



# INFOVELO

Mai 2004

Volume 16, No. 2

## DANS CETTE ÉDITION

Mot du président	2
Activités et sorties	3
Ateliers techniques	4
Anniversaires	4
Formulaire d'inscription	5
Nouvelles Vélo plaisirs	6
Publicité	7
À chacun son Tour	8

## 1<sup>re</sup> édition du Rallye en vélo

**Quand? Dimanche 16 mai, 8 h 45**

**Où? Départ du parc Moussette**

**Coût? 15 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non-membres**

**Date limite pour vous inscrire: Le jeudi 13 mai 2004**

Bonjour chers cyclistes, depuis quelques temps, j'avais le goût de vous offrir une belle activité : la 1<sup>re</sup> édition du Rallye en vélo. Cela consiste à des questions quiz: sur le vélo, la géographie, l'histoire, la connaissance des lieux, ainsi que des énigmes, une chasse au trésor, etc. N'oubliez pas d'inviter et parlez en à vos amis(es), votre famille, vos voisins, vos collègues de travail. Je vous garantie plein de plaisirs. Le parcours du Rallye en vélo est d'environ 50km. La plupart du circuit sera sur les pistes cyclables et les routes secondaires. L'activité s'adresse à tous donc pas de niveau de difficulté. Un questionnaire ainsi que les renseignements pour le rallye vous seront remis le matin, lors de votre présence. Une fois le rallye terminé, vous aurez la chance de vous balader autour du site en Vélobus.

Les frais d'inscriptions inclus votre participation au rallye, le pique-nique (BBQ) l'animation et des prix de présence. Pour vous inscrire, vous devez être 2, 3 ou 4 personnes par équipe. Choisissez un nom pour votre équipe, comme par exemple: les dérailleurs. Si vous êtes seul, nous nous organiserons pour que vous soyez dans une équipe.

Vous trouverez inséré dans l'Info-vélo le formulaire d'inscription. Hâtez-vous ! Plus nous sommes nombreux, plus c'est le fun de participer à un rallye en vélo grâce à P.D.O (Patrice Desjardins Organisation). Envoyez votre inscription dès maintenant à : Patrice Desjardins, (Club Vélo plaisirs), 12 des Cèdres, Gatineau, QC J9A 2P3.

Pour plus d'information, composez le 665-9935 ou écrivez un courriel à [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) Pour ceux qui ne peuvent participer au Rallye mais aimerait aller au BBQ voir les détails en page 3.



Surveillez nos programmes sur le

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

Téléphone: 595-2310

## CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B  
GATINEAU, QC J8X  
3Z4 (819) 770-VÉLO

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

Bonjour à toutes et à tous,

Au dire de certains, la soirée d'inscription s'est très bien déroulée. J'ai été surpris quant à moi du nombre de nouveaux venus. Au cours de cette soirée, plusieurs ont félicité les membres du C.A. pour leur beau travail durant la saison de préparation. Beaucoup ont également manifesté leur satisfaction quant au retour des chefs de file pour les randonnées des volets touriste et randonneur. Tant mieux. À toutes ces personnes, je leur dis un gros merci pour ces marques d'appréciation parce que oui, le C.A. a travaillé fort et le résultat semble prometteur; en date du 20 avril, nous étions déjà 172 joyeux pédaleux, un très bon début selon le grand manitou de la liste des membres.

Imaginez vous donc que j'ai payé mon abonnement au club même si, à titre de président, je n'y suis pas tenu. Distractif? Sûrement, mais il y a aussi une autre raison. Un organisme communautaire qui fonctionne bien est un organisme où l'on retrouve un esprit de solidarité au sein de ses membres. Dans un monde où l'individualisme progresse à un rythme effarant, je crois que nous avons de plus en plus besoin d'activités et de lieux communs pour pouvoir se connaître et échanger entre concitoyens. Un club de vélo représente non seulement un cercle d'individus amoureux du vélo mais également un lieu de rencontre amical extraordinaire pour ceux qui veulent bien faire preuve d'engagement et de solidarité. Parce que je crois en ce genre d'organisme, je souhaite encourager son existence. À ceux et celles qui se demandent pourquoi payer 40 \$ pour faire du vélo, je leur dis que ça peut être aussi

pour s'impliquer et assurer le développement d'un organisme communautaire. En tout cas, je peux vous garantir que l'argent déboursé par les membres sert uniquement à assurer un bon fonctionnement et à favoriser la plus forte participation possible. Moraliste? Non, communiste. Haaaaah !

