



# INFOVELO

Juillet 2006

Volume 18, No. 4

## DANS CETTE ÉDITION

Mot du C.A.	3
Nouvelles Vélo plaisirs	4
Anniversaires	5
YABADABADOO! C'est le temps des vacances!	5
Publicité	6
La Printanière 2006 : Un défi relevé!	8
Si seulement on prenait le temps ...	10
Vélo Québec recommande...	10
C'est à ton tour	11
Yoga pour les cyclistes	11

## ACTIVITÉS ET SORTIES

Consultez le calendrier des sorties inséré dans l'Info-vélo ou sur le site Web <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> pour la liste complète des sorties et des activités sociales prévues durant le mois. Il est recommandé de toujours vérifier l'heure et le lieu des départs au calendrier.

### Vélo – Camping - Spectacles 3<sup>e</sup> Édition

*Musiqu'en Nous c'est bien plus qu'un festival, c'est une fête culturelle!*

**Quand?** Du vendredi 30 juin au lundi 3 juillet

**Où?** Région de la Petite-Nation (camping de Saint-André-Avellin, voir le <http://www.petite-nation.qc.ca/campingavellin/>)

**Covoiturage** jusqu'au camping de Saint-André-Avellin

**Parcours vallonné**, distances variées

**Coût?** Frais pour le camping et les spectacles

**Spectacles:** Pierre Lapointe, Chloé Sainte-Marie, Jamil, Philippe B et autres... (voir le <http://www.musiquenous.com/artistes.aspx>)

Week-end de vélo dans la Petite-Nation. En camping au village de Saint-André-Avellin à partir de vendredi matin. Venez assister aux divers spectacles en soirée. Un mini GT quoi! Des trajets sur carte seront disponibles. Tous les niveaux cyclistes sont les bienvenus. Communiquez avec Christiane Drouin au 819-771-2917 pour plus d'information. Responsables : Manon Lafrenière et Christiane Drouin.

### Invitez un ami en vélo suivi d'un cinq à sept au Café aux Quatre Jeudis

**Quand?** Samedi 8 juillet, 17 h

**Où?** Café aux Quatre Jeudis, 44 rue Laval (secteur Hull)

Venez vous divertir, vous changer les idées, voir autres choses, rencontrer des amis super sympas, faire connaissance avec les nouveaux membres. Une activité sociale très courue. Invitez un ami non-membre pour lui faire découvrir le club Vélo plaisirs. Venez nous retrouver, ce sera une belle occasion de mieux nous connaître et de parler de la saison de vélo. On vous attend en grand nombre!!!

Au plaisir et à bientôt. Responsable: Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 665-9935, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca).

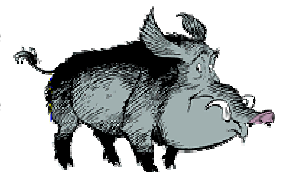
### Vélo-sanglier-camping

**Volets sportifs: Sage, modéré et avancé**

**Quand?** Samedi 15 juillet

**Départ** à 8 h 30 du Bureau municipal de Gracefield située sur la 105 juste avant le Métro.

**Parcours** vallonné de 100 à 120 km.



Du vélo dans la belle région de Blue Sea. Pour prolonger le plaisir, rendez-vous au chalet de Manu et Julie pour baignade, méchoui de sanglier (20 - 25\$ à réserver avant le 3 juillet) et camping (gratuit et il reste quelques places). Pour les détails les plus récents, visitez le lien URL suivant: <http://www3.sympatico.ca/julie043/parcours/>

## 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 chefs de file ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

## Membres du CA

### Président intérimaire:

Denise Parent

**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

mechoui.html ou bien contactez Julie Tremblay à julie043@sympatico.ca.

## Lac Philippe

### Tous les volets

**Quand?** Samedi 22 juillet (remis au dimanche 23 en cas de pluie à moins d'indication contraire)

**Départ?** Relais plein air, 397 boulevard Cité-des-Jeunes (voisin de l'école secondaire Mont-Bleu, secteur Hull)

N'oubliez pas de participer à cette très belle activité de vélo vers le lac Philippe afin de profiter des plaisirs d'été les meilleurs: pique nique, baignade à la plage, et vélo bien sûr! Départs et vitesses multiples pour plaire à tous les goûts. Venez en grand nombre! Il n'est pas nécessaire d'apporter son lunch pour ceux qui veulent rouler très léger car il y a un dépanneur au lac Philippe. Il y a quelques vallons mais la baignade en sera vraiment meilleure.

### Volet touriste-randonneur (C)

Départ à 8 h 45 pour covoiturage à partir du Relais plein air.

Parcours: vallonné de 50 km – Wakefield – Alcove – Lac Philippe.

En cas de pluie, je ne pourrais pas le faire le lendemain. Prière de téléphoner afin d'avoir une idée de qui vient pour ce départ. Merci de votre collaboration.

Responsable: Patrice Desjardins, 819-665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca

Tous les autres départs à 9 h

### Volet touriste-randonneur (C)

Parcours: vallonné de 80 km – du RPA

directement vers la plage du Lac Philippe.  
Responsable: Jacques Fournier

### Volet touriste intermédiaire (B+ et B-)

Parcours: vallonné de 80 km – du RPA  
directement vers la plage du Lac Philippe.

