



INFOVELO

JUILLET 2003

VOLUME 15, NO. 4

DANS CETTE ÉDITION

MOT DE LA PRÉSIDENTE	2
LE GRAND TOUR	3
LA PRINTANIÈRE: UN SUCCÈS!	4
TRUCS ET ASTUCES	5
VÉLO-PELTON 501	6
CARNET DU CYCLISTE	7
CALENDRIER DES ACTIVITÉS JUILLET 2003	8

POINTS D'INTÉRÊTS

- Féria de nuit ... quelle belle nuit!
- Quelques statistiques
- Apporter son vélo en avion
- La printanière en photo ... étiez-vous de la partie ?

SAISON 2003 – ÇA VOUS PLAÎT ?

Chers membres,
Comment avez-vous trouvé votre début de saison 2003!

Je vous invite à m'envoyer par retour du courriel (farleyroger@hotmail.com) vos expériences cyclistes de début de saison 2003 et des anecdotes sur les 3 premiers mois de cette saison, il faut bien le dire, marquée par le froid mordant en avril et la pluie qui n'en finit plus de tomber!

Personnellement, en cette mi-juin, j'ai un maigre 1 300 km dans les pattes! Sans tomber dans la statistique aiguë, j'estime qu'à pareille date l'année dernière, même si le printemps était pas mal pourri, j'avais au moins 2 000 km de parcouru. Enfin! Il reste tout de même un minimum de 4 mois pour allègrement, avant les froidures de l'hiver, enfourcher cet engin magnifique qui ne cesse d'émerveiller par sa simplicité et son ingéniosité.

Je dois vous dire que la première sortie officielle du club en avril réveille en moi une foule d'émotions! La joie d'enfin faire une sortie de groupe au sortir de l'hiver; la joie de voir cet arc-en-ciel de couleur de vélos, de vêtements et casques après des mois de grisaille; la joie de voir cette foule (ok, ok! certains me diront que 25 cyclistes ce n'est pas

leurs mollets et autres muscles endormis, se remplir les poumons de l'air frais (il va sans dire) du matin printanier et se sentir la tête légère à absorber toutes ces nouvelles sensations.

Faites-moi part de vos expériences et je les publierai sur notre site Web.

Roger Farley

Faites-nous part de vos expériences et anecdotes de début de saison!

une foule) fébrile de cyclistes qui après des mois d'abstinence n'ont qu'un but: avaler des kilomètres d'asphalte (en maudissant les trous), réveiller



Surveillez nos programmes sur le

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

Téléphone: 595-2310



Présidente
Éloïse Arbour



Vice-président
Pierre La Roche



Secrétaire
Manon Gingras



Trésorier
Denis Paquette



Éditeur
Bruno Di Lalla



Directeur des sorties
Roger Farley



Directrice des activités sociales
Charlotte Beaudoin



Directeur des activités techniques
Alain Couët

Cher Membre,

«C'est le temps des vacances, allons tous nous amuser ... !»

Voilà maintenant juillet et bientôt août; il faut savourer pleinement cette période d'accalmie au travail, nous le méritons bien: vacances à vélo, en canot, en pédalo ou encore sur le patio (... après quelques kilomètres à vélo tout de même !). Profitez de chacune des secondes que vous passerez, je l'espère, en excellentes compagnies. Ces «secondes» sont si précieuses et s'envolent, trop souvent, beaucoup trop rapidement. On voudrait arrêter ces «secondes»... jusqu'à nos prochaines vacances!

C'est le temps de faire le plein d'énergie et de décrocher de sa «petite» routine pour laisser aller ses envies au rythme de ces «secondes» si précieuses. Faites-vous plaisir, ou encore pire, abusez pendant quelques «secondes»! Allez même jusqu'à faire une chose que vous n'oseriez jamais...et pourquoi pas, vous êtes en

vacances, tout est permis (ou presque) !

Pour ceux qui sont en «vacances de travail» pour une période plus longue («lire» à la retraite, à la recherche d'emploi, en congé de maladie, etc.), je vous invite à prendre conscience de ces secondes bien précieuses qui s'écoulent bien rapidement. Déclarez-vous officiellement en vacances pendant quelques semaines au cours de la saison estivale. Décrochez également de votre routine !

Que vous soyez à vélo, en canot, en pédalo ou encore sur le patio... soyez prudents afin

de ne pas vous retrouver sur le carreau !

