



INFOVELO

JUIN 2003

VOLUME 15, NO. 3

DANS CETTE ÉDITION

MOT DE LA PRÉSIDENTE	2
VÉLOTOUR SP 2003	3
LETTRE À L'ÉDITEUR	4
LETTRE À L'ÉDITEUR	5
RENCONTRE PROVINCIALE	6
CARNET DU CYCLISTE	7
CALENDRIER DES ACTIVITÉS JUIN 2003	8

POINTS D'INTÉRÊTS

- Féria de nuit
- La sclérose en plaques: ce que vos dons peuvent faire !
- Les étirements...révisé
- Trucs et astuces

L'activité spéciale du mois de juin : Notre Féria!

Une belle sortie de nuit ...

Hé oui, nous voilà déjà rendu au mois de juin et les sorties spéciales de notre calendrier se poursuivent. Ce mois-ci, nous vous convoquons à une randonnée de nuit dans le but de vivre des expériences différentes (voire nouvelles) et terminer le tout en socialisant devant une bière ou un verre de vin, ou tout autre selon les goûts de tous et chacun. Toute suggestion sera bienvenue!!

Voici quelques petites consignes importantes à considérer :

- Nous ferons un parcours de ville d'une distance d'environ 20-25km;
- Des encadreurs guideront des groupes de différentes vitesses;
- Il serait préférable d'équiper votre vélo des réflecteurs recommandés selon la sécurité routière de transport Québec (roues avant et arrière, derrière le siège et phare avant);

- Également, vous pouvez prendre l'initiative de former un groupe de personnes membres du club et d'être le guide encadreur de ce groupe. Communiquez avec moi afin de m'aviser de votre initiative et je vous communiquerai le parcours lors de notre rencontre au Parc Moussette;

soirée (non mais, n'est-ce pas une belle façon de rencontrer des gens!), ici encore vous êtes plus que bienvenu à communiquer avec moi en me précisant votre vitesse moyenne habituelle et je profiterai grandement de votre offre lors de notre rencontre au Parc Moussette;

Samedi

14 juin

Rendez-vous

Au Parc

Moussette

À 8h pm

Alors comme vous voyez, c'est une soirée qui se veut à la fois une randonnée de vélo, de plaisirs et de rencontre!

Au plaisirs de vous y voir nombreux! À bientôt,

Votre directrice des activités sociales, Charlotte

cbeaudoi@uottawa.ca

- Par contre, peut-être que vous ne connaissez pas encore de membres mais aimeriez quand même être un(e) encadreur lors de cette



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,

Ne perdez surtout pas espoir, on déclarera officiellement au cours du mois de juin l'arrivée de l'été. Avec bien souvent la pluie et ces journées encore bien froides, je crois que le printemps a fait relâche ! Admettons que ce n'est pas un début de saison des plus sympathiques à la pratique du vélo !

Malgré tout, nous avons eu un mois de mai bien occupé avec les activités du Club. Le beau temps et le soleil étaient au rendez-vous pour la vente de garage qui s'est déroulée le 3 mai dernier au Relais Plein Air. À cette occasion, plusieurs membres ont réussi à liquider leurs perles rares. D'autres... moins chanceux ont cependant dû repartir avec leurs perles ! C'est la loi de la vente de garage ! Lors de cette occasion, nous avons eu la collaboration des responsables du Relais Plein Air, soit Stéphane Lévesque (Directeur), Yan Michaud (Administrateur) et Pierre Trudeau (Président)... pour ne pas les nommer ... «Messieurs,

un gros Merci, ce fût grandement apprécié !»

De plus, nous avons eu la tenue de l'Atelier préparatoire au Jour V (Vélo-Boulot) et le 5 à 7 tenu au Café-Bistro St-Éloi. Au moment d'écrire ces lignes, ces activités n'avaient toujours pas eu lieu... je vous tiens informer dans le prochain Info-Vélo, ou encore mieux, j'espère que vous pourrez y faire une petite saucette !

Le prochain mois vous réserve également bien des activités... En effet, une équipe qui travaille très fort depuis plusieurs mois est celle de la Printanière ... les rencontres, le budget, les réservations, le marquage des rues, les inscriptions, les lunchs, les voitures-balais ... alouette ! Claude Lemay et son équipe se démènent à vous faire passer une excellente fin de semaine sur les routes sillonnantes de l'Ontario et du Québec entre Hull et Valleyfield. Au moment de lire ces quelques lignes (assumant que vous vous empressez de lire votre Info-Vélo dès sa réception !), vous pourrez possiblement encore vous inscrire à la

dernière minute ! Ne ratez pas cette fin de semaine de plaisir !