Quelques sorties ont déjà eu lieu. Malgré la pluie qui s'abat à chaque fin de semaine récemment, la participation est surprenante. Tout s'est bien déroulé, ou plutôt, pédalé, mais j'aurais quand même une suggestion importante à faire, surtout pour les nouveaux membres : lors de votre première sortie, il est préférable que vous sous-estimiez votre capacité. Au risque de rouler plus lentement que vous l'auriez souhaité, vous n'aurez au moins pas souffert d'avoir choisi un volet qui était trop vite pour vous, un volet qui vous aura arraché le cœur et déçu de votre première expérience avec le club. Si votre volet était trop lent lors de votre première sortie, choisissez-en un plus rapide lors de votre seconde sortie et ainsi de suite. Autre suggestion que je me permets de faire en tant que président : à tous les anciens membres, soyez très inclusifs avec les nouveaux venus. Rappelez-vous de vos premiers coups de pédale dans le club..., et cette charmante personne qui est venue vous jaser pour vous faire part des nombreux plaisirs au sein de ce club. Moi, je m'en souviens !

Au programme au cours des prochaines semaines : des ateliers techniques, le Rallye en vélo et, bien sûr, la Printanière (16<sup>e</sup> édition). À surveiller dans le présent Info-vélo pour tous les détails. Aussi, d'autres activités sociales à venir. À noter qu'au moins vingt-cinq personnes ont participé au 5 à 7 du samedi le 17 mai, qui a eu lieu au Café aux Quatre Jéudis. Une soirée, hic !, très agréa, hic, ble !

Amicalement vôtre, je vous souhaite une magnifique saison de vélo !

Jean-Luc Matte, président

### 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 778-0182.

# ACTIVITÉS ET SORTIES

## Soirée 5 à 7

**Quand?** Vendredi 30 avril

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

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 s'amorce. Responsable: Éric Langlet, 643-3919 [eric.langlet@sympatico.ca]

## Invitez un/une ami(e) en vélo suivi d'un 5 à 7 au Relais Plein Air

**Quand?** Samedi 8 mai

**Où?** Les départs des différents volets ont lieu à **13 h 30** au Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull), sauf pour le volet randonneur qui aura lieu à **10 h** à la Maison du citoyen.

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

Malgré la pluie que nous avons eu le 17 avril dernier, le 5 à 7 a eu un succès phénoména!!!! Le Café aux Quatre Jeudis est superbe, l'ambiance extraordinaire et la musique excellente!! Demandez la table de Vélo plaisirs. Il fera à coup sûr beau cette fois-ci et nous aurons sûrement droit à la terrasse. Si vous ne pouvez rouler avec nous cette journée là, aucun problème pour nous rejoindre aux Quatre Jeudis. L'idée des sorties « 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 Jeudis. Responsable : Éric Langlet, 643-3919 [eric.langlet@sympatico.ca]

## Après Rallye en vélo

**Quand?** Dimanche 16 mai

**Où?** Parc Moussette

Vous ne pouvez pas participer au rallye mais vous aimeriez vous joindre au

pic-nique? Oui, oui, c'est possible! On a pensé à vous pour que vous puissiez venir aussi et mettre de l'ambiance parmi nous.

Notez bien que le prix est de 10 \$ par personne pour ceux qui comme vous ne prenez que le repas. Vous devez payer à l'avance, afin d'assurer les arrangements pour votre présence. S.V.P confirmez avant le vendredi 14 mai à Patrice Desjardins 665-9935 ou au patrice.desjardins@sympatico.ca Voilà l'occasion de rencontrer des amis (es), des retrouvailles, parler des vacances en vélo, des projets etc.. Je vous attends en grand nombre, et c'est toujours un plaisir de renouer les amitiés.

