie, je vous invite à une collation au Relais Plein Air – gâteau, chocolat

## CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B  
GATINEAU, QC J8X 3Z4  
(819) 770-VÉLO (8356)  
club@veloplaisirs.qc.ca  
www.veloplaisirs.qc.ca

Le club Vélo Plaisirs est dirigé par ses membres. La participation bénévole des membres permet d'offrir une gamme d'activités variées. Ce sont les membres du club qui forment les divers comités, agissent comme responsables de sorties ou organisent les activités sociales. Tous sont invités à participer!

## Membres du CA

### Président intérimaire:

Jean-Luc Matte

**Vice-président :** Robert Paradis

**Secrétaire :** Hélène Petit

**Trésorier :** Érik Swarts

**Éditeur :** Jean-Baptiste Renaud

**Directeur des sorties :**

Alain Gauthier

**Directeur des affaires sociales :**

Patrice Desjardins

**Directeur des activités**

**techniques :** Jean-Luc Matte

**Directrice du marketing :**

Denise Parent



## Services aux membres

### Envoi de l'Info-vélo

Sylvie Ouellet

### Révision de textes

Jacinthe Savard

### Changement d'adresse

Jean Roy : 770-VÉLO  
jujroy@videotron.ca

### Répondeur téléphonique

Chantal Gosselin

### Calendrier des sorties

Alain Gauthier : 246-9882

## ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

chaud avec des guimauves, café, thé, etc.  
(Coût : 2 \$)

Prière de confirmer votre présence avant le VENDREDI 10 FÉVRIER pour me donner idée de qui vient. Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou 665-9935.

### Soirée au restaurant « Chez Nam »

**Occasion?** Pour se retrouver entre amis(es).

**Quand?** Samedi 18 février, 18 h 30.

**Où?** Restaurant Chez Nam, 343b, rue Booth, Ottawa.

**Pour qui?** Tous les membres, conjoints et amis.

**Coût?** 27 \$ taxe et service compris.

Bonjour à tous,

Venez au restaurant « Chez Nam ». Vous aurez l'occasion de découvrir un vrai restaurant vietnamien où vous pourrez savourer la superbe cuisine vietnamienne composée de délicieux plats exotiques.

Voici le menu :

#### Soupe

Soupe aigre et piquante aux pousses de bambou et au poulet

Soupe aux crabes et aux asperges

#### Entrées

Rouleaux de printemps vietnamiens

Rouleaux de crevettes et de porc avec salades

Rouleaux faits par soi-même

Poulet grillé servi avec salade, herbes aromatiques et papier de riz

Boeuf mariné grillé sur son plat chaud, servi avec salade, herbes aromatiques, papier de riz

#### Spécialités de la maison

Poulet et boeuf sautés aux légumes sur un nid de nouilles aux oeufs frits

Pétoncles et crevettes sautés aux légumes sur un nid de nouilles de riz

Porc sauté aux légumes

Poulet sauté aux brocolis et aux champignons

Boeuf sauté à la citronnelle et au piment rouge

Crevettes sautées aux ananas

Riz blanc et riz frit

Thé chinois

#### Dessert

Banane frite au lait de coco

Date limite pour réserver le MERCREDI

15 FÉVRIER auprès de Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou 665-9935

HÂTEZ-VOUS ! LES PLACES SONT LIMITÉES. Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins.

### Voyage de ski au Mont-Tremblant

**Quand?** Samedi 11 mars, 6 h.

**Où?** Départ de l'Hôtel de Ville

(anciennement la Maison du citoyen) 25 rue Laurier, Gatineau (secteur Hull). Retour à Gatineau vers 22 h 30.

**Coût?** 51 \$ pour la passe de ski (forfait pour groupe Vélo plaisirs).

Location de skis alpins ou de planche à neige : 30 \$.

Transport en autobus Voyageur de luxe: 35 \$. (Pas besoin de conduire, pas de soucis, pas de stress, n'est-ce pas merveilleux ?)

Choisissez votre forfait no 1 ou no 2 :

Forfait no 1 : Autobus + passe de ski = 86 \$ (35 \$ + 51 \$)

Forfait no 2 : Autobus seulement = 35 \$

Un voyage au Mont-Tremblant avec votre directeur des affaires sociales? Ça vous tente? Profitez d'une belle escapade dans les Laurentides pour une journée de plaisir

en ski alpin ou en planche à neige. Vous aurez l'embarras du choix pour les circuits et les pistes débutantes, intermédiaires et avancées. Si vous n'aimez pas le ski, vous pouvez faire d'autres activités comme du tourisme, la gondole, le spa, le ski de fond, la raquette, un massage thérapeutique, du magasinage, un repas au restaurant, une promenade, flâner, visiter les alentours, etc.