Responsables: François Gélinas et Jacinthe Savard

### Volet touriste avancé (A)

Parcours: vallonné de 100 km – du RPA  
vers la plage du Lac Philippe avec  
une rallonge via Alcove.

Responsable: Roger Farley

### Volet sportif

Parcours: vallonné de 100 km ou plus – du  
RPA vers la plage du Lac Philippe  
avec une rallonge via Alcove ou plus.

Sportif sage

Responsable: Denise Paquette

Sportif modéré

Responsable: Patrick Lalande

Sportif avancé

Responsable: Éric Langlet

## Gatineau – Carp (marché aux puces)

### Volet touriste-randonneur

**Quand?** Dimanche 30 juillet, 9 h

**Départ?** Parc Moussette (Val-Tétreault, secteur Hull)

**Parcours?** 65 km de pistes cyclables, voies cyclables et petites routes de campagne.

Confirmez votre intention de participer à la randonnée. Responsable: Patrice Desjardins, patrice.desjardins@sympatico.ca ou 819-772-4646 ou 819-665-9935.

## Hull – Merrickville – Prescott – Hull

### Volet touriste-randonneur

**Quand?** Fin de semaine de vélo de trois jours, du 5 au 7 août.

**Date limite d'inscription:** 10 juillet.

**Maximum** 6 participants.

**Vitesse moyenne de 17 à 18 km/h**, pauses fréquentes, repas au restaurant ou pique-nique selon disponibilités.

Départ: Parc Moussette le 5 août, 10 h 30.

Jour 1: Hull vers Merrickville – 75 km

Jour 2: Merrickville vers Prescott - 65 km

Jour 3: Prescott vers Hull – 100 km

### 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](mailto:jbrenaud@sympatico.ca) Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 819-778-0182.

## MOT DU C.A.

Ce mois-ci, vous allez devoir vous contenter du mot du vice-président étant donné que notre présidente bien-aimée a décidé de déléguer cette tâche au premier quidam venu. C'est pourquoi « Le mot de la présidente » est devenu « Le mot du CA ». (Attention! Prononcez lentement pour éviter tout malentendu.) Mais alors, de quoi parler? Des nouvelles concernant les activités du club, du Réseau vélo-boulot et du yoga pour cyclistes.

**Les activités** vont bon train pour les quelque 300 membres inscrits en bonne et due forme. Les trois volets sportifs s'entraînent allègrement. Les sorties du week-end (quand il fait beau) connaissent un taux de participation impressionnant, ce qui peut être interprété comme un signe de santé du club. Certains membres ne se font pas arrêter par le mauvais temps. Par exemple, la sortie du 3 juin a commencé sous la pluie, la pluie a accompagné les participants tout au long du parcours et finalement cette sortie s'est terminée sous la pluie comme on pouvait s'y attendre. Certaines sont même venues tout sourire au 5 à 7. Ça prend toute sorte de monde pour faire un club de vélo.

À propos des 5 à 7 du 4 Jeudis, c'est une activité sociale fort prisée, d'autant plus qu'à cette heure-là, du moins au printemps, le 4 Jeudis n'est fréquenté que par notre petite gang. Venez au prochain, il aura probablement lieu sur la terrasse.

Impossible de parler des activités sans consacrer quelques lignes à la **Printanière**. Un succès sur toute la ligne!

D'abord, le comité organisateur a choisi le seul week-end ensoleillé du mois de mai, merci beaucoup, beaucoup, beaucoup. Le trajet a permis de satisfaire tous les appétits. Certains sportifs se sont épuisés à vouloir suivre Gilbert Marois, certains touristes ont pris le temps de regarder le paysage tandis que d'autres se sont perdus, bref il y en avait pour tout le monde. La Pointe-à-David est une trouvaille géniale qui nous a permis de passer une soirée du mois de mai dehors, autour d'un feu, sans la présence des mouches noires, qui l'eut cru? La nourriture, le logement, les cadeaux et surtout l'encadrement sur la route, tout cela a fait de la Printanière 2006 un succès indéniable. Sans oublier que la collecte de fonds a permis de remettre à la Fondation du CSSS de Gatineau la somme de 16 110 \$. Bravo au comité organisateur! Merci aux participants. À l'année prochaine.

Vous allez au travail en vélo? Tous les jours? Occasionnellement? Vous avez l'intention, mais vous ne le faites pas. Pourquoi ne pas vous inscrire au Réseau vélo-boulot? Ce réseau est un regroupement de cyclistes qui s'engagent à prendre leur vélo au moins une fois par semaine pour se rendre au travail. Contrairement aux autres activités nord-américaines de sensibilisation à l'utilisation du vélo comme moyen de transport qui ne dure qu'une seule journée, le Réseau vélo-boulot de l'Outaouais encourage l'utilisation de la bicyclette comme moyen de transport sur une période allant du 5 juin au 22 septembre. Pourquoi prendrai-je un tel engagement? Parce que le vélo permet d'éviter les

bouchons de circulation, ne génère aucune pollution, ne nécessite aucuns frais de stationnement et permet d'économiser de l'essence. Qui plus est, le Réseau produit un bulletin mensuel d'information et organise, tout au long de l'été un certain nombre d'activités. Pour remercier ceux et celles qui se joindront au Réseau vélo-boulot, des prix de participation seront offerts le 22 septembre lors de la journée « En ville, sans ma voiture ». On peut s'inscrire par l'entremise du site Web : [www.santepublique-outaouais.qc.ca](http://www.santepublique-outaouais.qc.ca).

