



INFOVELO

Juillet 2004

Volume 16, No. 4

DANS CETTE ÉDITION

Mot du président	1
Activités et sorties	1
Nouvelles Vélo plaisirs	4
Anniversaires	5
Publicité	7
La Printanière Merci	8
Tour du lac St-Jean	9
Ce genou...	11
À chacun son Tour	12
Bénévoles demandés	12

Vélo – Camping – Spectacles

Dans la belle région de la Petite-Nation

Un p'tit avant goût du GRAND TOUR pour certain(e) s!!!

Quand? 2 au 4 juillet (vendredi au dimanche)
Où? Camping St-André-Avellin
Coût? 7 \$ par nuit X 2 nuits

Pour s'y rendre, 2 options s'offrent à vous :
Option 1 : Co-voiturage
Option 2 : Gatineau-Hull/St-André-Avellin à vélo (environ 80 km)
Si la 2^e option vous intéresse, contactez Julie Tremblay au 771-7987

Du camping, deux parcours des Véloroutes sont proposés :
Parcours 22 - La route du château
Trajet: Montebello / St-André-Avellin / Plaisance / Papineauville / Montebello
Distance: 56 km
Niveau de difficulté: Faible à moyen

Parcours 24 - Les chemins de la Seigneurie
Trajet: Papineauville / St-André / Chénéville / Montpellier / St-Sixte / Papineauville
Distance: 100 km
Niveau de difficulté: Moyenne à élevé

Aux amateurs de vélo-camping, venez découvrir la belle région de la Petite-Nation dans une formule V.C.S. * vélo camping spectacles * dans la cadre du festival "Musiqu'en nous". Un de nos "contacts", nous fera découvrir sa région qu'il connaît du bout de... ses poches OUPS! (Suite page 3)

MOT DU PRÉSIDENT

Cher membre,

Je commencerai cette lettre par un mea culpa; nous avons commandé du beau temps dès le début d'avril mais la commande est arrivée un peu en retard. Désolé ! Malgré tout, vous avez roulé. Le C.A. a travaillé fort et les résultats sont au delà de nos espérances. Nous savions que la formule des sorties vous plairait mais nous envisagions un départ plutôt lent cette saison, le temps que le bouche à oreille fasse effet, et obtenir la « super » saison plutôt en 2005. Ben étant donné votre bel enthousiasme, et votre large sourire, on peut déjà estimer que nous aurons une saison 2005 complètement folle !

Malgré le mauvais temps ce printemps, la participation a en effet été excellente; beaucoup de participants jusqu'ici à la plupart des sorties, dans tous les volets, un rallye super dynamique – merci ô Patrice Desjardins et tous ses bénévoles ! – et une Printanière dont tous se sont souviendront, impressionnés par le beau temps commandé et finalement livré, mais aussi par l'escorte policière lors de notre entrée sur l'Île de la Métropole (enfin, pour ce qui en reste...); merci ô Pierre Charbonneau et tous ses bénévoles !

Pendant ce temps, tels des bourreaux de travail, le C.A. continue, non seulement à organiser, mais à vous assurer des expériences cyclistes des plus agréables et sécuritaires. Comme vous savez peut-être, le programme les Vélos-Dimanches Alcatel dans le Parc de la Gatineau est désormais offert de 6 h à 11 h sur les promenades Gatineau, Champlain et Fortune, soit une heure de (Suite page 2)

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 : Pierre La Roche

Secrétaire : Lucie Huneault

Trésorier : Gérald Dionne

Éditeur : Jean-Baptiste Renaud

Directeur des sorties : Poste à combler

Directeur des affaires sociales : Eric Langlet

Directeur des activités techniques : Poste à combler



Services aux membres

Accueil des nouveaux membres

À déterminer

Changement d'adresse

Jean Roy: 770-VÉLO
jujroy@videotron.ca

Ateliers techniques

À déterminer

Calendrier des sorties

Jean-Luc Matte 827-2440

MOT DU PRÉSIDENT (Suite)

moins que par les années passées. Le C.A. s'est enquis auprès de la Commission de la capitale nationale (CCN) pour connaître les raisons de ce changement. Vous trouverez à l'intérieur de ces pages la réponse de la CCN. On vous tiendra informé de la réponse que le C.A préparera. De plus, un groupe d'une quinzaine de clubs cyclistes du Québec se sont associés pour une campagne de sécurité pour les cyclistes à l'échelle de la province. Ces clubs jugent que les articles 341 et surtout l'article 344 versus 326.1 du code de la sécurité routière (voir ci-dessous) sont trop méconnus des conducteurs de véhicules motorisés. De ce fait, on nous frôle souvent les oreilles ou on nous précipite dans le fossé. Certains d'entre vous, sinon la plupart, ont vécu cette expérience. « Ça va faire » comme on dit dans le langage populaire. Sous la présidence d'une personnalité d'affaires et sportive très connue, les organisateurs prévoient lancer une campagne de sécurité par une conférence de presse majeure à Montréal, suivie de d'autres en région. Un dépliant est également déjà conçu à cet effet. Vélo Plaisirs appuie et a déjà souscrit à cette campagne.

Ceci dit, on continue à rouler. Malgré les vacances à l'extérieur de la région qui commencent pour beaucoup d'entre vous, le calendrier continue à vous offrir plusieurs sorties tous les plus intéressantes les unes que les autres. Merci encore à tous nos organisateurs ! Du ben bon monde, c'est moi qui vous le dis et redis !

Parlant de vacance, le mot m'inspire déjà plein d'idées. Alors je vous laisse sur ce, pour justement...

Bonnes vacances !

Jean-Luc Matte, président.

Dépassement d'une bicyclette

341. Le conducteur d'un véhicule routier ne peut dépasser une bicyclette à l'intérieur de la même voie de circulation que s'il y a un espace suffisant pour permettre le dépassement sans danger. 1986, c. 91, a. 341.