Voici l'horaire de la journée :

6 h 00 Départ de Gatineau avec petit déjeuner à bord de l'autobus  
8 h 00 Arrivée au Mont-Tremblant  
8 h 30 à 15 h 30 Ski alpin ou planche à neige  
16 h 00 à 16 h 45 Microbrasserie La Diable  
17 h 00 Départ du Mont-Tremblant  
17 h 45 Arrivée à Val-David  
18 h 00 Souper au restaurant Au Petit Poucet

Buffet champêtre où les spécialités québécoises sont en vedette :

- Soupe maison, table à salades (5 choix), crudités, marinades, variété de pâté
- Plats chauds : jambon fumé au bois d'érable, tourtière, cipaille, ragoût de boulettes, fèves au jambon, pâté, boeuf, moules, gratin de jambon et asperges, légumes variés...
- Desserts : tarte au sucre, tarte aux pommes, pudding chômeur, gâteau,

sucre à la crème, fruits frais, thé, café  
Le tout : 21,95 \$ + taxe = 25,25 \$  
20 h 00 Départ de Val-David avec un film ou de la musique ??  
22 h 30 Arrivée à Gatineau  
Bon retour !

Date limite pour réserver le VENDREDI 24 FÉVRIER auprès de Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou le 665-9935

UN DÉPÔT DE 35 \$ EST REQUIS POUR GARANTIR VOTRE PLACE. NOTEZ BIEN QUE CE N'EST PAS REMBOURSABLE. LE PAIEMENT DOIT SE FAIRE AVANT LE 24 FÉVRIER AVANT 18H.

Par la suite, vous aurez à payer la différence, le jour de l'évènement. Veuillez envoyer votre chèque à Patrice Desjardins, 12 rue des Cèdres, Gatineau, Québec, J9A 2P3

N.B. IL FAUT UN MINIMUM DE 35 PARTICIPANTS(ES) POUR QUE LE VOYAGE SOIT RÉALISABLE. SI NOUS N'AVONS PAS CE NOMBRE, CE SERA ANNULÉ MALHEUREUSEMENT. À bientôt, Patrice Desjardins.

### Cabane à sucre

**Quand?** Dimanche 19 mars. Heure du repas : 11 h; arrivez 15 minutes avant S.V.P.

**Où?** 320, des Pères Blancs (centre

Richelieu), Ottawa (secteur Vanier)

**Pour qui?** Tous les membres, conjoints et amis.

**Coût?** 13 ans et moins 10 \$ + taxes;  
14 ans à 54 ans : 15 \$ + taxes;  
55 ans et plus : 12 \$ + taxes.

Ce sera bientôt le printemps. En attendant, venez à la cabane sucre en compagnie de votre directeur des affaires sociales. Non, non, vous ne rêvez pas, il y a bien une cabane à sucre dans la ville d'Ottawa. Ce sera une belle découverte pour ceux et celles qui ne sont jamais allés. C'est un rendez-vous à ne pas manquer.

Au menu :

Patates rissolées  
Oeufs brouillés  
Crêpes  
Soupe aux pois  
Bacon  
Oreilles de crisse  
Saucisses fumées  
Fèves au lard  
Café, thé, chocolat chaud  
Tire sur la neige

S.V.P., confirmez votre réservation avant le MERCREDI 15 MARS auprès de Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou 665-9935. Merci et à bientôt, Patrice Desjardins.

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**PATRICK LANDE** s'est porté volontaire pour prendre les courriels du club en main. HIP, HIP, HIP... HOURRA!  
Alain Gauthier

**MERCI À JACINTHE SAVARD** qui s'est proposée pour la révision des textes de l'Info-vélo. Bonne lecture à tous!

**COMPTE-RENDU DU PARTY DE NOËL VÉLO PLAISIRS** - 16 décembre 2005.

Une cinquantaine de personnes ont profité de cette occasion pour venir célébrer Noël avec le club Vélo plaisirs au centre communautaire Laurent-Groulx à Gatineau. Nous avons commencé avec le buffet de Noël. Par la suite, nous avons joué à des jeux, notamment le cadeau musical, pète la « balloune » et qui suis-je ? (mollets des cyclistes). Ensuite, il y avait quelques cadeaux de Noël à gagner grâce à nos commanditaires. Place à la musique, c'était le temps de danser, le « DJ » était formidable! L'ambiance, l'atmosphère,

la bonne humeur étaient de la partie. Les gens ont beaucoup dansé et jase aussi. En résumé, c'était une belle fête, une réussite sur toute la ligne, un franc succès!

Merci chaleureusement à Denise Parent, Marie-France Horton, Alain Gauthier, Hélène Favreau et Jean-Luc Matte pour avoir donné un coup de main pour la préparation du party de Noël de Vélo plaisirs.