Alors que la Printanière sera à peine terminée, nous nous plongerons dans le Semaine du Défi-Transport. Le Mardi 3 juin sera dédié au vélo, soit le Jour V («V» pour vélo). Cette année, le Jour V met les participants au défi de se rendre au travail à vélo. Encore cette année, le Club devrait avoir une halte routière le matin du mardi 3 juin au Parc Moussette afin de vous servir muffin et café ! Faites un détour et venez nous rencontrer pour un café !

Toujours au mois de juin, le Club organise sa propre Féria du Vélo, soit le samedi 16 juin. Une balade à vélo de nuit dans la ville de Gatineau ! Consultez l'article à cet effet et surveillez votre Vélo-Bref pour plus d'informations sur le parcours et les derniers détails ! C'est un autre rendez-vous à ne pas manquer !

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

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!

VÉLOTOUR SP 2003 – JOIGNEZ VOUS DÈS MAINTENANT!

Joignez-vous au 14e Vélotour SP ! Cette randonnée spectaculaire au profit d'une bonne cause offre aux cyclistes de tout âge et de tout niveau l'occasion de relever un merveilleux défi : pédaler sur 125, 150 ou 185km et amasser des fonds pour la recherche sur la sclérose en plaques (SP), les programmes et les services. Chacun pédale à son rythme, rencontre des gens intéressants et mérite de beaux prix !

Le Vélotour SP comprend :

- tous les repas, du petit déjeuner léger, le samedi matin, au dîner du dimanche
- un parcours pittoresque et sécuritaire à franchir en deux jours
- des haltes tous les 15-20 km
- des encadrateurs bénévoles expérimentés pour vous guider le long de la route
- des véhicules de soutien et du personnel qualifié en premiers soins
- une boucle additionnelle de 35 km, offerte aux mordus, le samedi
- l'hébergement à l'intérieur ou camping, le samedi soir
- un service professionnel de réparation de vélo, gracieuseté de Cyclelogik

Le Vélotour SP vous offre :

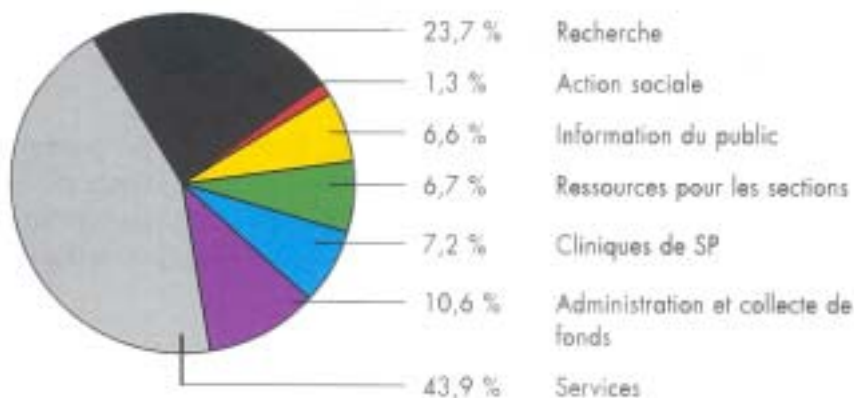
- Le t-shirt officiel de l'événement
- Un barbecue le samedi midi, à la halte-repas
- Une épiluchette de blé d'inde, le samedi après-midi, à Kemptville
- Des activités, sports et jeux, à Kemptville
- Un souper dansant le samedi soir
- Les services de massothérapeutes, le dimanche
- Le stationnement gratuit pour la nuit, à l'Université Carleton
- Le transport de vos bagages

S'inscrire, comme cycliste, rien de plus facile!