Responsables : Patrice Desjardins (organisateur du rallye en vélo) et Eric Langlet (directeur des affaires sociales).

## Soirée 5 à 7

**Quand?** Vendredi 28 mai

**Où ?** Café St-Éloi, Lac Leamy (Secteur Hull)

Laisse faire le vélo, viens nous retrouver sur le site fantastique du Lac Leamy au St-Éloi. Ce sera une occasion de mieux se connaître et de parler de la saison de vélo. Responsable: Éric Langlet, 643-3919 [eric.langlet@sympatico.ca]

## 16<sup>e</sup> Édition de la Printanière

**Quand?** Les 5 et 6 juin

**Destination :** Montréal et le Tour de l'Île de Montréal

Bonjour à tous les cyclistes. Mélangez une fin de semaine ensoleillée de juin avec des heures de plaisir à vélo et vous obtiendrez La Printanière. Trois forfaits, devant satisfaire les ambitions de chacun, seront proposés :

### Forfait "A"

Samedi 5 juin : Gatineau-Montréal (environ 200 km)

Dimanche, le 6 juin : Tour de l'Île de Montréal (environ 60 km)

Retour à Gatineau en autobus

### Forfait "B"

Samedi 5 juin: Grenville - Montréal (environ 100 km)

Dimanche 6 juin : Tour de l'Île de Montréal (environ 60 km)

Retour à Grenville en autobus  
Avec option Gatineau - Grenville et Montréal - Gatineau en autobus.

### Forfait "C"

Dimanche 6 juin: Tour de l'Île de Montréal (environ 60 km)

Avec option aller-retour en autobus.

Pour les détails concernant les coûts, les hôtels, les parcours, les transporteurs, la logistique et les activités communiquez avec moi.

Pour nous aider à organiser, planifier et négocier l'événement, nous demandons aux intéressés de nous informer du forfait choisi et du nombre de personne. Responsables : Pierre Charbonneau, bur. (613) 990-9694 Charbonneau.P@Forces.gc.ca; Lise Thérien, bur. (613) 996-5979; Lise.Therien@communication.gc.ca; rés. (819)778-0455, Pianauli@sympatico.ca

## Sortie de nuit – Notre Féria!!!

**Quand ?** Samedi 19 juin

**Départ ?** À déterminer

Parcours de ville à être déterminé OU dans le parc de la Gatineau, mais avec accompagnateur en auto pour des raisons de sécurité ... Détails à venir.

## 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. Covoiturage 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 et Québec. Extension possible dans le bas du Fleuve : La Pocatière, Rivière-du-Loup et Rimouski.



## Bonne Fête!!!

**Mai**

19 Marie-Josée Miville-Deschênes  
et Jean Séguin

20 Jean-Jacques Piché

23 Jacques Boissinot,

Manon Gingras

et Christian Schingh-Laniel

24 François Gélinas et Jean Roy

29 Jean Régnier

31 Éric Langlet

## ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

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.

Nous sommes présentement un groupe de trois. Si intéressé, communiquez avec Alain Couët, au 772-0677, ou par courriel au [acouet@magma.ca](mailto:acouet@magma.ca)

### Atelier de formation des chefs de file et 2<sup>e</sup> soirée du calendrier Le lundi 24 mai, 19 h

Au Relais plein air (RPA)  
397, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)  
(près de la polyvalente Mont-Bleu)

## ATELIERS TECHNIQUES 2004

Par le temps que vous recevrez l'Info-vélo le premier atelier sur l'achat d'un nouveau vélo et positionnement aura déjà eu lieu (26 avril). Un petit rappel des ateliers à venir :

### Atelier 2: Mécanique de base

**Quand?** Lundi 3 mai, 19 h

**Où?** Le Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull) (près de la polyvalente Mont-Bleu).

Crevaision, ajustements de freins et du dérailleur, etc... Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui...