Merci à nos commanditaires : Bellai et Frères, Cycle GM Bertrand, Pecco's et

Bicyclettes de Hull. Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales.

## **ÉCHOS DU PARTY DE NOËL VÉLO PLAISIRS.**

« Party de Noël - Bonjour Patrice !

Je voulais te remercier pour la belle soirée de Noël que tu nous as apprêtée et présentée. Ce fut une vraie réussite!!! Ton souper était délicieux, et on a tous mangé à pleine capacité. Félicitations pour ton bénévolat et ton sens de l'organisation.

Je te souhaite de Joyeuses Fêtes et une Bonne et Belle Année 2006 avec plein de belles choses qui vont t'arriver!!! » À Bientôt, Ginette

« Bonjour Patrice,

Je me joins aux remerciements de cette personne. Merci de ton dévouement, de ton talent d'organisateur, de ta volonté à te retrousser les manches pour mener à bien ce que tu entreprends et surtout de le faire avec grand cœur!

Passe de belles fêtes avec ta famille,

Et félicitations pour ton trousseau de clés judicieux. » Hélène

« Bonjour Patrice,

Je suis une amie de Éric..., toute nouvelle auprès des gens de votre club.

J'ai passé une très belle soirée au party de Vélo Plaisirs et je tiens à te remercier pour l'organisation et pour la qualité de la nourriture!

J'ai fait la connaissance de bien belles personnes!

J'ai déjà hâte de me joindre à vos rangs pour les sorties du printemps!! » Judith

## **À METTRE À VOTRE AGENDA.**

Le prochain Rallye à vélo aura lieu le samedi 13 mai 2006. Oui, oui, il y aura un rallye à vélo organisé par votre directeur des affaires sociales. À suivre... et plus de détails dans le prochain numéro d'Info-vélo. Patrice Desjardins

## **QUAND L'HIVER NOUS TIENT! Y A DU MONDE QUI « SPINNE » EN MAUDIT!!!**

« Nous sommes plusieurs

membres de Vélo plaisirs qui « spinnent » chez Cycle-Outaouais.

## **L'APRÈS**

« **SPIN** », **C'EST D'ALLER ROULER À CUBA.** « Nous sommes un groupe de 6 membres de Vélo plaisirs qui iront à Cuba en avril. » Jean Roy

## **BONJOUR AUX CYCLISTES !**

« J'espère vous rencontrer en vélo lors des sorties du club Vélo plaisirs. Nous avons une équipe de bénévoles vraiment extraordinaires qui veillent à ce que nos randonnées en vélo soient intéressantes, divertissantes et rassurantes. C'est déjà le temps de penser à se réinscrire pour la saison 2006 du club Vélo plaisirs ! Notre calendrier d'activités se porte déjà plutôt bien. Sur notre site Web, vous pouvez le consulter en cliquant sur « calendrier » dans [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca). C'est en cours de construction, il y aura encore plus de sorties durant les mois bien chauds et beaux de l'été. Il paraît aussi que le mois de mai sera le mois de la bienvenue dans le club. Les chefs de file porteront une attention encore plus spéciale aux nouveaux membres. Il est aussi possible qu'il y ait un comité d'accueil pour les aider à bien comprendre le club et les services à leur disposition. Alors, à bientôt en vélo ! » Alain Gauthier, directeur des sorties, [alainbicycle@videotron.ca](mailto:alainbicycle@videotron.ca), 246-9882.

## **BONJOUR AUX CHEFS DE FILE, BONJOUR AUX RESPONSABLES SPORTIFS!**

« Merci à chacun de vous! La saison 2006 s'enlève très bien grâce à votre implication. Il y a tellement de bonnes nouvelles que je ne sais pas trop par où commencer. Essayons cette liste :

- La soirée du calendrier a été tout un succès - 20 personnes étaient sur place et nous avons ajouté sur place environ 40 sorties! Merci! Vous trouverez ailleurs dans l'Info-vélo de grandes parties de l'information présentée lors de cette soirée.

- Notre nouvel outil de calendrier dynamique semble être un franc

succès! Allez voir « calendrier » dans le site [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) pour voir de quoi je parle. Je remercie chaleureusement le conseil d'administration d'avoir accepté le concept à l'unanimité et je remercie mes deux précieux collaborateurs Julie Tremblay et Robert Poulin, car sans eux, la tâche aurait été beaucoup plus difficile. À présent, la majorité des chefs de file savent comment travailler avec ce calendrier. Pour les chefs de file qui ont le goût de travailler en direct dans cet outil, consultez le guide du chef de file dans la section « Atelier » du site [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) pour toute l'information pertinente pour bien utiliser cet outil.

- Julie Tremblay est notre coordonnatrice du volet sportif. Merci Julie! Le fonctionnement sera semblable aux années passées avec entraînement les mardis et les jeudis et avec tournées de vélo de plus en plus longues les fins de semaine.