Du **yoga pour cyclistes**, quelle bonne idée! Marie-Andrée Lafleur, qui donne des ateliers de yoga et qui est membre de Vélo plaisirs, a concocté un atelier de yoga pour cyclistes et joggeurs. Il s'agit d'un cours où elle fait pratiquer des étirements spécifiques à ces types d'exercices, sans donner de théorie avancée. Elle a donné cet atelier à un groupe de cyclistes-joggeurs au mois de mai dernier et les commentaires ont été tout simplement dithyrambiques. C'est donc à notre demande que Marie-Andrée a mis à l'horaire d'été du Centre en Soi-Yoga une reprise de cet atelier. Vous voulez savoir où? Quand? Combien? Consultez l'article dans l'Info-vélo ou le site [www.yogaquebec.com](http://www.yogaquebec.com), ou encore, téléphonez au Centre en Soi-Yoga 819-595-6890.

Pour terminer, une petite devinette. Connaissez-vous le meilleur moyen à la disposition d'un cycliste pour obtenir le respect des conducteurs de véhicule motorisé sur la route? Eh bien, c'est simplement le respect du code de sécurité routière. Facile, n'est-ce pas? Robert Paradis, vice-président

## ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

Venez faire un trajet de vélo de très belle qualité. En soirée, profitez d'un beau terrain de camping sur le bord de l'eau et sûrement d'une tournée dans le

village historique de Merrickville.

SVP, appeler pour confirmer votre présence.

Responsable: Ronald Simard et Maureen Edwards, 613-224-8276.

# NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

## MEMBRES VÉLO PLAISIRS 2006.

Avec 297 membres à la mi-mai, on s'en allait sûrement vers un nouveau record quant au nombre de membres en une saison mais la pluie et le froid de la fin mai a passablement ralenti les ardeurs. Néanmoins, le 9 juin le club comptait 309 membres en règle. La dernière fois que le club a eu plus 300 membres, c'était en 1999. La tendance habituelle pour la proportion de nouveaux membres se maintient d'année en année aux environs de 45%. Mais les hommes dominent cette année – 172 gentilhommes versus 137 dames. Notre grand Manitou de la banque de données (Jean Roy) croit que 315 membres est encore possible cette année.

**Alors qu'ici on gelait,** le 24 mai Roger Farley nous écrit: « Je suis présentement dans un café Internet dans l'île de Kos en Grèce. Ce matin nous avons fait une petite ascension de 350m par 33°C. » Ah! le pauvre...

**Alors que le premier atelier pour les chefs de file,** en avril, a attiré deux intéressés, celui de la fin mai en avait 5. Petit à petit, on va réussir à meubler tous les volets. Comme c'est là, on compte 19 chefs de file pour les volets randonneur et touriste uniquement. Il nous manque des chefs de file pour les volets randonneur et touriste randonneur (voir l'article d'Alain Gauthier dans ces pages). L'avis de recherche est lancé...

## Enfin, ils sont arrivés! Qui? Quoi? Les nouveaux maillots!

Oui, vous avez bien lu, ils sont enfin arrivés. Ceux qui en ont réservé un lors de la soirée d'inscription auront la priorité. On s'attend à ce que les stocks s'épuisent rapidement. Donc, n'hésitez pas sinon vous serez sûrement déçus. Voici les prix et le nombre:

Classique (jaune) homme avec manches: 80\$ (15 M, 9 L, 9 XL)

Classique (jaune) femme avec manches: 80\$ (8 XS, 8L)

Sans manches homme (bleu): 70\$ (3 S, 14 M, 6 L, 7 XL)

Tank (camisole) (bleu) femme: 60\$ (4S, 4 M, 8 L, 8 XL)

Veillez noter que ces maillots, fabriqués par Louis Garneau, sont un peu plus petits que ceux fabriqués par Sugoi. Pour commander, communiquez avec Richard Gosselin au 819-778-3229

## « De la part du Comité organisateur de la Printanière

2006, nous voudrions féliciter les cyclistes qui ont participé à la 18e édition de la Printanière. Nous espérons que vous avez apprécié tous nos efforts! De plus, par souci d'amélioration constante, nous aimerions solliciter des commentaires de la part des participants sur les points positifs, afin de les conserver, et aussi sur les points négatifs pour qu'on puisse se rajuster. Veuillez donc envoyer vos commentaires à l'adresse électronique ci bas. Je vous souhaite un bon été, à l'an prochain ou rendez-vous à l'Automnale! » Sylvain Lemay, Président, Comité organisateur de la Printanière 2006, lemay.sy@videotron.ca

**« Salut Denise,** Je ne sais trop à qui acheminer ce petit texte. J'aimerais qu'il paraisse dans le prochain Info-vélo!!! J'ai tellement rit lors de ces échanges courriels. Je pense qu'il serait intéressant de les partager avec d'autres... Qu'en penses-tu??? Bye! » Christiane Drouin

Petites conversations informelles par courriels, entre membres de Vélo-plaisirs...