Responsable : Farrell McGovern, (613) 761-1937

### Atelier 3: Dans mes sacoches... de vélo

**Quand?** Lundi 10 mai, 19 h

**Où?** Le Relais plein air

Venez découvrir le contenu de mes sacoches de vélo. C'est un secret bien gardé que je ne partage pas avec tout le monde sauf cette fois-ci pour vous aider à rouler sans inquiétude. Alain Couët viendra aussi nous révéler les secrets des sacoches d'un vélo campeur. À ne pas manquer. Responsable : Jean-Baptiste Renaud, (819) 778-0182

### Atelier 4: Blessures sportives

**Quand?** Lundi 17 mai, 19 h

**Où?** Le Relais plein air

Ayuille ça fait MAL! Les blessures sportives comment les éviter et ce qu'il faut faire quant on en a... Voici les détails de l'atelier

Le vélo - Un sport d'été et plus encore.

a) Physiologie : aérobique et/ou anaérobique; endurance

b) Économique : équipement; transport

c) Social

2- Gestion des blessures.

a) Facteurs de risques : le port d'objets dangereux; le chien; l'inattention; la condition du terrain; la vitesse; les

arrêts prolongés (se couvrir, conserver l'activité métabolique et étirements répétés)

b) Prévention : éliminer ou minimiser les facteurs de risques; entraînement pré-saison; qualités nécessaires; blessures; flexibilité (5 X 30 sec.); réchauffement; activation; étirement (1 X 15 sec.); retour au calme (étirements); hydratation; équipement approprié; casque, souliers, pantalon, gants, chandail.

c) Blessures les plus fréquentes : lacération; contusion; tendinite (achillien et rotulien); syndrome fémoro-patellaire; fracture

d) Procédure en cas de blessure : tissus mous : signes et symptômes PRGCE; lacérations : Compression sauf pour ...; fracture : immobiliser

Responsable : Alain Chénier physiothérapeute, Clinique Physio-Outaouais

### Atelier 5: Devenir chef de file

**Quand?** Lundi 24 mai, 19 h

**Où?** Le Relais plein air

On penserait qu'avec toutes les sorties au calendrier Vélo plaisirs 2004 vous trouveriez chaussure à votre pied et pourtant... Alors pourquoi ne pas inscrire vos propres sorties au calendrier; à votre heure, à votre rythme et aux destinations de votre choix... Vous verrez que bien des membres voudront vous suivre... Alors comment faire? Comment faire? Cet atelier vous aidera dans cette démarche.

Tous les chefs de file sont les bienvenus car il s'agit également de la 2<sup>e</sup> soirée calendrier, pour les mois de juin, juillet, août et septembre.

Responsable : Jean-Baptiste Renaud, (819) 778-0182

Tous les ateliers auront lieu les lundis soirs, à 19 h et, selon la matière à couvrir, se termineront vers 21 h 30. Au plaisir de vous rencontrer lors de ces ateliers !



## Adhésion 2004 - Club Vélo plaisirs – Adhésion 2004 – Club Vélo plaisirs – Adhésion

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

Individu : 40 \$

Famille : 40 \$ pour la première personne et 25 \$ par personne additionnelle demeurant à la même adresse

Étudiant : 25 \$ pour les étudiants à plein temps de moins de 25 ans

Mode de paiement : Comptant  Chèque  (Libellé au nom du club Vélo plaisirs)

### EN LETTRES MOULÉES

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

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

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

Cochez ici  si vous préférez recevoir l'Info-vélo par courriel d'octobre à mars.

### Autres membres demeurant à la même adresse :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

Tél. (rés.)

Tél. (trav.)

Courriel

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

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

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

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

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

### Autres membres demeurant à la même adresse

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

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

Postez au Club Vélo plaisirs, C.P. 2163, Succ. B, Gatineau, Québec J8X 3Z4  
Info.club@veloplaisirs.qc.ca ou (819) 770-VÉLO (8356 ou www.veloplaisirs.qc.ca)

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**Soirée d'inscription Vélo plaisirs du 8 avril.** À la fin de la soirée le club comptait 133 membres (67 nouveaux et 66 anciens). Pour un début avril, c'est un excellent départ. Félicitations à tous (tes) pour votre excellent travail. Chantal Gosselin, responsable de la ligne téléphonique du club, dit qu'elle est passablement occupée elle aussi. Beaucoup d'appels sur les activités Vélo plaisirs 2004.