Au cours des prochaines semaines, faites comme moi... n'oubliez pas d'arrêter ces secondes si précieuses... jusqu'à vos prochaines vacances !

Et rappelez-vous,... à chacun ses plaisirs à vélo !

BONNES VACANCES !

Éloïse Arbour
Présidente



SERVICES AUX MEMBRES

CLUB VÉLO PLAISIRS
C.P. 2163, SUCC B.
HULL, QC J8X 3Z4

Téléphone: (819) 770-VÉLO (8356)

Site Web: www.veloplaisirs.qc.ca

Courriel: club@veloplaisirs.qc.ca

Accueil des nouveaux membres

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

Changement d'adresse

Jean Roy: 770-VÉLO
jujroy@videotron.ca

Ateliers techniques

Alain Couët: 772-0677
acouet@magma.ca

Calendrier des sorties

Roger Farley: 776-9728
farleyroger@hotmail.com

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, **a g i s s e n t c o m m e** responsables de sorties ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

LE GRAND TOUR

L'année dernière, plus d'une vingtaine de cyclistes de l'Outaouais ont participé au Grand Tour organisé par les voyages du Tour-de-l'Île dans la région de Beauce-Appalaches.

Cette année, pour son dixième anniversaire, le Grand Tour nous amènera en Gaspésie pour un séjour qui s'annonce mémorable tant par les paysages que nous aurons plaisir à regarder que par la chaleur de l'hospitalité des gens de la Gaspésie.

Afin que les membres du club qui participeront à cette grande randonnée de huit jours puissent profiter pleinement de cette activité cycliste unique en son genre, je vous invite à participer à une randonnée préparatoire, histoire de s'assurer que nos jambes sont bien prêtes et aussi de faire

connaissance avec les autres participants de l'Outaouais! C'est bien plaisant quand sur la route on reconnaît un visage et qu'on peut se dire Allô ou encore s'encourager lors d'une pause en partageant les aléas de notre randonnée avec d'autres compagnons de l'Outaouais.

Je vous propose donc pour samedi le 5 juillet de faire une sortie dans le Pontiac avec départ de Shawville à 9h00 pour un beau circuit en milieu rural d'environ 100 km ou 130 km.

Je demanderais à celles et ceux qui participeront au Grand Tour de communiquer avec moi pour me le laisser savoir en m'indiquant si vous avez besoin de transport pour aller en Gaspésie ou encore si vous avez de la place à offrir dans

voiture. Par retour du courriel (farleyroger@hotmail.com) je vous enverrai plus d'information sur la sortie préparatoire du 5 juillet dans le Pontiac et verrai à coordonner, s'il y a lieu, les besoins de transport.

De se retrouver au Grand Tour parmi les 2000 cyclistes participants, pour celles et ceux qui en ont fait l'expérience, n'est pas chose facile. Je convie donc les participants de l'Outaouais à se rencontrer au kiosque d'information à 18h00 le premier soir.

J'attends de vos nouvelles.

Roger Farley

QUELLE BELLE SORTIE DE NUIT NOUS AVONS EU!!

Hé oui, avait lieu notre Féria samedi le 14 juin dernier. Au départ, nous avons longé les rives de la rivière des Outaouais sous un couché de soleil éclatant. Tout était au rendez-vous, de la bonne compagnie, les bernaches et leurs nouveaux nés, un p'tit passage historique sur le terrain de la « Water Work House » datant de 1888 et des pistes cyclables à

n'en pu finir tellement nous en avons dans l'Outaouais. Rendu aux écluses, une idée géniale de notre présidente nous lança sur les rives du canal Rideau et un retour dans le Marché By pour manger une crème glacée. Vive la gellato italienne, rien de meilleur pour ... se donner quelques bons frissons et jaser sur un coin de rue (bien sûr!!!). Puis faisant suite à cet arrêt, nous

avons pris le chemin du retour dans la vraie noirceur de nos nuits.

Vraiment, ce fut une sortie fort agréable!! Merci aux participantes et participants, au plaisir de se revoir bientôt.

Votre directrice des activités sociales,

Charlotte

QUELQUES STATISTIQUES...