...l'histoire débute par un rappel du week-end de Musiqu'en nous...

« Pour les personnes intéressées, n'oubliez pas le week-end de vélo dans la Petite-Nation.... Vous avez jusqu'au 20 juin pour vous y inscrire (voir calendrier des sorties du 30 juin) » Christiane

« Est-ce qu'il y a un Hilton à St-André??? »

*Mou-moune + » Mirella*

*« On va te trouver une tente 5 étoiles Mirella!!! » Éric*

*« J'avais pensé à un Tipi Mirella!!! Ça te plaira sûrement! Ouverte à l'expérience? » Christiane*

*« Un Tipi??? Est-ce que ça ressemble à un Martini??? »*

*hi hi hi... » Mirella*

*« Non, un Tipi ce n'est pas un Martini. Un Tipi, c'est un genre de ti-pit ou p'ti-pit!!! (prononce toutes les lettres) La définition du dictionnaire Larousse est: se dit de celui qui rêve de quelque chose qui n'arrivera jamais. Exemple: pôvre ti-pit!!! » A+ Christiane*

*« Christiane, je crois que notre Mirella est déjà assez confuse comme ça... Un Tipi, Mirella, c'est une tente en forme de cône que certains Indiens utilisent comme habitation. Tu en as sûrement déjà vu au Musée des civilisations, par exemple. » Éric*

*« Bonjour Éric, j'aime bien l'explication de Christiane... ti'pit!!! Ah oui, là je comprends... un Ti'pit dans un Tipi qui prend un bon Martini... Si si capisco... mille grazie » Ciao Mirella*

*« Je crois bien que c'est moi le pôv ti-pit... » Éric*

Mirella était-elle parmi nous!!!

## Pas le temps d'aller à la messe dimanche?

Voici une prière du cycliste:

Seigneur,

La route que je vais parcourir aujourd'hui est à l'image de la vie.

Elle sera peut-être difficile, épuisante et remplie d'obstacles.

Elle sera peut-être merveilleuse, douce et remplie de rencontres humaines enrichissantes.

Quelle qu'elle soit, puisse-t-elle me permettre de grandir sous ton regard dans l'AMITIÉ de tous ceux et celles que je rencontrerai.

Que toute ma personne te manifeste, toi, mon meilleur AMI.

Aide-moi à bien pédaler ce jour que tu me donnes de vivre en ta présence.

Merci Seigneur.

Notre-Dame de la Route, priez pour nous.

De la part de votre directeur des affaires sociales, Patrice Desjardins

**Vous cherchez un stationnement pour votre vélo au centre Rideau? ou bien au Marché By? Voici une place centrale.**

Où? Au coin de Rideau et William (zone piétonnière)

Quand? Du mercredi au dimanche de 8 h 30 à 17 h 30

Frais: 2 \$ pour 3 heures ou 4 \$ pour la journée.

Frais réduits pour les étudiants et les personnes de l'âge d'or, tarif de groupe aussi disponible. Notez qu'il y a un préposé qui surveille les vélos. Pas de soucis, l'esprit tranquille, n'est-ce pas merveilleux! Un grand merci à la ville d'Ottawa pour ce service. À bientôt et passez un bel été, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales

**Rallye cycliste de l'Île de Hull.**

Vous avez manqué le rallye cycliste du 13 mai dernier organisé par votre directeur des affaires sociales? Bonne nouvelle! Le quartier de l'Île de Hull organise un rallye-vélo. Le thème sera le patrimoine. Il y aura une course aux

trésors et des prix de présence à gagner.

Encore des petits détails à finaliser.

Quand? Samedi 26 août, 9 h 30

Où? Polyvalente de l'Île, 255 rue Saint-Rédempteur, secteur Hull

Coût? Gratuit

Distance: Environ 20 km

Plus d'information dans le prochain Info-vélo. Bonnes vacances en vélo et soyez prudents! Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales

**Attention! Si jamais vous désirez participer** à une de mes randonnées

dans le volet touriste-randonneur (C) et qu'un seul participant se présente, je me réserve le droit d'annuler la sortie en raison du faible taux de participation.

Pour ne décevoir personne, un coup de téléphone juste pour confirmer votre présence. Ceci me donnera un aperçu de combien nous serons. Et tout le monde sera heureux. Merci et au plaisir de rouler avec vous. Patrice Desjardins, chef de file touriste-randonneur (C), 819-665-9935

**Le vélo-boulot ici et ailleurs.**

Combien d'individus utilisent le vélo comme moyen de transport? Les plus récentes données disponibles (2001) indiquent que la proportion d'individus qui utilisent régulièrement leur vélo pour se rendre au travail se situe à 1,6% à Gatineau et 2,0% à Ottawa. La moyenne

nationale et québécoise est de 1,2%. C'est Victoria qui remporte la palme nationale avec 4,8%. On se console en se comparant aux États-Unis (0,4%)... on se désole toutefois en se comparant au Danemark et aux Pays-Bas avec des moyennes 25 à 30%! Vélo-boulot express, juin 2006

**C'est avec grand plaisir** que les membres de la Table de concertation vélo de l'Outaouais ont souhaité la bienvenue aux participants du Réseau vélo-boulot! « Vous êtes plus de 400 inscrits à cette activité unique au pays. Au cours des 16 prochaines semaines (jusqu'au 22 septembre, Journée internationale « En ville, sans ma voiture ») vous serez à même de constater les nombreux bienfaits et plaisirs d'utiliser le vélo comme moyen de transport. Bon été et... bon vélo! Salutations! » Carl Clements (Kino-Québec) pour la Table de concertation vélo de l'Outaouais.