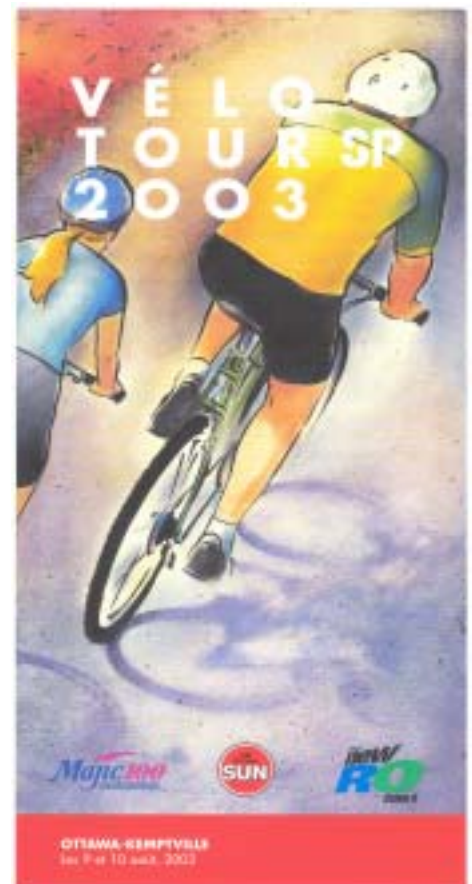
- Visitez le site www.velotoursp.com ou www.msbiketours.com, inscrivez-vous d'abord à titre individuel, puis joignez-vous à l'équipe Vélo Plaisirs.
- Contactez moi, Bruno Di Lalla, au 952-0978 et nous discuterons de la façon dont vous pouvez aider la cause.

Et si vous ne pouvez pédaler, **bénévolez** ! Le Vélotour SP a toujours besoins de bénévoles, sans compter vos **généreux dons**!

Ensemble, rétablissons le circuit!



L'an dernier, Le Vélotour a permis de recueillir plus de 325 000 \$ dans notre région !



SP Société canadienne de la sclérose en plaques
Division d'Ontario

Nous sommes deux amies, mais également deux spécialistes en activité physique. Une première détient un doctorat en apprentissage et développement moteur et l'autre un doctorat en psychopédagogie reliée à l'activité physique et l'adoption de mode de vie sain et actif. Nous avons été très surprises, il y a une couple de mois, de lire l'article d'Alain Couet sur "Les étirements : Corvée Inutile?" Il nous apparaissait essentiel d'offrir aux lecteurs une vision différente afin que ceux-ci puissent juger par eux-mêmes.

D'abord, demandons-nous : Est-ce qu'on peut vraiment conclure de façon significative que les étirements sont inutiles à partir d'un seul article scientifique provenant d'une revue plutôt clinique que scientifique? Nous sommes convaincues que tout nos collègues chercheurs dans le domaine de l'activité physique et la santé nous appuieraient en disant NOOOON!!!!!! Sans connaissance approfondie du domaine de la recherche, on peut souvent sauter aux conclusions qui sont parfois, même un peu trop souvent, erronées. Selon nous, l'article de référence de l'article d'Alain Couet (Herbert & Gabriel, 2002) comporte plusieurs erreurs méthodologiques.

La méta-analyse de Herbert & Gabriel (2002) a été faite en tenant compte de seulement 5 études qui portaient sur l'impact des étirements sur la douleur musculaire (mesures subjectives) et 2 études traitant du risque de blessures. En plus, les auteurs précisent que ces études sont de qualité médiocre! Lorsqu'on produit une méta-analyse, c'est-à-dire une étude qui tente de regrouper les résultats de plusieurs études sur un thème spécifique qui ont examiné des aspects très précis, on se doit d'avoir des critères de sélection très bien définis. Parmi les 7 études citées dans de Herbert & Gabriel (2002) on mélange plusieurs types d'étirements (ex. statique, dynamique et PNF), la période à laquelle les étirements sont fait (avant ou

après l'exercice) et même les groupes de muscles étirés (extenseurs du genou vs fléchisseurs du coude vs extenseurs du poignet). Cette étude conclut en affirmant que les étirements, en général, n'ont pas d'effets sur la perception de la douleur musculaire ni sur le risque de blessures. Toutefois, c'est exactement parce qu'on mélange toutes sortes de paramètres qu'il est impossible de savoir si les étirements seraient bénéfiques après l'exercice seulement ou avant seulement, ou si les étirements sont bénéfiques suite à un certain type d'exercices ou s'ils sont plus efficaces sur les membres supérieures ou inférieures ou si un type d'étirement est plus efficaces ... etc.

**« Il nous
apparaissait
essentiel d'offrir
aux lecteurs une
vision différente
afin que ceux-ci
puissent juger
par eux-mêmes »**

Tout cela pour vous dire que l'article Herbert & Gabriel (2002) ne démontre d'aucune manière que les étirements sont une corvée inutile. Il est d'autant plus très difficile de démontrer les effets de l'étirement sur le risque de blessures car la prévalence des blessures dépend de plusieurs facteurs notamment, l'environnement, le type d'exercice, l'intensité à laquelle on fait l'exercice et l'âge du participant. Les effets de l'étirement vont beaucoup plus loin que la

douleur musculaire et le risque de blessures, il y a aussi le maintien de l'amplitude articulaire, la flexibilité, la capacité de générer une force, la réparation des tissus suite à un entraînement intense.