- C'est votre tour de vous laisser parler d'amour... du vélo! Maintenant, il s'agit de remplir le calendrier le mieux possible, ainsi tous les membres présents ou futurs y trouveront leur compte. Donc, allez-y, ajoutez des sorties au calendrier, c'est le temps!!! Faites-le sur le Web en direct ou bien transmettez-moi vos informations de sorties et je m'arrangerai pour les publier. Une version papier sera postée en avril à tous les membres, cette version a une date de tombée du 15 du mois. Donc, le 15 mars est la date de tombée pour la version papier du mois d'avril.

- Un nouveau bébé est né; il s'appelle volet « sportif sage ». Il s'agit d'un volet avec roulement en peloton technique, mais moins rapide que le sportif modéré. On parle d'une **vitesse moyenne** de 22 à 25 km/h. Donc, un sportif sage roule environ à la même **vitesse de croisière** qu'un touriste avancé (A), entre 26 et 30 km/h. Je vous prie de contacter Denise Parent si

vous avez des questions au sujet de ce nouveau bébé.

- Le Relais plein air sera ouvert les samedis aux heures de départs officielles. Ce sera ouvert pour au moins ½ heure avant et ½ après l'heure officielle des sorties du samedi. Merci aux démarches de Robert Paradis et du conseil d'administration pour cette réussite.

Dans un monde qui va de plus en plus vite et qui est de plus en plus incertain, j'imagine un monde où chacun de nous comprend qu'il ou elle peut faire une différence. Est-ce que faire du vélo, c'est bien ? Est-ce qu'avoir une bonne santé, c'est important ? Bien sûr ! Je compte sur chacun de vous, les chefs de file, les responsables sportifs, pour faire une différence pour la santé des cyclistes en Outaouais. Merci. »

Alain Gauthier, directeur des sorties, [alainbicycle@videotron.ca](mailto:alainbicycle@videotron.ca), 246-9882.

## VOUS DÉSIREZ ORGANISER UN CAMP D'ENTRAÎNEMENT?

Vous disposez d'un petit budget ? Venez faire vos camps au Centre national de cyclisme de Bromont. Le Centre possède une infrastructure unique dans l'est de l'Amérique du nord. Avec toutes les installations cyclistes sur place, le Centre est en mesure de bien répondre à la demande et aux attentes des cyclistes.

« L'endroit par excellence pour venir former l'esprit d'équipe et s'entraîner ! »

Infrastructures sportives intérieures

Salle de conditionnement physique comprenant :

- Rouleaux d'entraînement CycleOps avec vélo et appareil calculant les pulsations cardiaques, la cadence, la puissance en watts, etc. ;
- Poids libres et certains appareils de musculation ;
- Ballons suisses et ballons lestés.

Pour plus d'information : Centre national de cyclisme de Bromont, 400, rue Shefford, Bromont (Québec), J2L 3E7. Tél. : (450) 534-3333; téléc.: (450) 534-1563; [info@mondialduvelo.com](mailto:info@mondialduvelo.com); [www.cyclisme-bromont.ca](http://www.cyclisme-bromont.ca)

## LA ROUTE VERTE SUR LE POINT D'ÊTRE RELIÉE.

Plus de six kilomètres seront réalisés au cours des deux prochaines années. Un montant de 1 033 000 \$ sera investi pour la réalisation de ses 6,7 km de sentiers dans les secteurs Gatineau et Masson-Angers. En 2005, des travaux ont été effectués sur le boulevard Maloney, la Montée Paiement, la rue Main et le Chemin de Masson. Le 5<sup>e</sup> tronçon, celui sur Jacques-Cartier, est prévu pour l'été 2006.

À terme, cette route verte permettra aux cyclistes et piétons de relier l'est et l'ouest de la Ville de Gatineau en suivant les différentes pistes cyclables reliées entre elles. Fin pour 2007.

Outre les tronçons annoncés plus haut, il ne resterait que deux tronçons à réaliser pour compléter la route verte. Il y a un tronçon au parc Sanscartier qui est

prévu pour 2006, en même temps que celui de la rue Jacques-Cartier.