Exception

344. Le conducteur d'un véhicule routier peut franchir une ligne visée à l'article 326.1, dans la mesure où cette manoeuvre peut être effectuée sans danger, pour dépasser un tracteur de ferme ou une autre machine agricole, un véhicule routier muni d'un panneau avertisseur de circulation lente, un véhicule à traction animale ou une bicyclette. 1986, c. 91, a. 344; 1990, c. 83, a. 145; 2002, c. 29, a. 45.

Lignes de démarcation

326.1. Le conducteur d'un véhicule routier ne peut franchir aucune des lignes de démarcation de voie suivantes:

1. une ligne continue simple;
2. une ligne continue double;
3. une ligne double formée d'une ligne discontinue et d'une ligne continue située du côté de la voie où circule le véhicule routier.

Vous avez un article?

L'Info-vélo est à votre disposition. N'oubliez surtout pas que la date de tombée des articles et des annonces classées est le 15 du mois. Les annonces classées sont gratuites pour tous les membres. On exige un certain montant pour les annonces de type commercial. Vous pouvez remettre vos textes et photos par courriel au jbrenaud@sympatico.ca Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 778-0182.

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

Comme le fond de...ses doigts OUF! (il se fait tard). Le site de camping sera disponible à partir de 13 h vendredi. Nous avons fait la réservation au nom de Vélo Plaisirs afin de faciliter le tout. Notez que la fin de semaine est ouverte à tous. On vous demande donc d'être l'invitation à d'autres qui pourraient être intéressés.

Les spectacles :

Vendredi soir: Vulgaires Machins et Capitaine Révolte ou Tomas Jensen, Théodore Fontaine

Samedi soir: Ariane Moffat, Stefie Shock

Le camping est à 5 minutes de marche du lieu des spectacles.

P.S. Grâce à Marc Lemay, nous avons pu avoir des réservations au BISTRO pour le souper de samedi mais les places sont limitées.

Réservez le plus tôt possible auprès de... Manon Lafrenière, 827-6108 - Louis Picard, 771-9230 - ou Christiane Drouin, 771-2917. Au plaisir!

Voyage en vélo-camping

Adirondacks – Vermont - Cantons de l'est - Québec

Quand? Du 8 au 23 juillet

Le voyage débutera à Lake Placid, New York. Les participants sont responsables de se rendre par leurs propres moyens au point de départ. Co-voiturage possible selon le nombre de participants.

Résumé de l'itinéraire : Lake Placid, Long Lake, Schroon River, Ticonderoga, Bristol (Vermont), Stowe, Smuggler's Notch, Jay, Lac Memphremagog, Ste-Catherine-de-Hatley, Lac Aylmer, Kinnear's Mills, Québec. Extension possible dans le bas du Fleuve : La Pocatière, Rivière-du-Loup, Rimouski. Retour par transport en commun ou automobile.

Séjour en camping. Il s'agit d'un voyage en vélo-camping autonome, pas de véhicule de soutien. Convient aux vélo-campeurs expérimentés. Étapes de 60 à 80 km, trois étapes de 90 km ou plus. Parcours montagneux par

sections, surtout au Vermont. Si intéressé, communiquez avec Alain Couët, au 772-0677, ou par courriel au acouet@magma.ca

Vélo – Pédalo

Volet randonneur

Quand? Samedi 10 juillet, 10 h 30

Départ : Maison du citoyen

J'en profite pour vous inviter à la sortie du samedi 10 juillet qui consistera à rouler jusqu'au lac Dow et faire par la suite du pédalo sur le canal Rideau. Les frais de location pour un pédalo sont d'environ 15 dollars alors si on est deux par pédalo, ça nous coûtera environ 7 dollars par personne. Je serai disponible pour prendre vos noms et votre dépôt à partir du 3 juillet 2004. Merci. Responsable : Louise Carrière, 775-3504

Pique-nique au lac Philippe

Quand? Dimanche 11 juillet, 9 h

Volets : Touriste avancé et touriste intermédiaire

Départ: Relais plein air, 397 boul. Cité-des-jeunes (secteur Hull)

Trajets proposés:

Touriste avancé : Départ du Relais plein air pour se rendre à la plage le Breton du Lac Philippe via la promenade de la Gatineau, Old Chelsea, le chemin de la rivière Gatineau, Wakefield, Alcove, Rupert et plage le Breton du Lac Philippe (environ 53 km). Le retour se fera par la route 366 jusqu'à Wakefield, le chemin de la rivière Gatineau et la 105 jusqu'à Hull (environ 40 km, pour un total d'environ 95 km).

Touriste intermédiaire : Route 105 et 366 jusqu'au Lac Philippe, ce qui donne, aller-retour, environ 80 km.

Le pique-nique: Si le temps le permet, nous passerons environ deux heures à la plage le Breton pour y manger, se reposer et se baigner, pour ceux et celles qui voudront vraiment se rafraîchir! Il y a une cantine à la plage le Breton mais nous vous suggérons d'apporter votre lunch. Nous prévoyons revenir au Relais Plein air avant 16 h.

Responsables : Roch Taillefer, 827-3955 et François Gélinas, 595-1084.