**YABADABADOO!**

**C'EST LE TEMPS DES VACANCES!**

*Juste un rappel de contacter Patrick Lalonde en juillet et août pour les questions relatives aux sorties de vélo. Le « courailloux » directeur des sorties est parti en vacances, AlainBicycle Gauthier*

**La philosophie du bénévolat et le recrutement de chefs de file**

Je commence à croire que faire du bénévolat, c'est reposant quand c'est bien fait. Quand mon engagement

bénévole est bien réussi, je me trouve de l'énergie en plus au lieu d'en perdre parce que le succès amène d'autres succès.

Je vous raconte ça parce que ma mission continue est d'entretenir une belle communauté de chefs de file pour le bon fonctionnement des sorties de vélo. **Si vous ajoutez des sorties qui vous conviennent et qui vont bien, vous trouverez que ce n'est pas une obligation, c'est un plaisir!** Je fais la

**BONNE FÊTE!!!**

**Juillet**

*1 Rachel St-Denis*

*3 Madeleine Gravel*

*6 Thuy-Liên Nguyen*

*8 Alain Plouffe*

*10 Jacques Fournier*

*12 Céline Boutin*

*13 Louis-Martin Dubuc*

*17 Richard Gosselin*

*18 Esther D'amours et Jacques-Michel Parisé*

*19 Denis Beauchamp*

*23 Bernard Miquelon*

*26 Louise Brunet et Michel Talbot*

*28 Paulette Charbonneau*

*30 Vallier Laforge et Sylvain Lefebvre*

*31 Ronald Simard*

# 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)



**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

ERIE • RELIURE

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

LIGER COULEUR • PLIN • PAPETERIE • RELIURE  
685, boul. St-Joseph, Hull • T10-0637

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**  
Pour des conseils, du service et un suivi continu de haute qualité

43<sup>e</sup> Anniversaire

**cycle bertrand** 

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



**136 Eddy, Hull 819-771-6858**



**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

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

## À METTRE À VOTRE AGENDA

L'Automnale

Les 16 et 17 septembre

Assemblée générale annuelle et

Soirée de clôture Vélo plaisirs 2006 Samedi 21 octobre

## YABADABADOO! (Suite)

promotion des sorties de vélo pour faire ma part pour que les gens de l'Outaouais soient en meilleure santé. Ça fait donc des personnes plus heureuses.

Voici le bilan des chefs de file en date du 4 juin 2006:

- Randonneur (R): 2 chefs de file (Gisèle Trubey, Jacques Fournier)
- Touriste randonneur (C): 4 chefs de file (Ronald Simard, Maureen Edwards, Gisèle Trubey, Patrice Desjardins)
- Touriste intermédiaire (B): 7 chefs de file (François Gélinas, Jacinthe Savard, Alain G Gauthier, Hélène Petit, Monique Charbonneau, Josée Pronovost, Suzanne Talbot)
- Touriste avancé (A): 6 chefs de file (Alain Gauthier, Patrick Lalande, Alain

Couët, René Prévost, Roger Farley, Jacques Durelle)

D'abord, je veux remercier les excellentes contributions de chacun de vous. Le club tomberait en panne sans votre généreuse participation.

J'imagine que si chaque volet avait au moins six chefs de file, ça ferait des volets en santé. Je crois que le volet B se porte plutôt bien. Nous avons du chemin à faire dans les volets C et R. Le volet A va bien mais Patrick et moi avons d'autres fonctions bénévoles (coordonnateur sportif et directeur des sorties), on prendrait bien un coup de main...

Il est arrivé que certaines sorties en volet C ou R soient vraiment tranquilles.

**N'hésitez pas à partager avec nous ce que vous souhaitez comme sorties de vélo dans ces volets pour mieux répondre à vos besoins cyclistes.** 770-VELO, club@veloplaisirs.qc.ca Le chef de file peut décider d'écourter la sortie si la participation est très faible (moins que cinq cyclistes).

Je vous rappelle que des informations bien utiles sont disponibles dans la section Atelier de [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca): le guide du chef de file et l'atelier du chef de file.