Le dernier tronçon sera celui du pont Mitchell qui viendra compléter le réseau. Il est prévu pour 2007 puisqu'il y a une réfection du pont qui est aussi prévue. Par la suite, les gens vont pouvoir franchir le territoire de Gatineau avec cette route-là. Source : Bonjour dimanche, 10 septembre 2005, p. 2

## DES NOUVELLES DE LA ROUTE VERTE.

Nouvel avancement pour le réseau cyclable panquébécois : le dernier tronçon manquant dans l'axe Montréal - Sherbrooke - Québec de la Route verte sera complété sous peu dans la MRC de la Haute-Yamaska. Remarquez-le lors de votre prochaine escapade dans les environs ! Source : Le Bulletin de Vélo Québec - novembre 2005

# BONNE FÊTE!!!

## Février

4 Jocelyne Lemire, Denis Paquette et Roxane Parent

5 Anne Chabot

6 Emmanuel Pohu

7 Ginette Grenier

9 Éric Carbonneau

10 Guy D'amours

11 Claude Hagarty

12 Jean-Claude Legault et Nicholas Perron

14 Geoffroy Dussault

20 Sylvie Ouellet

21 Hélène Petit

23 Jean-Baptiste Renaud

26 Maureen Edwards et Martin Frenière

28 Gabrielle Ostiguy

## Mars

6 Isabelle Patenaude

8 Yanik Robidoux

9 Karine Labonté

10 Josée Pronovost

11 Pierre Grenier

12 Michel Brière et Louis Picard

13 Marie-Claude Descarreaux

15 Guylaine Carle

18 Paulette Beaudoin et Gérald Dionne

19 Christiane Drouin

22 André Côté

23 Ghyslaine Pomerleau

25 Marie D'aoust, Ann Hazelton, Benoit Laforce et Francine Simard

26 Madeleine Bastien

26 Lyne Desforges

27 Line Carole Bissonnette

28 Julie Gilbert

29 Pierre Charbonneau et Josée Poirier

30 France Morin et Chantal Parent

31 Sylvain Lemay et Réjean Nappert

# Le Carnet du Cycliste



1291 Wellington  
Ottawa, Ontario  
K1Y 3A8  
Tél.: (613) 729-3002  
Télé.: (613) 729-9352

Sans frais: 1-877-722-3002  
Courriel: [freshair@magma.ca](mailto:freshair@magma.ca)  
[www.freshairexp.com](http://www.freshairexp.com)



(819) 568-3375  
(819) 775-7549

**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**

## 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

**COOPSCO**  
centre de photocopie  
**copie**  
**CONFORME**

LISEZ COULEUR • PLUM • PAPIETERIE • RELIURE  
685, boul. St-Joseph, Hull • 710-0631

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

 **Bicyclettes**  
DE HULL

[www.bicyclettedehull.com](http://www.bicyclettedehull.com)

569, boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull) J8Y 4A1 Tél.: (819) 770-6355

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

**cycle bertrand**

41 Anniversaire

bertrand sur mesure

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

**SHIMANO® KHS**

**771-6858**  
136 Eddy, Hull, Qué.

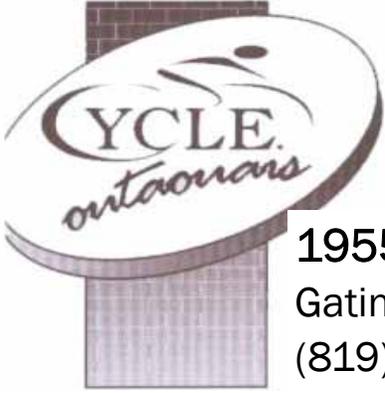


**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

101, rue Cholette  
Gatineau (Québec) J8Y 6L7  
Téléphone: (819) 770-3753  
Télécopieur: (819) 770-6125  
bissons@videotron.ca

**Massage Californien à domicile**

*Serge Lebel*  
Praticien en massage Californien  
Téléphone: (819) 685-9055  
courriel: [serge.lebel@sympatico.ca](mailto:serge.lebel@sympatico.ca)  
Sur rendez-vous seulement



**1955, rue St-Louis**  
Gatineau (secteur Gatineau)  
(819) 568-4871 [www.cycleoutaouais.com](http://www.cycleoutaouais.com)



## C'EST À TON TOUR

**4<sup>e</sup> Salon du vélo Expodium. Du 17 au 19 février 2006** à la Place Bonaventure, 800, de la Gauchetière Ouest, Montréal, Métro Bonaventure. L'an dernier, le Salon du vélo Expodium sur roues a connu un franc succès en accueillant 16 204 visiteurs en trois jours.

« Nous avons eu plusieurs visiteurs de l'extérieur de Montréal, venus d'aussi loin que Québec, la Beauce, l'Outaouais, et même des États du Vermont et de New York », affirme monsieur Jan P. Dubé, président de l'événement. Le cyclotourisme représente 500 000 cyclistes au Québec. Les voyages consacrés au vélo sont une véritable mode au Québec et il y avait une trentaine d'exposants au Salon qui présentaient leurs circuits cyclables.

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

**Tour de Beauce – 21<sup>e</sup> édition, du 13 au 18 juin 2006.** Bonjour à tous. L'organisation du Tour de Beauce en est à la planification de ses événements 2006 et, outre la course élite qui se tiendra du 13 au 18 juin 2006, l'équipe proposera diverses activités s'adressant à une clientèle plus cyclo sportive:

- **La cyclo sportive Rocky Mountain:** le 11 juin 2006.