Randonnées touriste-randonneur

Co-voiturage du Parc Moussette

Merrickville - Smithfalls 60 km

Quand? Dimanche 11 Juillet, 9 h

Russel – Embrun - St-Albert 50 km

Quand? Dimanche 18 Juillet, 9 h

Poltimore - Val-Des-Bois - Notre-Dame-Du-Laus 70 km

Quand? Dimanche 25 Juillet, 9 h

Départ en vélo du parc Moussette

Masson - Cumberland - Ottawa 75 km

Quand? Dimanche 15 Août, 10 h

Stittsville 65 km

Quand? Dimanche 22 Août, 10 h

Bonjour à tous, des sorties en vélo pour le volet touriste randonneur 18 à 22 km/h sont prévus pour le mois de juillet et août. Notez bien qu'il y aura du co-voiturage en juillet. Nous aimons rouler et prendre le temps de manger et jaser (45 min). Apportez vos lunchs ou si non il y a des endroits pour acheter des aliments. Au plaisir de rouler ensemble. Patrice Desjardins et Sylvie Lapointe. Responsable : Patrice Desjardins : 665-9935 [patrice.desjardins@sympatico.ca]

"Le Grand Tour 2004" Bas du Fleuve et Témiscouata du 31 juillet au 7 août

Randonnée préparatoire : Dimanche 18 juillet, 9 h

Départ : Parc Moussette

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

Cette année, le Grand Tour nous amènera dans le Bas du Fleuve et dans le Témiscouata pour une randonnée qui s'annonce extraordinaire par la beauté des paysages que nous découvrirons.

Afin que les membres du club qui participeront à cette grande randonnée de huit jours puisse 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 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 proposerai donc de faire avant la fin juillet une sortie préparatoire au Grand Tour. Je suis ouvert aux suggestions.

Je demanderais à celles et ceux qui participeront au Grand Tour de communiquer avec moi par retour du courriel (farleyroger@yahoo.ca) pour me le laisser savoir en m'indiquant si vous avez besoin de transport pour aller à Saint-Pascal de Kamouraska ou encore si vous avez de la place à offrir dans votre véhicule.

De se retrouver au Grand Tour parmi les 2 000 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 18 h le premier soir. Je vous propose d'être le lien entre vous tous durant le Grand Tour; un trait-d'union, sans plus, pour les communications pour faire en sorte que les cyclistes de l'Outaouais puisse vivre une belle expérience cycliste.

Pour celles et ceux qui en seront à leur première expérience du Grand Tour. Vous verrez qu'il y a toutes sortes de cyclistes au Grand Tour. C'est un microcosme de la société avec une passion commune, le vélo. Le Grand Tour est une expérience cycliste et sociale où l'ambiance est à la fête. De vrais vacances de vélo!

Parmi les participants à l'édition de cette année, certains auront roulé ensemble depuis le début de la saison et savent déjà avec qui ils ont l'intention de rouler. D'autres par contre auront eu peu ou pas du tout l'occasion de rouler avec d'autres cyclistes de l'Outaouais. Aussi, s'il y en a parmi vous qui ne veulent pas rouler seul ou qui veulent se joindre à d'autres cyclistes de l'Outaouais, dites-moi quelle

est votre vitesse de croisière moyenne (vitesse normale sur le plat et sans vent) et je verrai s'il est possible de former des groupes.

Plusieurs membres du Club communiquent entre eux au moyen d'un groupe de discussion sur le Web. C'est un moyen efficace de partager de l'information. L'adresse du groupe de discussion est veloplaisirs@groupeyahoo.ca. Si vous désirez de l'aide pour vous inscrire au groupe de discussion, la toute dévouée, sportive et jolie Julie Tremblay (julie31@hotmail.com) peut vous donner un coup de pouce.

J'attends de vos nouvelles. Roger Farley
farleyroger@yahoo.ca

Soirée 5 à 7 avec cours de salsa en option...

Quand ? Vendredi 23 juillet

Où ? Le Troquet, 42 rue Laval, Gatineau (secteur Hull)

Option : Après les 5 à 7 des vendredis soirs, tous sont invités pour un cours de salsa gratuit au Paraiso (ancien La Isla), 300 rue Preston (juste au nord du Queensway) entre 8 h 30 et 9 h 30 (danse libre après).

Laisse faire le vélo, viens nous retrouver pour une bière ou deux. Ce sera une occasion de mieux se connaître et de parler de la saison de vélo qui va bon train. Si le cœur t'en dit, après le 5 à 7, laisse-toi envoûter par la musique latine en prenant un cours de salsa au club Paraiso. Responsable: Éric Langlet, 643-3919 [eric.langlet@sympatico.ca]

Randonnée dans la Petite-Nation

Quand? Samedi 24 juillet, 9 h

Départ : Co-voiturage du parc Moussette (secteur Hull)

Le trajet proposé: Parcours montagneux de 90 à 120 km, à déterminer en fonction du temps qu'il fera et du nombre de participants. Le co-voiturage se fera jusqu'à Buckingham ou Thurso. Nous roulerons au cœur de la Petite-Nation, le plus possible sur des rangs et chemins secondaires sans trop de circulation. Trajet possible : St-André-Avellin, Chénéville, lac Viceroy, rivière de la Petite-Nation et Ripon.

Responsable : Roch Taillefer, 827-3955.

Vélo – Pique-nique

Volet randonneur

Quand? Samedi 24 juillet, 10 h 30

Départ : Maison du citoyen

Je vous invite à la sortie de samedi du 24 juillet qui consistera d'un pique-nique et baignade entre cycliste, à la plage Britannia. Donc n'oubliez pas d'apporter votre maillot de bain, serviette et votre petit goûter. Responsable : Louise Carrière, 775-3504

Invitez un/une ami(e) en vélo suivi d'un 5 à 7

Quand? Samedi 14 août, heure de votre volet

Où? Lieu de départ de votre volet

Le 5 à 7 aura lieu au Café aux Quatre Jéudis, 44, rue Laval (secteur Hull)

Malgré la température pas toujours clémente, les 5 à 7 ont eu un succès phénoménal!!! Le Café aux Quatre Jéudis est superbe, l'ambiance extraordinaire et la musique excellente!! Demandez la table de Vélo plaisirs. Si vous ne pouvez rouler avec nous cette journée là, aucun problème pour nous rejoindre aux Quatre Jéudis. L'idée des sortie « inviter un(e) ami(e) » est de faire connaître le Club à vos amis et de permettre aux gens de différents volets qui n'ont pas la chance de rouler ensemble de se rencontrer dans une ambiance chaleureuse. Vous pouvez évidemment inviter plus d'un(e) ami(e). Tous sont bienvenus et plus on est de fous, plus on rit !!! Au plaisir de faire votre connaissance aux Quatre Jéudis. Responsable : Éric Langlet, 643-3919 [eric.langlet@sympatico.ca]

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Vélo plaisirs 2004. En date du 25 juin, le club comptait 237 membres.