Je vous remercie pour vos prochaines contributions,

Alain Bicycle Gauthier,  
club@veloplaisirs.qc.ca

## LA PRINTANIÈRE 2006 : UN DÉFI RELEVÉ! Par Sylvain Lemay

Après plusieurs semaines de mauvais temps et de fins de semaine décevantes, les participants à la 18<sup>e</sup> édition de la randonnée La Printanière étaient enthousiastes et avaient hâte de rouler dans la chaleur et le soleil. Ils ne furent pas déçus. Les membres du comité organisateur avaient tous mis leur chapelet sur la corde à linge et ça a porté fruit! Les nuages présents lors du départ se sont dissipés et le soleil fut au

rendez-vous pour le reste de la fin de semaine. Depuis plusieurs mois, ce comité organisateur a travaillé d'arrache-pied pour atteindre ses trois objectifs: présenter une randonnée intéressante et pittoresque, joindre l'utile à l'agréable en effectuant une levée de fonds pour la Fondation du CSSSG et enfin, faire connaître la région de la Vallée-de-la-Gatineau à nous cyclistes. Tous ces objectifs ont été atteints.

Un bon vent de face nous a tenu à l'effort toute la journée de samedi, et les côtes aussi! Bien que ce parcours, suivant la rivière Gatineau jusqu'à sa source dans le réservoir Baskatong n'était pas hyper-côteux, il présentait cependant un bon défi pour les cyclistes de la région en manque d'entraînement en raison des conditions pluvieuses du dernier mois. Les participants avaient le choix de deux parcours: un de 160 km partant de Low et un autre de 90 km partant de Bouchette. Les trajets étaient différents samedi, pour ensuite intégrer les deux groupes dimanche. Le coucher avait lieu dans un endroit presque paradisiaque, la Pointe-à-David, une pourvoirie située tout à fait au bout d'une langue de terre s'avancant profondément sur le Réservoir Baskatong. On a donc été témoin du coucher du soleil d'un côté et du lever de l'autre! Quelques braves se sont même baignés!

Lors de la soirée de samedi, plusieurs prix furent tirés dont une magnifique peinture de l'artiste-peintre Jérémie Giles, évalué par la Fondation à 1300 \$. On dévoila aussi le montant de la levée





de fonds pour la Fondation du CSSSG. Je fus donc en mesure de remettre un gros chèque au VP du club Vélo plaisirs, Robert Paradis, qui le remit ensuite à M. Jacques Sauvé, le représentant de la Fondation, qui a lui-même roulé tout le parcours! Le montant fut de 16 110 \$ ! Nous tenons à remercier tous les commanditaires corporatifs et individuels ainsi que les participants qui ont mis la main à la pâte pour atteindre ce montant impressionnant.

Quelques mots sur la nature logistique de l'organisation d'un tel évènement. Ce n'est pas une mince affaire. Presqu'une opération militaire, il faut que tout soit réglé au quart de tour: la détermination du parcours, son marquage, les camions-balais, le soutien mécanique, les premiers soins, les pauses, les lunchs, le ravitaillement, les communications, les horaires, les finances et j'en passe! Comme on ne peut tout contrôler, il faut surtout savoir maintenir une certaine flexibilité pour les imprévus. Composée d'individus rodés et affûtés par l'expérience de nombreux évènements du même type par le passé, l'équipe du tonnerre du CO (bénévole!) de cette année, un « dream team » dans le genre, a su relever le défi encore une fois avec brio! Merci et bravo!

Le lendemain, le vent était de nouveau de la partie, car il avait changé de direction pour nous narguer de son souffle et nous faire suer encore une fois toute la journée! Les jambes un peu plus



Eh oui! 16 110 \$ pour la Fondation du CSSS de Gatineau



La Printanière – La balade des gens heureux...

lourdes et un peu coulé à flot! Fatigués, poussiéreux, un peu brûlés par le soleil, les cyclistes sont arrivés satisfaits et contents à l'arrivée, et prêts à revenir l'an prochain!

\*\*\*\*\*  
 \* \* \* \* \*  
 S y l v a i n L e m a y  
 Président, Comité organisateur de La Printanière 2006, Vélo plaisirs

le retour se fit accompagné d'une chaleur plus grande que la veille. On a sûrement dû frôler les 30°C ! L'eau et le Gatorade ont donc



La Pointe-à-David est une trouvaille géniale...

# SI SEULEMENT ON PRENAIT LE TEMPS DE S'ARRÊTER...

En 2005, sur les quatre cyclistes décédés à la suite d'une collision à Montréal, trois sont morts parce qu'ils ne s'étaient pas arrêtés au feu rouge.

Le non respect de la signalisation par les adeptes du vélo est un sérieux problème. Chaque année, on compte 900 incidents impliquant des cyclistes à Montréal uniquement – la plupart aux intersections. Les comportements problématiques des cyclistes sont le non respect des feux rouges ou des arrêts obligatoires et le fait de rouler en sens inverse ou dans une voie à sens unique.

À une intersection, les cyclistes doivent se conformer aux mêmes feux de

circulation que les automobilistes. Les feux pour piétons sont réservés aux piétons. Un cycliste qui ne respecte pas la signalisation s'expose à une amende de 37 \$ et trois points

d'inaptitude inscrits à son permis de conduire. L'amende est de 52 \$ pour les cyclistes pris avec des écouteurs. La police de Montréal distribue 1500 contraventions par an aux cyclistes.