Le club compte 227 passionnés de vélo en date du 27 mai. Ceci fait du club Vélo Plaisirs un des plus importants au Québec. C'est fantastique. Sur ce nombre, nous comptons 113 femmes et 114 hommes qui sont répartis dans les différents territoires de la région de l'Outaouais. Au moins 70% de nos membres proviennent de la région Gatineau-Hull, 18% proviennent de l'Ontario et 12% des autres secteurs.

Sur ce nombre, nous pouvons communiquer par Internet avec 88% de nos membres.

Cette méthode de communication est excellente pour les nouvelles de dernières minutes!!!

Alors, il ne nous reste plus qu'à rouler!!!

Pour ceux et celles qui hésiteraient, il y a sûrement quelqu'un pour rouler à la même vitesse que vous sur 227 membres!

Manon Gingras



LA PRINTANIÈRE—15^e ÉDITION!

Quinze ans déjà!

Eh oui! Depuis ce temps, La Printanière s'est promenée dans plusieurs endroits du Sud-ouest du Québec. Montréal, Trois-Rivières, St-Eustache, Valleyfield, La Petite Nation, Fort-Coulonge, Maniwaki et j'en passe.

Cette année, c'était le 31 mai/1 juin, la randonnée à Valleyfield. Nous étions une quarantaine de cyclistes et organisateurs à se lever vers les 5h30hres pour la grande randonnée. Treize cyclistes ont pris le départ au Parc Moussette pour se rendre à Valleyfield alors qu'une trentaine se rendait à Hawkesbury pour y prendre le départ.



Au Parc Moussette, une pluie légère accompagnait les cyclistes mais ce n'était pas tout à fait désagréable. La pluie a d'ailleurs cessé environ une heure plus tard et le soleil a fait quelques apparitions pour sécher les vêtements des randonneurs. Le reste du parcours s'est déroulé sous un ciel gris avec un faible vent et une température d'environ 20 degrés. Notre Patrice a même réussi à trouver des raccourcis au cours du parcours. Ah! ce cher Patrice, on ne peut rien lui cacher !

Le retour fut tout aussi agréable, bien que quelque peu pluvieux et assez venteux. À 8h00, presque tous les cyclistes étaient partis sous une forte pluie et une température assez froide. Encore une fois, notre Patrice a su bien profiter de la matinée !

De retour à Hawkesbury, la discussion était de savoir si on continuait à vélo ou en auto. Faut dire qu'il faisait assez froid merci. Deux têtes dures, Sylvain Bouchard et qui d'autre que Lise Corbeil, décidèrent d'enfourcher leur vélo jusqu'à Hull. Je ne sais pas s'ils sont arrivés, je ne les ai pas revu depuis !

Une partie importante d'une telle randonnée

est la bouffe. Ça été unanime, autant les lunch(s) sur route que le restaurant, dont j'oublie le nom, ont été très appréciés. Le petit déjeuner à l'hôtel, cependant, était un peu dispendieux pour rassasier ces braves cyclistes. Même si les bananes et les muffins ont fait un grand honneur à Pauline, nous en avions prévu beaucoup plus que moins... je suis sûr que certains doivent encore en déguster le matin pour leur déjeuner !

Au retour, les automobilistes ont choisi d'arrêter au Souk à Montebello pour un p'tit lunch du midi à 2:30. Au moment de payer l'addition, Patrice est arrivé. Il avait trouvé le moyen de prendre un autre raccourci quelque part dans la nature !

La randonnée s'est déroulée sans anicroche à part quelques crevaisons.

Un montant de \$1650,00 a été versé au Centre Jeunesse de l'Outaouais représentant les dons des cyclistes et des commanditaires. La ville de Gatineau y a également participé pour une partie importante.

J'aimerais remercier notre président d'honneur, M.Simon Racine, Conseiller municipal à la ville de Gatineau.

Simon nous a accompagnés tout au long du voyage et s'est beaucoup impliqué au niveau de la levée de fonds pour le Centre Jeunesse de l'Outaouais.

Des remerciements au Comité organisateur, Sylvain Lemay, Jean-Paul Lemay, Pauline Boivin, Ghislain Deschênes, Jean-Marc Purenne et son épouse Micheline.

À Éloïse pour son aide et son support (moral) !

À Denis Paquette pour son argent !

Et des félicitations à Patrice pour son courage !