Maillots Vélo plaisirs. Les maillots aux couleurs du club sont arrivés. Fabriqués de fibres haute technologies, avec fermeture éclairs 3/4 invisible, ils sont vendus à rabais aux membres du club (\$60). Jetez-y un coup d'œil dans la section « Nouveautés » sur le site web de Vélo plaisirs. Responsable : Danielle Boisvert, au 778-1248.

Oh-là! N'oubliez pas les sorties randonneurs du mercredi soir.

« Salut, ça fait trois mercredis qu'il n'y a pas de cyclistes à mes sorties par contre les samedis, je ne peux pas me plaindre... En tous les cas, j'aimerais annoncer dans l'Info-vélo de juillet un petit message pour encourager les membres à participer à mes sorties :

« Selon des recherches sur la forme physique, il est important de faire des exercices physiques au moins trois fois par semaine. Et, c'est la raison pour laquelle la chef de file des sorties randonneurs du mercredi (18 h 30) et du samedi (10 h 30), vous invite à venir rouler sur les pistes cyclables de la région de l'Outaouais. Merci » Louise Carrière, (819) 775-3504

Des nouvelles de la Toscane. « Je viens de terminer le voyage en Toscane avec le Tour-de-l'Île. Un très beau voyage et un excellent groupe. Les guides ont été vraiment à la hauteur.

Il y avait 2 rouleurs de l'Outaouais et même un vélo-plaisirois!!

Avec un groupe de 38 personnes, j'ai été quand même assez occupé comme encadreur. Aide au montage et démontage des vélos à l'arrivée et à la fin.

Beaucoup d'ajustements de dérailleurs... surtout avant. J'en ai déduis qu'au Canada on a pas la chance d'utiliser le dérailleur avant aussi souvent qu'ici. Les journées, en moyenne étaient de 70 km avec environ 800 m de dénivellement. Le plus grand dénivellement que nous avons fait était de 1 400 m sur 80 km. Autrement, des chaînes brisées, un remplacement de roue libre, et ... un guidon brisé... Oui .. oui... cassé en deux. Probablement un défaut du fabricant.

Jeudi prochain, je commence le voyage Piedmont / Ligurie. J'ai bien hâte. Bonjour à tous et toutes... Patrick Lalande

Et la suite... « Je suis à la moitié de mon voyage dans le Piedmont / Ligurie et lui aussi, est pas mal époustouflant. Je roule avec un autre membre de VP. Daniel Girard, encadreur, lui aussi. Je suis présentement à Cuneo, très jolie petite ville juste au pied des Alpes italiennes qui séparent le pays de la France. Aujourd'hui, nous sommes montés à 1 991 m, au Colle della Maddelena ou Col de Larche pour les Français, soit jusqu'à la frontière.

140 km avec un dénivellement total de 1 500 m. C'était formidable.

À la fin du voyage, j'ai l'intention de faire un compte-rendu avec quelques photos, je pourrais te l'envoyer.... Je te re-contacte dans quelques semaines. Ciao » Patrick

Des nouvelles de Gabrielle Ostiguy. Gabrielle est présentement aux Championnats nationaux sur route que se déroule à Kamloops, C-B. Elle fait parti des Rouleurs de l'Outaouais et a fait le Grand Tour 2003 avec des membres CVP. Gabrielle, 18 ans, est dans la classe Junior femme et en est à sa première année de compétition. Hier sur un CLM de 15 km, elle est arrivée 7^e et 2^e sur 3^e parmi les Québécoises. Vous pouvez voir les résultats des courses au <http://www.canadiancycling.ca/roadnationals/fr/home.html>.

Annonce classée. Recherche casque de vélo pour Contre la Montre. Gaëtan Boulanger, 770-7043

Lettre de la CCN. Suite à la décision de la Commission de la capitale nationale (CCN) de réduire les heures des Vélos-Dimanches, Jean-Luc Matte, président du Club, a écrit à la CCN pour demander la justification. Voici la réponse de la CCN. On peut s'attendre à une suite.

Le 16 juin 2004. Bonjour Monsieur Matte,

Nous sommes contents d'entendre que le conseil d'administration du Club Vélo



Bonne Fête!!!

Juillet

5 Dominique De Rouin

7 Stéfan Beaudoin et Paul Côté

8 Ghislaine Béland

10 Jacques Fournier

11 Isabelle Rivard

12 Sylvie Lapointe

13 Yvon Beauvais

15 Danielle Boisvert et Marc Lemay

16 Johanne Wells

18 Jacques-Michel Parisé

22 Catherine Link-Arsenau

25 Robert Moncion

27 France Lebeau

28 Johanne Asselin

30 Guy Chabot et Hélène Perreault

31 Ronald Simard

Plaisirs ainsi que vos membres apprécient le programme des Vélos-Dimanches Alcatel. La CCN a modifié les heures des Vélos-Dimanches Alcatel dans le parc de la Gatineau cette année car il y avait un conflit d'horaire entre le programme Vélos-Dimanches Alcatel et le domaine Mackenzie-King, une des destinations les plus populaires du parc de la Gatineau.

Depuis l'ouverture de la nouvelle voie d'accès au domaine Mackenzie-King en septembre dernier, la promenade constitue le seul accès à ce site historique, ainsi qu'à de nombreux sites de pique-nique et d'observation, pour les véhicules. Il s'agit d'une particularité du programme des Vélos-dimanches (sic) dans le Parc. Ailleurs dans la région, les automobilistes à empruntent (sic) d'autres voies mais les fermetures des promenades n'entraînent pas la fermeture de sites touristiques.