Malgré ces chiffres plutôt alarmants, le vélo reste un moyen de transport

	Décès	Blessés graves	Blessés légers
2005	4	51	769
2004	2	58	781
2003	4	42	775
2002	4	42	739

securitaire, avec un meilleur bilan routier que celui des piétons, selon Vélo Québec. Néanmoins, il faut faire attention et respecter scrupuleusement le Code de la sécurité routière, sinon on risque d'être l'artisan de notre propre malheur.

## VÉLO QUÉBEC RECOMMANDE DE REVOIR LE CODE DE LA ROUTE

### Il faut civiliser les cyclistes

Le Journal de Montréal, 09/06/2006. Pour enrayer le problème de la délinquance cycliste, le Code de la sécurité routière doit être complètement revu, la sensibilisation doit revenir dans les écoles et une campagne de civisme doit être organisée. C'est ce que soutient Jean-François Pronovost, directeur général de Vélo-Québec.

«Côté éducation des cyclistes, il y a un besoin immense», dit-il en réaction à une enquête du Journal qui affirme que dans 60% des cas lors d'accidents de vélo, la faute incombe au cycliste pour non-respect du Code de sécurité routière.

Selon lui, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) doit complètement revoir le Code de la sécurité routière pour que la priorité des cyclistes et des piétons y soit inscrite clairement. «C'est encore trop flou dans le code au Québec», dit-il, citant en exemple la Belgique, où le code a été refait mais à l'envers, mettant le vélo à l'avant-plan.

Vélo-Québec déplore la diminution des budgets alloués aux campagnes de sécurité depuis les dernières années par la SAAQ. L'autre manquement concerne les écoles, où plus rien ne se fait depuis

au moins dix ans pour sensibiliser les jeunes au respect du Code de la route. Selon M. Pronovost, les campagnes de prévention sont trop ponctuelles et se concentrent uniquement sur le port du casque.

Du côté du Service de police de la Ville de Montréal, la campagne de sécurité pour les cyclistes s'est terminée le 18 juin. Cela n'empêche pas les cyclistes comme Donald Comeau d'enfreindre volontairement le Code de la sécurité routière.

Intercepté par le Journal alors qu'il roulait sur le trottoir à contresens, boulevard Saint-Laurent, il a dit agir de la sorte par prudence.

«C'est plus prudent. J'ai peur de rouler dans la rue parce que les voitures et les gros camions ne respectent pas les cyclistes», dit-il.

Le cycliste affirme avoir été heurté par une portière de voiture récemment, situation fréquente, qu'il évite dorénavant en roulant sur le trottoir.

#### Le vélo au Québec en chiffres

- Le nombre de cyclistes assidus est passé de 31% à 33% entre 2000 et 2005.

- 3,6 millions de Québécois font du vélo.
- Le nombre d'adeptes du vélo chez les 65-74 ans a doublé en 10 ans.
- Un adulte sur six utilise le vélo comme principal moyen de transport.
- La circulation automobile décourage 56% des Québécois de s'adonner au vélo.
- Le Québec est la province canadienne où il se fait le plus de vélo.
- Il y a trois fois plus de cyclistes au Québec qu'aux États-Unis.
- 16% des déplacements à vélo sont faits dans un but de transport quotidien: cela signifie 76 000 tonnes de gaz à effet de serre de moins par année.
- Le Plateau Mont-Royal est l'arrondissement où il se fait le plus de déplacements à vélo, avec 6,5% des déplacements, par rapport à 1,6% pour l'île de Montréal.
- Plus de 650 000 cyclistes passent à l'intersection des rues Brébeuf et Rachel à Montréal en une année.
- Montréal fait piètre figure quant aux stationnements pour vélo, avec seulement cinq places pour 1 000 habitants; Toronto en compte 12.

## C'EST À TON TOUR

**Le Grand Tour 2006 – 5 au 11 août** – Les vertes vallées du Vermont et des Cantons. Pour plus d'information et pour la fiche d'inscription, visitez le <http://www.velo.qc.ca/> ou composez le 1 800 567-8356.

**Randonnée St-Roch de Mékinac / Shawinigan – 3 septembre.** Cyclo-Mauricie vous invite à participer à sa 3<sup>e</sup> édition de la randonnée St-Roch de Mékinac / Shawinigan, qui aura lieu dimanche le 3 septembre 2006.

Il y aura deux pelotons:

Parcours découverte de 72 km (vitesse moyenne de 22 km/h)

Parcours sportif de 82 km (vitesse moyenne de 28 km/h)

Soyez parmi les 400 cyclistes qui parcourront la plus belle vallée au Québec, la magnifique vallée de la St-Maurice, tout en étant spectateurs de la 73<sup>e</sup> édition de la Classique

internationale de canots de la Mauricie. En vous inscrivant avant le 13 août 2006, vous courrez la chance de gagner un voyage d'une semaine pour deux personnes en Suisse, afin de participer au CycloTour du Léman en juin 2007; voyage offert par Swiss International Air Lines. Pour plus d'informations, visitez le site <http://www.cyclomauricie.com/>