**Encore plus de sentiers récréatifs à Gatineau.** Les sentiers récréatifs de la Ville de Gatineau connaîtront une expansion grâce à un investissement de 400 000 \$ en travaux d'aménagement. Prévus au programme triennal d'immobilisations 2004-2006, ces travaux permettront l'ajout de nouveaux tronçons sur les sentiers Paiement, des Voyageurs, des Trembles et Cité-des-Jeunes. De plus, deux bandes de pistes cyclables sont prévues sur la rue Campeau et des voies désignées seront aménagées sur la rue Notre-Dame. La Ville de Gatineau compte plus de 92 kilomètres de sentiers récréatifs, la plupart situés en pleine nature, et près de 45 kilomètres de pistes réservées aux cyclistes.

**Bénévoles recherchés pour la Grande Visite, le 24 juin 2004.** Un rappel. La Grande Visite de Gatineau

consiste en une randonnée populaire en bicyclette, de Buckingham à Aylmer, d'environ 50km. Les membres du club qui aimeraient devenir bénévoles pour la Grande Visite sont invités à communiquer avec Jean-Luc Matte au 827-2440.



**Gatineau - Une région où le vélo est le plus utilisé par les travailleurs.**

Parmi toutes les grandes agglomérations nord américaines, c'est dans celle d'Ottawa-Gatineau que les résidents utilisent le vélo en plus grand nombre pour se rendre au travail.

Selon un sondage réalisé par l'Association d'études canadiennes, c'est dans une proportion de 2,9 pour cent que les travailleurs de la région utilisent la bicyclette pour aller au boulot. Cette donnée place la région loin devant les villes de Vancouver (1,9 pour cent), Montréal (1,3 pour cent), Toronto (0,8 pour cent), Boston (0,55 pour cent) et New York (0,33 pour cent).

**Rouler sans chaîne!!!** Quelle idée??? Qu'est-ce qu'elle a ma chaîne??? Je l'aime bien ma chaîne??? Et pourtant, la

**Un vélo sans gêne... Pardon sans chaîne!**

société AMIS Mountain Bike m'offre la possibilité de rouler sans elle, fidèle compagne qui me tire partout. Modèles disponibles avec 3, 5 et 7 vitesses, les prix varient de 360 \$ à 699 \$ U.S.

**Impuissance sexuelle : le cyclisme**

**en cause!** 06/08/1997 - Le docteur Irwin Goldstein, du centre médical de l'Université de Boston, estime qu'environ 100,000 cyclistes américains éprouveraient des problèmes d'érection. Selon lui, les longues ballades à vélo occasionnent une pression continue sur le pénis, pouvant à la longue endommager les veines et les artères de l'organe viril. Lorsque le pied glisse sur la pédale, entraînant un choc entre le pénis ou le périnée sur la barre horizontale, des blessures microscopiques aux

# 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**

LISEUR COULEUR • PLUM • 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

**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](http://www.cycleoutaouais.com)



## NOUVELLES (Suite)

vaisseaux sanguins peuvent aussi survenir. Dans les vaisseaux, des fuites lentes produisent alors une chute de pression qui nuit au maintien d'une érection ferme et durable.

Mais le docteur Goldstein ne déconseille pas pour autant la pratique du cyclisme, qui cause finalement plus de bienfaits que de torts à la santé. En guise de prévention, il suggère aux cyclistes d'opter pour un short rembourré à la fourche, puis de troquer leur mini siège aérodynamique pour un modèle coussiné tout confort!

**Autres pays, autres mœurs.** Dans certaines contrées de l'Ouganda, il n'est pas concevable qu'une femme monte à bicyclette. Elle est supposée se comporter de manière « docile et réservée » alors qu'une bicyclette lui donne les allures d'un homme. Les femmes qui circulent en bicyclettes sont perçues par leurs congénères et les hommes comme étant plus indépendantes et plus « libérées », ce qui pour leurs maris ne semblent pas être une image de progrès.