- **Le Tour de Chauffe** sur le circuit urbain de l'Étape Québec du Tour de Beauce: le 17 juin (parcours de 14 km, digne des

championnats du monde et pour l'occasion exclusif aux cyclistes, au cœur des plus beaux sites de la ville de Québec, ouvert aux amateurs avant le départ de la course élite).

- **Cyclo sportive des Couleurs** (fin septembre).

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'organisation Tour de Beauce au (418) 227-5894, [info@tourdebeauce.com](mailto:info@tourdebeauce.com) ou visitez le [www.tourdebeauce.com](http://www.tourdebeauce.com).

### **Le Grand Tour 2006 – Les vertes vallées du Vermont et des Cantons.**

Pour les fidèles, le Grand Tour 2006 aura lieu du 5 au 11 août. La folle caravane du Grand Tour promet d'être grandiose en 2006: pour la première fois, ses 2000 participants pédaleront au Vermont, véritable contrée de rêve pour le vélo. Voyez un peu: bitume parfait, paysages éblouissants de verdure, rivières et lacs enchâssés dans les montagnes. Et l'enchantement se poursuivra dans les Cantons-de-l'Est, au fil de routes sinueuses et de collines boisées, où se cachent les villages les plus coquets qui soient...

Un concentré de plaisir... et une formule renouvelée.

Sept jours plutôt que huit; cinq villages plutôt que sept; deux possibilités de congé ou deux boucles à vélo: le Grand Tour a beau être un classique du cyclotourisme québécois, il sait se renouveler! Mais surtout, il sait laisser toute la place au plaisir du vélo...

**Trois jours de Grand Tour – 5 au 7 août.** Profitez du Week-end Grand Tour pour goûter à l'événement même si vous ne disposez pas d'une semaine complète. Attention toutefois : ce circuit de trois jours ne sera offert qu'à un nombre limité de cyclistes... car le Grand Tour doit demeurer aussi grand que grandiose!

[Le Grand Tour / Vermont-Cantons](#)

Coût (taxes incluses):

Sous les étoiles: 695 \$ jusqu'au

9 juin, 745 \$ après le 9 juin.

Sous la couette: 995 \$.

Sous la couette plus: 1 110 \$.

Les ados sont de plus en plus nombreux à accompagner leur famille au Grand Tour... et ils sont les bienvenus!

Tarif réduit pour les 17 ans ou moins (taxes incluses) : Sous les étoiles: 485 \$.

[Week-end Grand Tour](#) du 5 au 7 août

Coût (taxes incluses): Sous les étoiles :

350 \$, 17 ans ou moins: 245 \$.

Nombre de participants: 2 000 cyclistes; 350 employés et bénévoles, dont 90 accompagnateurs cyclistes.

Départ: Richmond, le 5 août .

Arrivée: Richmond, le 11 août.

Pour plus d'information et fiche d'inscription : visitez le <http://www.velo.qc.ca/> ou composez le 1 800 567-8356.

### **Coupe du monde cycliste féminine – Cyclo sportive en deux temps les 27 mai et 3 juin.**

Formée de deux parcours, la cyclo sportive des Épreuves de la Coupe du monde cycliste féminine vous donne la chance de rouler sur deux sites magnifiques et très éloquants pour les cyclistes:

**Le Challenge du Mont Royal – Prologue -** Le samedi 27 mai, dès 11h

Le Challenge du Mont Royal consiste en une montée unique du Mont Royal via la voie Camilien-Houde. Le départ se fera sur le boulevard Édouard-Montpetit en face du Pavillon Principal de l'Université de Montréal. L'arrivée se fera au sommet du Mont Royal (départ/arrivée de la Coupe du Monde). Le Challenge du Mont Royal sert de prologue à la « Cyclo du Tour » qui aura lieu le samedi suivant à Rigaud.

Les départs se feront par vague d'environ 60 cyclistes, à raison de 5 minutes d'intervalle entre chaque départ. Le premier départ sera donné à 12 h 30. Le Challenge se terminera vers 13 h avec la remise des prix et trophées. Un sac-surprise et un goûter seront remis à chaque participant. Les

participants sont invités à assister à la Coupe du monde.

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

Attachez vos casques pour la cyclo la plus ardue au Québec! Vous connaissez sans doute le « Mur de Rigaud », la montée Bourges? Vous l'avez grimpée? Félicitations... Maintenant, que diriez-vous de la grimper 2 fois? C'est le défi que nous vous lançons!