Le conflit d'horaire a été réglé en développant un compromis; en retranchant 1 heure à chacun des programmes. Le Domaine - qui ouvrait ses portes à 10h - ouvre maintenant à 11h et les Vélos-Dimanches Alcatel se déroulent jusqu'à 11h. Cette décision a été prise en considérant les besoins de tous les types d'utilisateurs du parc de la Gatineau. Dans le but d'encourager la participation aux Vélos-Dimanches Alcatel, une section de la promenade de la Gatineau au nord du chemin du Lac-Meech est maintenant ouverte une heure de plus qu'auparavant, jusqu'à 13 h.

Nous espérons que ces clarifications vous seront utiles. Nous reconnaissons que ce changement ne répond pas aux souhaits de tous, toutefois nous sommes

confiants que le compromis proposé tient compte de l'ensemble des usagers.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes autres questions. Commission de la capitale nationale.

Ne doutez plus... au moins sur la Route verte! D'ici à la fin de l'été, une signalisation interrégionale sera implantée en une quarantaine de lieux dans l'axe de la Route verte reliant Montréal à Québec, en passant par Sherbrooke. Lorsqu'une destination est indiquée sur un de ces panneaux, c'est qu'elle est accessible d'un bout à l'autre par la Route verte.

La sécurité des cyclistes... matières à réflexion. En 2002, 2 650 personnes ont été victimes d'un accident impliquant un vélo. Cela représente une diminution de 4,7 % par rapport à 2001. Parmi les victimes, les jeunes de moins de 14 ans sont encore les plus représentés. Il faut donc les convaincre d'assurer leur propre sécurité et, en ce sens, le port du casque est d'autant plus important qu'il représente leur unique protection.

À quoi ça sert un casque sans tête??? Les blessures à la tête demeurent la première cause de décès chez les cyclistes. Les traumatismes crâniens sont responsables de 80 % des

décès et de 30 % des blessures graves. Parmi les blessures les plus fréquentes et les plus graves figurent celles à la tête.

Les accidents arrivent principalement lors d'un virage à gauche alors que le cycliste circule en sens inverse ou lorsqu'il omet de respecter le feu rouge ou l'arrêt. 36 % des accidents à vélo surviennent entre 16 h et 20 h. Les personnes décédées sont en majorité des hommes. Le manque de visibilité ou une mauvaise manœuvre du cycliste sont les causes qui retiennent le plus l'attention. 80 % des moins de 15 ans ont des accidents résultant d'une mauvaise manœuvre.

Le taux de port du casque pour l'ensemble des cyclistes était de 28,6 % en 2002. Les statistiques démontrent que les jeunes de 5 à 9 ans ont porté le casque dans 54 % des cas, alors que chez les jeunes entre 10 et 15 ans le pourcentage descend à 23 %.

Les jeunes de 15 ans et moins à vélo. Ces derniers sont toujours surreprésentés parmi les victimes d'accidents puisqu'ils sont plus nombreux à pratiquer le vélo. Ce groupe d'âge représente environ 37 % du nombre total de victimes cyclistes. (Suite page 8)

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
ième

Nouvelle Adresse

Depuis 1973

(819) 770-6355 569, boul, St-Joseph, QC

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

41
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

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS (Suite)

Le vélo, de plus en plus populaire.

Au cours de la dernière décennie, l'usage du vélo a connu un bond fulgurant et la sécurité des cyclistes a pris une importance nouvelle en fonction de différents éléments : configuration du réseau routier, présence ou non de voies cyclables, milieu rural ou urbain, partage de la route avec divers autres usagers.

Vélo/Walkman/Deadman.

Décembre 1997, Brésil : Un cycliste qui traversait une piste d'aéroport à Sorocaba, à Sao Paulo, a perdu la vie après avoir été heurté par un avion qui atterrissait. Selon les enquêteurs, la victime, un homme de 25 ans, n'a pu entendre venir l'avion parce qu'il écoutait son Walkman® à l'aide d'écouteurs.

Quelques statistiques vélos (1995 et 1996):

- en 1996 il y avait 3 960 000 vélos d'adultes et 990 000 vélos d'enfants au Québec;
- 440 000 vélos sont vendus annuellement au Québec;
- la durée de vie moyenne des vélos au Québec se situe entre 5,2 et 7,9 ans;
- il y a 707 détaillants de vélos au Québec;
- la distance moyenne parcourue par un cycliste par semaine, de mai à septembre (22 semaines) est de 42 km (924 km par saison);
- La piste du Parc linéaire du P'tit train du Nord à Mont-Rolland reçoit en moyenne 883 cyclistes le dimanche et 738 le samedi en haute saison;
- celle du Réseau des Grandes Fourches, section Lennoxville/North Hatley près de Sherbrooke en reçoit 802 le dimanche et 446 le samedi;
- la piste du Parc linéaire de Trois-Rivières en reçoit 543 le dimanche et 523 le samedi;

- la piste des Battures de Beauport en banlieue de Québec en reçoit 1253 les jours de fin de semaine;
- à Montréal, il y a plus de 3 900 passages par jour, la semaine, sur l'axe nord-sud à la hauteur de la rue Rachel;

- 200 000 cyclistes ont franchi le Saint-Laurent par la passerelle du pont Victoria reliant Montréal à St-Lambert du 1er mai au 10 octobre 1995.
Source : "L'état du vélo au Québec en 1995 et 1996", Vélo Québec, mars 1997.

LA PRINTANIÈRE - MERCI

À Pierre et toute l'équipe de La Printanière.

Mes amis organisateurs,

Bravo pour La Printanière 2004. Je tiens à vous remercier pour l'excellent travail de planification et de réalisation de cette merveilleuse fin de semaine. Le support lors de la randonnée de samedi a été hors pair. De même, le service de ravitaillement et de traiteur offert par Patrice Desjardins a été fort apprécié de tous.