Pas Juste pour les chats???

La leçon à retenir est la suivante : se méfier des articles qui sont parfois trop vagues ou qui essaient de généraliser sur des thèmes qui sont très pointus et très complexes. L'article dont s'est inspiré Alain Couet n'est pas concluant et il faut faire très attention aux mauvaises interprétations. Plusieurs études, qui sont beaucoup plus significatives, ont bel et bien démontrées que les étirements amènent des bienfaits à plusieurs points de vue. Essentiellement, ces ouvrages font état d'une mobilité améliorée ou conservée, et d'une prévention de blessures et de courbatures (raideurs).

Ceci étant dit, nous souhaitons terminer cet article de façon positive et vous encourager à poursuivre vos bonnes habitudes de vous étirer sur une base régulière!

D'abord, quelques petits rappels. Il existe plusieurs mythes entourant les étirements. De nombreuses questions telles; quand est-ce adéquat de s'étirer? Avant ou après l'activité? La fréquence? La durée? Le type d'étirement? ne sont pas toujours faciles à répondre. Toutefois, les spécialistes s'entendent pour dire que les étirements

ont le potentiel de réduire les douleurs (courbatures ou raideurs) et procurer des bénéfices substantiels. Si pratiqués et exercés dans des conditions appropriées. Ensuite, il nous apparaît également important de préciser que cela fait plus d'une vingtaine d'année que nous, les spécialistes de l'activité physique, faisons la promotion des étirements comme faisant partie intégrante d'un programme d'entraînement. Un bel exemple de l'importance encore aujourd'hui accordé aux étirements est ce précieux ouvrage publié par Santé Canada (1998) « Le Guide Canadien de l'Activité Physique »

www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html



Ainsi, dans le but de retirer le plus de bénéfices et de plaisirs possibles de vos exercices d'étirements, il est important de les faire correctement et d'observer certaines précautions. Voici quelques lignes directrices à garder à l'esprit lors de vos exercices :

- Les nouveaux résultats de la recherche ont démontré que de réaliser des étirements immédiatement avant l'activité, n'apporte aucun bénéfice en particulier;
- À moins d'avoir des besoins particuliers, il est maintenant recommandé d'effectuer un léger échauffement cardiovasculaire (i.e. de la marche, un p'tit jogging ou 10 minutes de vélo molo) afin de procurer un « réchauffement » des régions musculaires sollicitées, avant de faire des étirements;
- Une fois l'échauffement atteint, faire une petite pause d'étirements STATIQUES. Ceux-ci consistent à conserver la position d'étirement pour une période de 15 à 30 secondes (sans donner de coup);
- Un étirement ne devrait pas être douloureux. Le vieil adage « No pain, no gain » est faux! Étirez la région sollicitée jusqu'à ce que vous ressentiez une tension ou un léger inconfort;
- Attention, ne pas étirer des articulations hyper mobiles, instables, enflées ou infectées. Dans de tel cas, ou dans le doute, il est important de consulter un spécialiste en physiothérapie ou en médecine sportive;
- Des exercices d'étirements peuvent être fait de façon quotidienne, comme tout autre forme d'activité physique. Il n'est pas nécessaire d'attendre de faire une activité physique ou sportive spécifique pour s'étirer. Nous pouvons nous étirer en écoutant la télévision ou de la musique, en rentrant du travail pour relaxer un peu ou juste avant d'aller se coucher pour la nuit, etc. LA bonne formule est celle qui VOUS convient le mieux!
- Mais sans aucun doute, la période clé où il importe le plus de s'étirer est immédiatement après l'activité. Prenez votre temps, jaser de votre parcours avec les personnes qui vous accompagnaient et étirez-vous en même temps;
- Idéalement, prendre le temps d'étirer TOUTES les régions musculaires sollicitées par l'activité physique ou sportive faite (lors du prochain InfoVélo, nous vous ferons une suggestion d'étirements pour le cyclisme);

« La période clé où il importe le plus de s'étirer est immédiatement après l'activité. »

- À éviter à tout prix, s'asseoir pendant une longue période de temps immédiatement après l'activité (i.e. prendre une longue route en auto pour retourner à la maison). Plusieurs problèmes ont été diagnostiqués dont les fameuses phlébites aux jambes. Dans le doute, consulter votre médecin.