La Cyclo du Tour reprend le parcours de l'étape de Rigaud, l'étape décisive du Tour du Grand Montréal. Une remise de prix et trophées aux gagnants et gagnantes de même qu'un tirage de prix

de présence suivront l'épreuve. La durée de l'épreuve est d'environ trois heures et totalisera 93 km. Un goûter et un sac-surprise seront remis à l'arrivée. Animation et kiosques sur place. Amenez parents et amis !

Vu la difficulté de ces parcours, la cyclosportive est réservée aux cyclistes amateurs expérimentés, femmes ou hommes, ayant 18 ans ou plus.

Participation limitée: 300 cyclistes seulement. Coût pour les deux courses: 35 \$ que vous fassiez les deux courses ou seulement qu'une.

**IMPORTANT:** Assurer vous d'être parmi l'un des 300 cyclistes qui prendront le départ, inscrivez-vous en ligne au <http://www.world-cup-cycling.org/> et faites parvenir votre chèque dès aujourd'hui à l'adresse mentionnée ci-dessous:

Épreuves de la Coupe du monde cycliste féminine – Att. Cyclosportive, 400, Saint-Jean-Baptiste, Terrebonne (Québec) J6W 4M2.

Sécurité et Coordonnateurs des bénévoles, Réal et Louise Collins, tél: (450) 471-2056 ou courriel: [benevoles@world-cup-cycling.org](mailto:benevoles@world-cup-cycling.org)

## RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES CHEFS DE FILE

C'est quoi ça, un chef de file? Le chef de file est un membre qui invite les membres du club Vélo plaisirs à participer à une randonnée.

Le club a préparé une série de documents pour encourager les membres à devenir chef de file. Il s'agit de démêler les ressources disponibles pour vous, afin de rendre votre bénévolat

encore plus agréable, tout en faisant du vélo avec de joyeux gais lurons. Alors, allons-y gaiement:

Voici six ressources importantes:

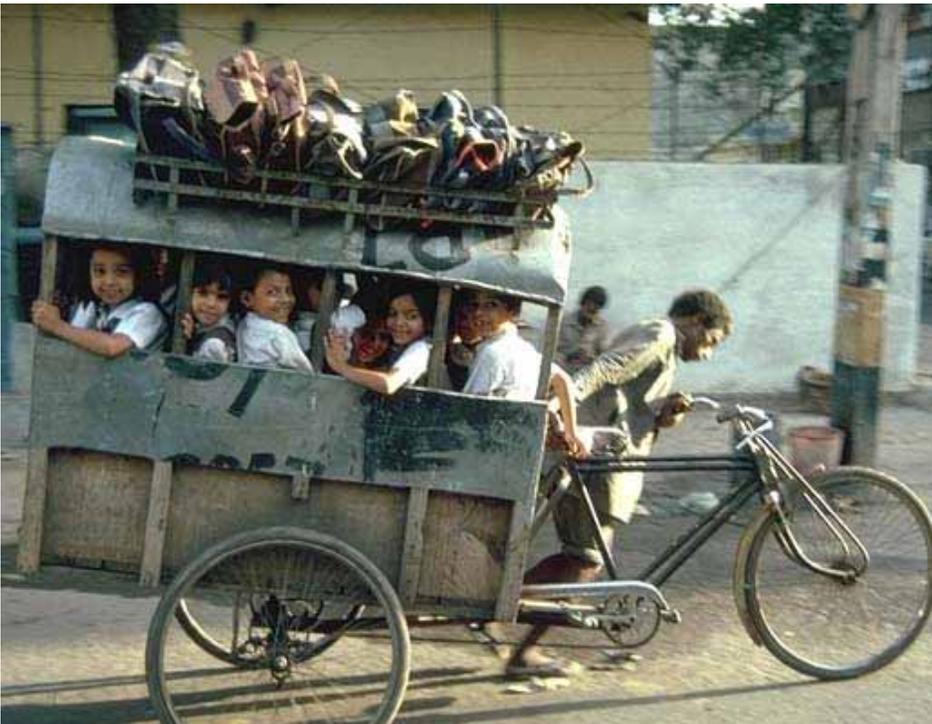
1. *Le Guide du chef de file*: Ce document vous indique comment inscrire une sortie au calendrier dynamique. Disponible sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) dans la section « Ateliers ».

2. *L'Atelier du chef de file*: Il s'agit de la présentation PowerPoint qui a été présentée à l'Atelier « Chef de file » en mai 2005. La présentation décrit le rôle et les responsabilités du chef de file, les volets, les sorties, comment inscrire les sorties au calendrier, la sécurité à vélo, les connaissances mécaniques et que faire en cas d'accident. Disponible sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) dans la section « Ateliers ».

3. *Les Sorties de vélo en 2006*: Ce document décrit la philosophie du club quant à son fonctionnement, les volets, les chefs de file et le départ commun de tous les volets le samedi. Disponible sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) dans la section « club », « fonctionnement ».