**Festi-Vélo – 9 et 10 septembre.**

Vous souhaitez découvrir les paysages pittoresques et les attraits touristiques de la splendide région du Suroît tout en assouvissant votre passion du vélo? Décidément, la Festi-Vélo est pour vous !!! Cet événement vélo vous offre deux journées de surprises et de découvertes dans le Suroît, à environ 40 kilomètres au sud-ouest de Montréal. Tout au long d'un choix de parcours bien approvisionnés et sécuritaires variant de 75 à 150 km, vous circulerez au milieu d'une multitude de points d'intérêt

savamment répertoriés par l'Office du tourisme du Suroît et répartis sur le territoire des MRC de Vaudreuil-Soulanges, Beauharnois-Salaberry et du Haut Saint-Laurent. Pour vous détendre, échanger sur vos expériences et préparer de bon pied votre seconde journée de randonnée, quoi de mieux, le samedi soir, qu'un souper-conférence « Chronique d'un défi sportif » autour d'un savoureux méchoui!

En vous inscrivant à la Festi-Vélo, vous recueillez des fonds pour l'hôpital du Centre de santé et des services sociaux du Suroît. Pour plus d'information sur les forfaits disponibles et pour l'inscription en ligne, visitez le site de la Fondation du CHRS pour l'hôpital du Centre de santé et des services sociaux du Suroît <http://www.fondationchrs.rocler.qc.ca/> ou composez le 1-866-210-8623.

## YOGA POUR LES CYCLISTES (article publicitaire)

Si le siège de vélo, la position des pédales et des guidons, ainsi que la façon de pédaler sont importants pour éviter certains malaises reliés à la pratique du vélo, rouler sa bécane peut tout de même entraîner certaines réactions du corps. La position stationnaire du corps, son inclinaison, le mouvement répétitif, les efforts lors de montées ou de conditions météorologiques, la durée de la randonnée ainsi que nos « vulnérabilités physiques » peuvent créer certains inconforts.

Grâce à des étirements spécifiques à la pratique du vélo, le Yoga contribue à soulager le corps de ses tensions et de sa fatigue. De quoi se sentir frais même après des heures à rouler.

Raideur du cou, des épaules, du bas du dos, des jambes, des hanches et des fessiers, engourdissement des doigts ou

fatigue, les étirements de yoga sont reconnus pour les soulager. Étirer un muscle, c'est lui redonner souplesse et élasticité tout en protégeant les articulations qui sont trop souvent sollicitées lorsque le muscle est court et non étiré. C'est aussi prévenir des blessures puisque l'étirement va permettre un meilleur apport de nutriments au muscle, ce dont il a besoin pour être en santé. Un muscle en santé est un muscle performant, et en endurance et en résistance.

Sous forme d'ateliers de 2 heures, le cycliste apprend quelques étirements faciles et simples à refaire par lui-même peu importe où il se trouve. À titre de prévention ou pour préparer son corps, certains étirements peuvent être faits avant la randonnée, d'autres au beau milieu de la randonnée, lorsque le corps manifeste des signes de tension ou bien

à la toute fin afin de prévenir les raideurs.

Comme on entretient son vélo, on doit entretenir son corps. Il s'agit de quelques minutes afin que corps et vélo puissent continuer à nous conduire à bon port encore longtemps.

Je vous invite donc à venir assister à l'une des deux formations suivantes, au coût de 35 \$: Atelier Yoga-Cyclistes-Joggeurs: les lundis 3 et 10 juillet, de 17h-18h, ou les lundis 14 et 21 août, de 17h-18h.

Responsable: Marie-Andrée Lafleur, Professeure de Yoga, Massothérapeute, Cycliste, au 819-595-6890

## Enfin, ils sont arrivés! Qui? Quoi? Les nouveaux maillots!

### Maillots sans manches (« Camisole ») pour femmes « Louis Garneau »

Faits d'un tricot extensible développé spécialement pour le triathlon, 83% nylon et 17% Lycra. Construit de canaux verticaux qui, en plus d'accroître la circulation de l'air et de favoriser une évacuation supérieure de l'humidité corporelle vers l'extérieur, permet à l'eau de glisser sur le vêtement pour le rendre plus hydrodynamique. Très léger, il donne la sensation d'une seconde peau. Il sèche très rapidement. Coupe anatomique, soutien-gorge en Mesh ESP, coutures à plat et une poche au dos. **Prix: 60 \$**



### Maillots sans manches pour hommes « Louis Garneau »

Faits de microfibre 100% polyester construite de petites alvéoles internes accroissant la circulation d'air et l'évacuation de l'humidité vers l'extérieur. Comportent bandes aux côtés et aux épaules, fermeture éclair invisible de 38 cm, élastique au bas et 3 poches au dos. **Prix: 70 \$**



Garnet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu marine

Maillot



Prix de vente aux membres: 55 \$

Coupe-vent



Face

Dos

Prix de vente aux membres: 80 \$

**POUR COMMANDER  
RICHARD GOSSELIN  
819-778-3229**



**BERTRAND MERLIN**

**LOOK**

**QUINTANA ROO**

**KONA**

**GIANT** **litespeed** **TREK**

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

**Uélos Bertrand, Merlin, sur mesure conception Gilles Bertrand**

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 cyclistes et de selles pour hommes et femmes  
167, Wellington, Gatineau (Hull) Québec  
819-772-2919