Nous remercions aussi nos commanditaires:

- Vaparel sur Cité des jeunes
- Marché frais aux Galerie de Hull
- Super C du boul. de la Carrière
- Marché Métro

Bonnes vacances à tous,

*Cyclistement vôtre,
Claude Lemay, Coord.*



TRUCS ET ASTUCES

Truc #1

Apporter son vélo en avion

L'été, la saison des voyages. Peut-être prévoyez-vous des vacances à vélo à l'étranger. Mais comment arriver à bon port avec sa précieuse bécane intacte ?

Tout d'abord, comment emballer le vélo? Il y a trois solutions : une boîte, un sac de transport, ou sans emballage. Personnellement, je préfère une boîte, que je crois plus sécuritaire, mais j'ai vu des vélos être endommagés même dans une boîte. Certaines lignes aériennes vendent de grands sacs en plastique pour y emballer le vélo. Si vous n'emballer pas le vélo, il est aussi possible de protéger les tubes du cadre et de la fourche avec des morceaux de gaine isolante en caoutchouc mousse pour tuyaux de plomberie, disponibles dans toute bonne quincaillerie.

Donc, procurez-vous une boîte à vélo vide chez votre sympathique marchand de vélos, de la bonne grandeur si possible. Placez le dérailleur arrière sur le plus grand pignon (le plus proche de la roue). Il faut ensuite enlever les pédales. Vous aurez besoin de l'outil approprié. N'oubliez pas que la pédale de gauche se dévisse dans le sens contraire au pas de vis normal. Demandez l'aide d'un ami ou de votre marchand de cycles au besoin. Quand vous remettez les pédales, pas besoin de serrer très fort; en effet, elles se serrent spontanément avec le mouvement de pédalage. Abaissez la selle au plus bas. N'oubliez pas de repérer votre hauteur de selle. Ensuite, abaissez le guidon au plus bas et tournez-le parallèlement au vélo. Vous aurez besoin d'une clé hexagonale (probablement) de la bonne dimension. Finalement, si vous placez le vélo dans une boîte, il faut enlever la roue avant. Celle-ci peut être attachée au cadre avec des élastiques ou toute autre ligature. N'oubliez pas de mettre des morceaux de caoutchouc mousse entre la roue et le cadre pour ne pas faire abîmer la peinture

à cause des chocs et des vibrations durant le transport. Certains vont mettre un goujon de bois de la bonne longueur entre les pattes de la fourche avant pour ne pas que celle-ci soit écrasée. D'autres utilisent un moyeu usagé, récupéré des rebuts de leur marchand de cycles.

Si vous ne placez pas le vélo dans une boîte, laissez la roue avant en place. Les pédales devront être enlevées et le guidon tourné, et je conseille de mettre le dérailleur arrière sur le grand pignon.



Finalement, dégonflez les pneus, pas complètement, mais assez mous. Ne faites pas comme moi : la veille du départ, l'été dernier, après avoir soigneusement mis le vélo en boîte, je me suis rendu compte que je n'avais pas dégonflé les pneus (J'ai découpé deux trous dans la boîte pour me passer la main et atteindre la valve).

Bien fermer la boîte avec du ruban gommé de déménageur, et voilà! Bon voyage!

Alain Couët

Truc #2

Pour nettoyer les jantes encrassées de gomme de sabots de freins : d'abord, nettoyer la jante avec de l'eau légèrement savonneuse; bien sécher; ensuite, passer un chiffon imbibé d'acétone sur le côté de la jante à plusieurs reprises jusqu'à ce que tous les dépôts soient disparus. On peut se procurer de l'acétone dans toute bonne quincaillerie. Une autre solution : utiliser de



l'Armor All (un nettoyeur à vinyle commercial). Personnellement, je trouve l'acétone plus efficace.

Tant qu'à nettoyer les jantes, faire aussi les sabots de freins. Tout d'abord, enlever la roue et inspecter la surface de freinage pour voir s'il y a des corps étrangers (cailloux, morceaux de métal) incrustés dans le sabot de frein. Les enlever avec un petit couteau si nécessaire. Ensuite, bien les nettoyer avec de l'acétone. Si la surface de freinage est inégale, on peut la poncer délicatement avec un papier de verre très



fin (200 points ou moins).

Pour se nettoyer les mains après avoir travaillé sur son vélo, l'idéal est du nettoyeur à mains pour mécaniciens, qu'on peut se procurer dans toute bonne quincaillerie. Si l'on n'en a pas, utiliser un mélange de savon à vaisselle et d'huile végétale. Ça marche!