4. *Organisation des sorties* – Définition des volets : Il paraît qu'on ne roule pas tous comme Lance Armstrong ! Voici comment nous allons nous regrouper pour rouler en vélo. Ce document donne les définitions de volets randonneurs, touristes et sportifs avec la vitesse de croisière pour chacun des volets et sous-volets. Disponible sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) dans la section « club », « fonctionnement ».

5. *Parcours* : C'est une belle collection, toujours grandissante, de parcours « tout



**Chef de file – Autre pays, autres us et coutumes**  
En réalité, en Inde, autobus-vélo

cuits » pour vous aider dans l'élaboration de vos sorties. Disponible sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) dans la section « parcours ». Il est à noter que nous aurons une trentaine de parcours sur cartes plastifiées pour distribution en avril.

6. *Le WebCalendar* : nous avons maintenant un calendrier dynamique sur notre site Internet, un calendrier vivant et facilement modifiable directement par vous. Disponible sur [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) dans la section « Calendrier ».

Contactez le directeur des sorties pour toute question, après avoir consulté ces ressources importantes. Merci. Alain Gauthier, directeur des sorties, [alainbicycle@videotron.ca](mailto:alainbicycle@videotron.ca), 246-9882.

## POURQUOI UN CALENDRIER DYNAMIQUE DES SORTIES

Pourquoi un calendrier dynamique des sorties Vélo plaisirs

- Permettre aux chefs de file d'ajouter eux-mêmes des sorties directement sur notre site Web.
- Permettre en tout temps, l'ajout de sorties de dernière minute.
- Diminuer les « sorties en parallèle » - les sorties des membres non annoncées parce que c'était auparavant peut-être un peu trop compliqué de les annoncer.
- Permettre à un membre régulier de ne voir que les événements qui l'intéressent à l'aide de la liste « Catégorie » déroulante (voir uniquement les sorties touriste B, par exemple).
- Répondre à la question courante : « Que va-t-on faire dans trois mois? »
- Faciliter un accès égal en tout temps à l'information des sorties publiées, pour tous ceux qui utilisent Internet.

Attention : Le Conseil d'administration souhaite quand même que le calendrier soit aussi rempli que possible avant le 15 mars.

Alain Gauthier, directeur des sorties, [alainbicycle@videotron.ca](mailto:alainbicycle@videotron.ca), 246-9882.



Chef de file — Vélo camping



Chef de file écolo (Chine)

**Frais d'adhésion (du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars)**

**Individu :** 45 \$

**Famille :** 45 \$ pour la première personne et 25 \$ par personne additionnelle demeurant à la même adresse

**EN LETTRES MOULÉES**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ (Secteur : \_\_\_\_\_) Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ (jr) \_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_ (année) Tél : (rés.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ (trav.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Autres membres demeurant à la même adresse :**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ (jr) \_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_ (année) Tél : (trav.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ (jr) \_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_ (année) Tél : (trav.) (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Cochez l'information que vous ne désirez pas voir publier dans le Bottin des membres**

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

**Cochez ici**

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

**Indiquez le ou les volets qui vous intéresse(nt) :**

- Randonneurs (piste cyclable, vitesse de 15 à 20 km/h)
- Touristes-randonneurs (piste cyclable et route, vitesse de 18 à 22 km/h)
- Touristes intermédiaires (route, vitesse de 22 à 26 km/h)
- Touristes avancés (route, vitesse de 26 à 30 km/h)
- Sportifs (sur route, en peloton, vitesse de 25 km/h et plus)

Ces vitesses ne sont pas des moyennes, mais plutôt un rythme, régulièrement maintenu autour de ces vitesses, selon le groupe. En début de saison, ces vitesses sont quelque peu réduites.

Je soussigné(e), reconnais que la pratique du cyclisme comporte l'existence de dangers et de risques réels de blessures et d'accidents graves. **Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte, librement et volontairement, de les courir.** De plus, je dégage le club Vélo plaisirs et ses représentants de toute responsabilité qui pourrait résulter de la pratique de ce sport dans le cadre des activités organisées par le club Vélo plaisirs et ses représentants.

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Autres membres demeurant à la même adresse**

J'ai signé \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

## À METTRE À VOTRE AGENDA

Soirée d'inscription Vélo plaisirs	Mardi 11 avril
Rallye à vélo	Samedi 13 mai
La Printanière	Les 3 et 4 juin
L'Automnale	Les 16 et 17 septembre
Soirée de clôture Vélo plaisirs	Samedi 14 octobre



Maillot



Prix de vente aux membres: 55 \$

Coupe-vent



Face

Dos

Prix de vente aux membres: 80 \$

Gaminet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu

**POUR COMMANDER  
RICHARD GOSSELIN  
778-3229**



**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