Les directions et les encouragements de Pierre Charbonneau et son épouse nous ont permis d'avoir un parcours sans problème, sans oublier l'obtention des dossards à l'avance qui nous a fait éviter un bouchon monstre au départ du Tour de l'Île.

L'escorte policière organisée par Jean-Paul Le-May en a impressionné plus d'un. Le support mécanique de Pecco's a également été profitable pour quelques crevaisons et ennuis mécaniques mineurs. Dommage qu'il soit parti à St-Eustache. Il aurait sans doute réparé la crevaison d'Éric Langlet plus vite que nous-mêmes. Mais ça nous a donné l'occasion, à Éric et

moi, de faire une poursuite du peloton entre 30 à 40 km/h dans les rues de Laval avec escorte policière personnelle !

Le seul pépin que les participants ont eu a été avec le transport des vélos. Trois ou quatre pneus ont été endommagés et le voyage s'est terminé à Buckingham lorsque qu'une roue de la remorque s'est brisée. Cet incident était hors du contrôle des organisateurs. Je crois que si nous utilisons ce mode de transport dans le futur, nous devrions préparer les roues de nos vélos un peu comme le montre la photo ci-jointe. Cependant, je



suggère d'utiliser en plus trois coussinets d'«éthafom» par roue (au trois points de contact avec le support de métal).

En bref, merci encore une fois à tous ceux qui ont travaillé pour faire de cette fin de semaine un franc succès.
Sylvain Bouchard

LE TOUR DU LAC ST-JEAN POUR LE BURKINA FASO

Par un beau matin glacial abitibien du mois de juin, nous avons décidé de prendre la route pour aller pédaler le Tour du lac St-Jean. Il s'agit d'un tour de 3 jours organisé par le Centre de solidarité internationale qui assiste des activités au Burkina Faso, en Afrique.

Voici d'abord un peu de contexte. Mon père, Gérard, a trouvé une façon originale de dépenser son premier chèque de pension. Il vient juste d'avoir 65 ans, le jeune... Il a décidé de faire le Tour du lac St-Jean. Moi, je me suis entraîné bien fort pour pouvoir le suivre à vélo. J'ai 36 ans et environ trois dizaines de milliers de kilomètres de vélo à mon actif depuis environ 15 ans.... J'ai pas mal travaillé et il m'a quand même fait mordre la poussière (sur une piste de sable !). Aussi, je ne vais pas m'attarder sur les 28 heures d'auto aller-retour que je me suis tapé pour me rendre à Alma via Rouyn et Chapais en partant de Gatineau. Ici, on parle de vélo !

Alors nous voilà rendus à Alma, moi (Alain) et Gérard, ce jeudi la veille du départ officiel. Nous savons que le tour transportera les bagages alors on prépare nos bécanes (jambes et vélos) pour le lendemain. L'organisation Burkina Faso nous a enigné un dortoir dans un gymnase pour nos trois soirs à écouter la symphonie des ronflements des voisins. Gérard est bien prévoyant avec d'excellents lits de camp, alors nous sommes gâtés comparés aux autres participants à terre ou avec matelas minces ou soufflés. On fait des jaloux. On s'amuse à s'orienter dans Alma, le premier soir, en attendant l'heure de dodo (9 heures, nous sommes sages).

Et le lendemain, c'est le départ ! Nous allons à un hôtel au centre ville à l'heure exacte proposée pour s'inscrire à 7 heures du matin. Et puis nous attendons 1 h 30 pour partir un peu après 8 h 30 dans un vent à porter une tuque et des gants hivernaux avec un soleil bien



Une vue à couper le souffle... Ici dans la municipalité de Desbiens au début du parcours

présent, quoique froid. Notre inscription consiste à donner nos commandites car chaque participant collecte des sous pour aider les activités au Burkina Faso. La fin de semaine permettra de collecter environ \$35 000 auprès de 300 participants, chaque participant devait contribuer un minimum de \$40 en dons. Notons que chaque tranche de \$50 donne un billet pour un tirage d'un voyage quelque part chez les Français de France. Alors nous pouvons penser que tout le monde aura fournis au moins \$50. Ces frais sont à part des frais habituels d'inscriptions des tours de vélo populaire qui nous arrangent ainsi les logements, l'assistance bagages et vélos, quelques repas.

Ce matin, nous allons vers Roberval – 70 km en quatre étapes d'environ 17.5 km avec un lunch au milieu. Y fait beau avec nos polars bien chauds. Nous avons de bons vents, je regarde mon père dans les côtes montantes, vent de face et je me demande s'il se demande quelle bébête l'a mordu pour se rendre là dedans. J'avais déjà fais le tour du lac St-Jean mais j'avais oublié qu'il y avait quelques vallons. Le peloton est bien sympa. L'organisation nous garde tous ensemble à chaque départ les matins,

aux pauses, aux lunches, etc... C'est le premier tour que je vois qui garde tout le monde ensemble tout le temps.

Le premier soir, après notre installation à notre gymnase dortoir ronfle communautaire, nous allons à l'hôtel de Roberval pour un bon souper buffet gastronomique. La nourriture est bien bonne. Nous allons voir un marché africain près de la réception de l'hôtel, disons qu'il n'y avait pas grand-chose explicitement en provenance du Burkina Faso. Nous retournons à la salle de souper pour entendre quelques discours protocolaires de circonstance. Le point le plus intéressant est que l'invité d'honneur est un Burkinabé (habitant de Burkina Faso). Nous avons eu un discours très honnête car il faisait un « speech » devant 300 personnes clairement pour la première fois, le pauvre homme.