**En 2001, les ventes de vélos et d'accessoires,** toutes catégories confondues, s'élevaient à 193 millions de dollars au Québec, soit le double des ventes d'équipement de hockey et 35 % de plus que les ventes d'équipement de golf. Procycle, Raleigh et Victoria Precision, tous au Québec, réalisent à eux seuls 85 % de la production canadienne de bicyclettes. On ajoute Louis Garneau Sports et une dizaine d'entreprises de plus petite taille et la production de vélos occupe plus de 1500 personnes. La Presse, 28 mars 2001

## À CHACUN SON TOUR

**Le Tour des Pays d'en Haut - 22** mai, boucle de 100 km à vélo. Le départ et l'arrivée se font de Val David et le parcours traverse 10 autres beaux villages de cette merveilleuse région. Il faut toutefois avouer, comme vous vous en doutez sûrement, que ce parcours n'est pas plat, mais pas du tout! Cependant, ce n'est pas une course: aucun premier, ni deuxième, pas de médaille... que le plaisir de pédaler et découvrir une belle région. Les frais d'inscription sont de 20 \$ par personne avant le 14 mai 2004 et de 25 \$ le matin du départ. Info : Pierre Gougoux (819) 326-6037

**Les Défis de l'été 2004.** Salut à tous les cyclistes, la formule défi revient cette année. Il y aura trois Défis l'été prochain, le 29 mai (avec un départ de Terrebonne), le 27 juin (dans la région de Lanaudière) et le 11 septembre (dans les Cantons-de-l'Est). Voir le <http://www.velo.qc.ca/defis/index2.html>. « Il n'y a pas beaucoup de détails et je n'ai pu confirmer si les épreuves sont chronométrées. Encore bien du temps pour y penser, mais ce serait intéressant si un groupe de l'Outaouais participait. » Jean Roy.

**La Féria du vélo de Montréal.** Sortez vos agendas et réservez les dates: la Féria du vélo de Montréal 2004 aura lieu du samedi 29 mai au dimanche 6 juin (Défi métropolitain : 29 mai; Tour de l'Île des Enfants : 30 mai; Tour la Nuit : 4 juin; et Tour de l'Île : 6 juin). On peut s'inscrire dès maintenant en composant 1-800-567-8356 ou au [www.velo.qc.ca/](http://www.velo.qc.ca/)

**Le Tour du lac Saint-Jean à vélo** pour le Burkina Faso les 11-12-13 juin. Le Tour du lac Saint-Jean à vélo pour le Burkina Faso est une randonnée cycliste populaire de 256 kilomètres sur le circuit enchanteur de la Véloroute des Bleuets ceinturant le fameux lac Saint-Jean. Par cette activité sociale, communautaire, culturelle et sportive, participants et bénévoles vivent une expérience de solidarité internationale exceptionnelle tout en contribuant financièrement à la réalisation de projets de développement communautaire avec des populations du Burkina Faso.

Frais pour le parcours de trois jours 140 \$ avant le 14 mai, 150 \$ après, parcours de deux jours 100\$ et d'un jour 60 \$. Centre de solidarité internationale du Saguenay-lac-Saint-Jean (418) 668-5211 ou voir le [www.centreso.saglac.org/act\\_1.htm](http://www.centreso.saglac.org/act_1.htm)

**Le Rideau Lakes Cycle Tour les 12 et 13 juin.** Frais d'inscription 125 \$ pour les non-membres du Ottawa Bicycle Club. Pour plus d'information composez le 230-1064 ou voir le [www.ottawabicycleclub.ca/](http://www.ottawabicycleclub.ca/)

**Cyclo sportive Rocky Mountain, le dimanche 13 juin.** La cyclo sportive Rocky Mountain est une épreuve sur un circuit de 100 km, dénivellation total de 1133 mètres, chronométrage individuel. Coût d'inscription : 45 \$ avant le 1<sup>er</sup> juin; 60 \$ après cette date. Voir le [www.grandprixcycliste.com/](http://www.grandprixcycliste.com/) pour détails.



**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**