Alain Couët

VÉLO – PELOTON 501

D'habitude, on parle de cours niveau 101 quand on parle d'un nouveau sujet. Ici, je parle pour des gens initiés ou qui veulent le devenir. Alors voilà l'explication du niveau 501! Lors d'une activité du club Vélo plaisirs (www.veloplaisirs.qc.ca) qui s'appelle la Printanière, j'ai appris à faire du vélo, mieux encore, à me dépasser.

Précisons que la Printanière n'est pas une course. La majorité des gens ont pris un rythme bien sympathique, bien agréable. J'avais le goût de me dépasser alors j'ai roulé avec des gens qui aiment rouler fort et vite. Le résultat : 184km à 29km/h de moyenne. C'était FOU FOU FOU! Je sais très bien qu'il se trouve plein de cyclistes qui roulent encore bien plus vite. Si jamais je vois passer Lance Armstrong, je lui dirai mes plus belles félicitations!

Comment fait-on pour rouler aussi vite aussi longtemps? Bon eh bien, il y a autant d'opinions qu'il y a de cyclistes. Voici quelques trucs que le peloton utilise : on roule de façon très rapprochée, on fait de la simple file, on fait de la double file, on fait des rotations fréquentes. J'ai appris une théorie intéressante : plus la rotation est rapide, plus les cyclistes conservent leur énergie pour pouvoir rouler vite plus

longtemps. J'ai d'abord pensé qu'une rotation de peloton aux 2 kilomètres est amplement suffisante. Puis on m'a dit que c'est aux 2 minutes. Ensuite, on a suggéré des rotations à toutes les minutes. Dans le cas du peloton double file (c'est possible quand l'accotement est suffisamment large) nous avons fait des rotations aux minutes ou des rotations continues. C'est fou de continuellement changer de position dans le peloton. Ça conserve l'énergie des jambes mais ça prend beaucoup de concentration. Oubliez ça, j'ai pas trop vu le paysage...

J'aime bien me dépasser en vélo,

particulièrement durant les randonnées du mardi soir pour monter le belvédère Champlain du parc de la Gatineau. Le mardi suivant, je fais le « parc » à 26 km/h de moyenne. Ensuite, je suis très satisfait des tours de vélo camping ou bien plus mollo, style Vélo patrouille pour bien voir le paysage. Comme dans tout sport, le dosage est bien important. D'ailleurs j'ai deux vélos, un pour rouler et l'autre pour voir le paysage.... Au revoir Valleyfield, merci à Claude Lemay et à son équipe, bonjour le St-Laurent en vélo camping!

Alain Gauthier



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

COOPSCO
centre de photocopie
copie
CONFORME

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

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


CA

Suzanne Bisson-Girard
Comptable agréée

101, rue Cholette
Hull (Québec) J8Y 6L7

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

LES BICYCLETTES DE HULL





**Pierre Lafleur
J.F Lapointe**
Représentants

Pierre Tessier
Gérant

Pierre Lapointe

622, boul. St-Joseph

FRESH AIR
EXPERIENCE

1291 Rue Wellington
729-3002









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





Calendrier des activités

Juillet 2003

Date / Heure	Circuit	Distance / boucles
 Mardi 18h00 Parc Moussette	Parc de la Gatineau	15km–50km
 Jeudi 18h00	Canal Rideau	20km–50km
 Samedi, 9h00 Départ de Shawville Stationnement de l'hôpital	Circuit #1 et 4 du guide Véloroutes Shawville	100km–130km
 Dimanche, 13h00 Café St-Éloi, Lac Leamy Contact : Charlotte Beaudoin Parc Moussette	5 à 7 au Café St-Éloi Rockliffe–Blackburn Hamlet–Navan	15km–50km–75km Invitez un(e) ami(e)
 Samedi, 9h00 Départ du stationnement de l'Église Val-des-Monts (route 366)	Circuit #18–Véloroutes	91km
 Dimanche, 8h30	Quyón–Fitzroy Harbour	45km–104km

À moins d'avis contraire, tous les départs se font du Parc Moussette



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

167, Wellington, Hull (Québec)

(819) **772-2919**



Vélos Bertrand et Merlin sur mesure
Conception Gilles Bertrand par ordinateur

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

Sur rendez-vous

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