Le départ de Roberval fut un peu comique car j'avais noté la veille que l'horloge du gymnase avait une heure d'avance, pour ensuite oublier ce fait le lendemain matin ! Me voilà donc en train de fermer mon lit de camp, de ramasser mon équipement pendant que tout le monde dort encore et je me demande bien pourquoi. Ce n'est que

dehors que Gérard me rappelle que l'horloge à une heure d'avance ! J'ai trouvé cela très drôle, nous étions prêt sur nos vélos à... 6 heures du matin avec un soleil un peu plus chaud et une ville bien tranquille. Ce fut des moments très agréables. Sauf que le voisin du dortoir, lui ne l'a pas trouvé drôle. Il m'a bien dit sa façon de penser le soir à Mistassini...

Le vélo s'agrémentait d'animation sur le bord de la route grâce à l'organisation du Burkina Faso. Nous voyons plusieurs exemples d'activités « Burkinabé » tout en roulant : bêcher la terre, réparer un camion, faire de la musique, marche avec un paquet de branches, etc... Ça ajoute beaucoup au plaisir pour mieux s'intéresser au Burkina Faso. Disons que certaines démonstrations détonnaient par rapport au contexte québécois. Plutôt amusant et formateur.

Notre route vers Mistassini est une journée plus solide de 90 km, avec deux étapes de trente kilomètres en après-midi. Là, Gérard m'a bien exploité en me suivant de prêt pour que je lui coupe le vent durant les longs faux plats qui sonnent faux. Nous nous étions entendus que je parte en arrière du peloton et que je le rejoigne plus tard histoire de mieux délier mes muscles 35 km/h. Les étapes sont bien agréables sur le bord de l'eau avec du soleil pas mal plus chaud, mur à mur.

La soirée fut bien sympathique à cause que tous nos services étaient tout près :



restaurant pour le souper et déjeuner, chapiteau du camping pour le spectacle, camping et rivière impressionnante par ses très gros remous. Nous avons manqué le spectacle parce qu'il a commencé une heure plus tard qu'annoncé à l'horaire alors nous avons préféré explorer la ville de Mistassini en prenant une bière bien sage avant de faire un dodo bien mérité.

La dernière journée fut marquée par le doute de la météo. Le matin fut nuageux avec quelques menaces de pluie. Je taquinais Gérard pour lui dire qu'il faudrait bien qu'il pleuve un peu ! Certains secteurs de la piste cyclable entre Mistassini et Alma sont particulièrement spectaculaires. Il s'agit de la belle nouvelle asphalte au départ de Mistassini pour environ 30

kilomètres. Il y aussi un superbe pont suspendu en bois pour vélos près de Ste-Monique. Ce pont est une merveille pour les cyclistes ! Si vous passez par cet endroit, faites un arrêt pour aller voir ça. Le soleil a remontré son beau visage dans l'après-midi et nous sommes arrivés à Alma après une journée de 100 km au lieu du 70 km annoncé. Je parie que les autos ne vont pas sur les pistes cyclables.

L'arrivée était bien sympa quoique un peu confuse. Les bagages sont en bas du stationnement de deux étages tandis que le party (hot-dogs, bières) est en arrière de l'hôtel. Une affiche ou explication aurait été bien utile. Nous arrivons à l'hôtel, et on nous dit de continuer vers l'arrière de l'hôtel alors qu'on voit nos bagages en face. N'empêche, les hot-dogs, la musique du groupe Diouf et la bière ont été excellents ! Le tour au complet aura été de 270 km de vélo, Véloroutes annonce qu'elle est longue de 256 km alors que l'addition des kilomètres du dépliant du Tour donne 220 km. Alors autant se dire que si on n'est pas arrivé, il en reste encore !!! Ce fut donc trois jours de soleil souvent mur à mur et de quelques nuages, pas une goutte de pluie.

.... Le lendemain matin, il pleuvait à boire debout. Yee... haa ! La vie est belle !
Alain Bicycle Outarde 200 km



CE GENOU QUI NOUS FAIT MOURIR

Si votre genou ne vous fait plus courir et qu'une douleur à la rotule vous fait grincer, réagissez! Rien n'est moins sensuel que ce "genou du cycliste" qui renâcle à l'effort et qui ne demande que la paix. Véritable talon d'Achille du cycliste, amateur ou professionnel, ce genou souffrant mérite toute notre attention. Signe de mille autres maux, auxquels on n'aurait jamais songé, ce point le plus mobile du corps avertit de possible dangers.

Carrefour indispensable entre l'os de la cuisse (fémur) et celui de la jambe (tibia), le genou est un joint constitué par l'emboîtement de ces os: l'un convexe et l'autre concave. Amalgame de muscles, tendons, ligaments et membranes synoviales (lubrifiant l'intérieur des cavités de ces articulations mobiles), le genou ressemble à une machine physiologique complexe. Sans lui, il ne serait pas question d'équilibre et de mouvement. Il se plie généralement à 150 degrés. Et sert de levier extraordinaire au cycliste.

Ces qualités ne sont pas sans défaut. Ainsi, en Amérique du Nord, sur 49 300 cyclistes, 8,6% de ce nombre subit une blessure au genou selon le "Consumer Product Safety Commission". Il se classe bon quatrième après les blessures au visage, à la tête, aux mains et aux doigts.

Une tendinite

Mais sans même chuter, qu'est-ce qui fait ordinairement mal aux genoux, sinon la tendinite? Elle apparaît souvent après une sortie de plusieurs kilomètres, sans véritable entraînement au préalable. Le cycliste n'a pas mis la pédale douce. Conséquemment, il souffrira de rougeur, gonflement et inflammation du tendon. Alors, il faut arrêter tout effort physique. Sinon, il se produit des micro-ruptures intratendineuses qui, en se cicatrisant, forment des modules qui gêneront le glissement du tendon dans sa gaine.

Tendon fragile

Il faut noter ici qu'un muscle acquiert de la puissance avec les ans, un tendon, non. S'il est hyperlaxe dans l'enfance, il devient simplement plus fragile en vieillissant. D'où ses fréquents dysfonctionnements. Si cette disparité entre muscle et tendon fait partie des erreurs physiologiques, elle a aussi son utilité. Elle aide à éclaircir d'autres mystères liés au cyclisme.