Mylène Dault et Charlotte Beaudoin

Deux spécialistes et passionnées pour l'activité physique.



RENCONTRE PROVINCIALE DES CLUBS DE VÉLO DU QUÉBEC

... UN AVANT-GOÛT !

Cette année, la rencontre provinciale des clubs de Vélo du Québec se tiendra dans la région de Lanaudière les 12, 13 et 14 septembre prochain. Le club hôte de la rencontre provinciale 2003, Club Vélodyssée de Repentigny, prépare depuis plusieurs mois son «Mini Grand Tour». Indiquez dès maintenant ces dates à votre agenda !

Cette rencontre provinciale des clubs ne s'adresse pas uniquement aux membres faisant partie du conseil d'administration

de leur organisme. Au contraire, 80-85% des participants ne sont pas sur les comités organisateurs, mais y participent à titre de cyclistes à part entière !

En effet, la rencontre provinciale annuelle des clubs ressemble en quelque sorte à la formule Grand Tour, semaine de vélo organisée par l'organisation Tour de l'Île de Montréal. Vous connaissez la formule «Grand Tour» !? Vous vous retrouverez en compagnie de centaines de cyclistes tous aussi mordus du vélo, vous parcourrez à vélo les plus belles routes de la région

Lanaudière, vous aurez le temps et le plaisir de socialiser avec les membres des autres clubs et de participer à d'excellents spectacles.

C'est un rendez-vous ! Nous vous communiquerons au cours des prochains mois de plus amples informations sur cette rencontre !

N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous avez des questions !

Éloïse Arbour
595-9995

TRUCS ET ASTUCES

Truc #1

Vous devriez toujours porter des lunettes lorsque vous roulez afin de protéger vos yeux des poussières et des insectes qui croiseront inévitablement votre chemin durant votre randonnée.

Truc #2

Faire du vélo c'est comme conduire une auto. Il faut obéir aux règles de la route! Assurez-vous de bien les connaître—elles peuvent vous sauver la vie!

Truc #3

Les essuie-main humides fournis dans les restaurants. Ils sont pratiques pour se nettoyer après une réparation.

Truc #4

Lorsque vous transportez vos propres bagages, essayer de mettre les 2/3 de votre charge totale à l'avant. En effet si vous mettez toute la charge sur l'arrière du vélo, vos rayons et axe de roue arrière auront à supporter votre poids en plus du poids des sacoches. Ceci implique donc l'installation d'un porte-bagages à l'avant. Ce dernier sera de préférence surbaissé.

Car plus vos sacoches (donc leurs poids) seront sur le bas du vélo, plus vous abaisserez le centre de gravité et augmenterez donc la stabilité de votre engin. Vous préférerez également mettre les objets les plus lourds au fond des sacoches et donc les plus légers au dessus.



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

ERIE • RELIURE

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

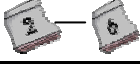










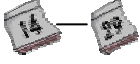
Cycle outaouais
438, Avenue Principal
Gatineau, Québec
J8T 4H6
(819) 568-4871

CURU



Calendrier des activités

Juin 2003

Date / Heure	Circuit	Distance / boucles
Tous les dimanches 12h30	Sortie Randonneurs Départ—Maison du citoyen	Contact : Lise Hagarty
 Semaine Défi Transport		
 Mardi, 18h00	Parc de la Gatineau	15km—50km
 Jeudi, 18h00	Canal Rideau	20km—50km
 Samedi, 8h30	Blackburn Hamlet Navan et Vars	50km—75km—105km
 Dimanche, 9h30	Cumberland / Masson Circuit #12a Véloroutes	75km
 Samedi et dimanche	Ottawa—Kingston Organisé par le Ottawa Bicycle Club	180km
 Samedi, 19h00	Féria de nuit Parc de la Gatineau	50km Contact : Charlotte Beaudoin
 Dimanche, 9h30	Manotick —Goodstown—Dwyer Hill—Stanley Corners	60km—125km
 Samedi, 8h30	Wakefield—Lac McGregor	77km—108km
 Dimanche 9h30	Shawville	55km—74km—100km
 Samedi, dimanche et lundi Vélo camping, départ de Gatineau en direction du comté de Prescott Contact : Alain Gauthier		
 Vélo tourisme en Autriche Contact : Patrice Desjardins		
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