Des cales mal fixées

Avant de vous précipiter chez un médecin qui s'occupe de médecine sportive, examinez attentivement votre bécane. Car tout part de là, bien sûr. Même un Bernard Hinault, champion cycliste professionnel, a abandonné le Tour de France de 1980, à cause d'une douleur tenace au genou. La cause: il avait changé ses chaussures en cours de saison et ses cales étaient fixées approximativement!

Peut-être n'êtes-vous pas un champion mais vous voulez, lorsque vous roulez en vélo, le faire avec plus d'efficacité et le moins d'inconvénient possible. L'intérêt des cale-pied vise à empêcher le pied d'aller dans tous les sens. Ces mouvements parasites freinent un rendement optimal.

Une selle trop haute ou trop basse peut parfaitement induire une tendinite d'un muscle fléchisseur du genou. Ou l'utilisation de grands braquets qui pénalise inégalement l'effet des jambes provoquant une augmentation de flexion des genoux et raidissant inutilement les tendons déjà délicats.

Tare physique

On souffre à peu près tous d'asymétrie morphologique, souvent à notre insu. On découvre habituellement une pareille tare physique lorsqu'on fait quotidiennement du vélo. S'il y a une anomalie de la voûte plantaire (pieds

plats), malformation de la hanche, inégalité non corrigée des membres inférieurs, tout ceci peut entraîner sérieusement la pratique du vélo. Le Dr. Béliveau, spécialiste en médecine sportive de l'Hôtel-Dieu de Québec et du service des sports de l'université Laval, trouve que les cyclistes sont



trop souvent imprudent lors de leur première sortie à vélo. Ils parcourraient une trop longue distance sans faire de musculation au préalable. "Après trois jours de pédalage, ils arrivent à l'hôpital avec des affections au dos, aux poignets et plus rarement aux genoux", dit-il.

Piteux état dentaire

Évidemment si vous faites du vélo en étant au-dessus de vos affaires, vous ne vous douterez jamais qu'une tendinite du genou peut se déclarer à cause d'une hygiène buccale déficiente. L'infection, due aux dents mal en point, se glisse dans le système sanguin et provoque, à la limite, une inflammation tendineuse, gage de contre-performance désastreuse.

De l'eau à tout prix

Enfin, il ne faut pas oublier que lors de randonnée cycliste un apport hydrique revêt toute son importance. De l'eau, toujours de l'eau pour empêcher une déshydratation pouvant conduire à une tendinite. Car une insuffisance d'eau dans l'organisme entraîne une mauvaise

élimination des déchets azotés, toxines incluses.

Si toutefois, le "genou du cycliste" vous agresse, faites comme les Américains qui pratiquent le "RICE": "rest, ice, compression and elevation". Se reposer, mettre de la glace sur le genou, appliquer une pression et surtout tenir sa jambe élevée. Si tout cela reste sans effet et que les douleurs persistent plus d'une semaine, là "courez" chez un médecin spécialiste.

À CHACUN SON TOUR

Cycling the Erie Canal 2004 - Tour cycliste à travers l'État de New York du 11 au 18 juillet 2004. Parcourez 400 milles en 8 jours de Buffalo à Albany, New York, le long du pittoresque canal Érié. Pour plus d'information et la grille des coûts voir le <http://www.nypca.org/canaltour/>

Invitation du club Vélo Passion.

Bonjour. C'est pour vous inviter à rouler avec nous dans votre région, tout d'abord le dimanche 15 août le parcours de Saint-André-Avelin de 83 km ou 132 km. Et il y a le week-end de la fête du travail, le samedi on va faire votre parcours du lac McGregor en partance du camping du lac Philippe et le

Mais arrêtons de tomber sur le "genou du cycliste" pour parler des bienfaits du vélo sur celui-ci. Si on conseille le vélo aux personnes souffrantes de rhumatismes ou de blessures aux membres inférieurs, ce n'est pas sans raison. La bicyclette fait faire tout un travail aux articulations de la hanche, du genou et de la cheville, à condition de pédaler régulièrement, sinon l'effort demeure stérile. Source: Vélo Québec

dimanche le parc de la Gatineau toujours en partance du camping. Au plaisir d'avoir de vos nouvelles. François Robert, franco.robert@sympatico.ca Vélo Passion

L'Automnale les 25 et 26

septembre. Bonjour les cyclistes. L'an dernier, j'ai organisé l'Automnale 2003, une randonnée cycliste ayant comme destination le Mont-Tremblant. Suite à un sondage auprès des participants, il me fait plaisir d'annoncer le même circuit pour l'Automnale 2004, soit : Montebello - Mont-Tremblant - Lachute. Il y aura quelques modifications comme de raison. À suivre... Patrice Desjardins

BÉNÉVOLES

Le club est à la recherche de bénévoles pour combler les postes suivants :

Responsable du courriel du club.

Le responsable du courriel a pour tâche de répondre aux courriels du club. La période la plus occupée est, vous l'avez deviné, au début de la saison de vélo et c'est plus tranquille le reste de l'année.

Responsable du calendrier des sorties.

Le responsable du calendrier des sorties s'occupe de monter le calendrier du club et d'en assurer la mise à jour. Le calendrier 2004 étant déjà monté, le responsable aurait comme tâche principale (en ce moment) d'en assurer la mise à jour en inscrivant au calendrier les sorties que lui communiqueront les chefs de file, de faire le suivi avec le site Web du club et de produire le calendrier mensuel pour l'Info-vélo.

Compilation des données d'un sondage.

Le Club est à la recherche d'un bénévole pour compiler les données d'un sondage qui sera mis en permanence sur le site Web du Club.

Je lance donc un appel à tous. Si l'un de ces postes vous intéresse, appelez moi, Jean-Luc Matte, 827-2440



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