



## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	1
Mot du président	3
Ateliers techniques	5
Publicité	6
Anniversaires	8
Nouvelles Vélo plaisirs	8
C'est à ton Tour	10
Formulaire d'inscription	11

## 3<sup>e</sup> édition du RALLYE-VÉLO

**Quand?** Dimanche 15 mai, 8 h

**Départ:** Hôtel de ville de Gatineau à 8 h 30 (anciennement la Maison du citoyen, 25 rue Laurier, 2<sup>e</sup> étage, en arrière de la Terrasse)

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

**Parcours :** 40 km à travers les villes de Gatineau et d'Ottawa

**Date limite pour l'inscription: Vendredi 13 mai.**

Bonjour les cyclistes,

Le Rallye-vélo arrive à grand pas. Hâtez-vous! Venez vous joindre à cette belle activité de vélo. Je vous ai concocté quelques choses de super intéressant et amusant! Aucun regret. Pour ceux et celles qui ne savent pas c'est quoi un rallye-vélo, ça consiste à parcourir 40 km à travers les villes de Gatineau et Ottawa. De plus, vous devez répondre à des questions quiz (général), choix multiples, ramasser des items, jouer à des jeux interactifs, etc... Il suffit de former une équipe de 2, 3 ou 4 personnes. La feuille d'inscription est insérée dans l'Info-vélo.

Pour bien terminer le rallye, il y aura un BBQ, suivi de prix de présence, musique, animation et le décompte finale pour déterminer les gagnants.

On remettra aux meilleures équipes : la roue d'or, la roue d'argent, et la roue de bronze.

Les frais d'inscription comprennent la participation au rallye, le BBQ, les prix de présence, la musique et l'animation. Ce n'est pas cher !! Et vous aurez 8 h de plaisirs garantie.

À très bientôt... Patrice Desjardins (Directeur des sorties de vélos)  
patrice.desjardins@sympatico.ca, pour information 772-4646 ou 665-9935



Photo du Rallye-vélo 2004

## ACTIVITÉS ET SORTIES

### Manotick

**Quand?** Dimanche 1<sup>er</sup> mai

Départ du parc Moussette

Parcours de 70 km

**Volet :** Touriste-intermédiaire, 22 à 25 km/h

**Départ :** 10 h

Diner au Miller's Oven

Responsables : Jacinthe Savard et François Gélinas, 595-1084

**Volet :** Touriste-randonneur, 17 à 18 km/h, pauses fréquentes.

**Départ :** 10 h 30

Responsable : Ronald Simard, 224-8276

## 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 responsables de sorties ou organisent les activités sociales.

Tous sont invités à participer!

## Membres du CA

**Président :** Jean-Luc Matte

**Vice-président :** Robert Paradis

**Secrétaire :** Hélène Petit

**Trésorier :** Gérald Dionne

**Éditeur :** Jean-Baptiste Renaud

**Directeur des sorties :**  
Patrice Desjardins

**Directeur des affaires sociales :**  
Lucie Huneault

**Directeur des activités techniques :** Poste à combler



## Services aux membres

Envoi de l'Info-vélo  
**Sylvie Ouellet**

**Changement d'adresse**  
Jean Roy: 770-VÉLO  
jujroy@videotron.ca

**Répondeur téléphonique**  
Chantal Gosselin

**Calendrier des sorties**  
Patrice Desjardins 772-4646

## ACTIVITÉS ET SORTIES (suite)

### Entraînement – Parc de la Gatineau

**Volet :** Sportif

**Quand?** Tous les mardis soirs, 18 h

**Départ :** Coin du boulevard Gamelin et l'entrée du parc de la Gatineau

Comment rouler en peloton, et apprendre d'autres techniques pour bien performer en prévision de la Printanière, du Rideau Lake Tour, du Grand Tour, etc. À ne pas manquer... Responsables : Eric Langlet (643-3919) et Gilbert Girard (770-3753)

### Wakefield

**Volet :** Touriste-intermédiaire, env. 25 km/h

**Quand?** Samedi 7 mai, 10 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull (voisin de la polyvalente Mont-Bleu)  
Parcours de 70 km, montagneux

Diner au Café chez Eric

Responsable : Jacques Fournier, 776-3617

### Masson-Cumberland

**Volet :** Touriste-avancé, 25 à 26 km/h

**Quand?** Samedi 7 mai, 10 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull (voisin de la polyvalente Mont-Bleu)

Parcours de 70 km

Responsable : Alain Gauthier, 246-9882

### Invitez un(e) ami(e) en vélo suivi d'un 5 à 7 au Café aux Quatre

#### Jeudis

**Quand?** Samedi 7 mai

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



Quelques amis au dernier 5 à 7

Le 5 à 7 du mois dernier a été un vrai succès!!! Le Café aux Quatre Jeudis 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 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 : Lucie Huneault, 771-7732, lucie.huneault@sympatico.ca

### Buckingham

**Volet :** Touriste-intermédiaire, 22 à 25km/h

**Quand?** Samedi 14 mai, 10 h

**Départ:** Relais plein air (RPA), 397, boul. Cité-des-Jeunes, secteur Hull (voisin de la polyvalente Mont-Bleu)

## MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

La soirée d'inscription s'est très bien déroulée. Si j'ai été surpris l'an dernier par le nombre de nouveaux venus, j'ai été encore plus surpris cette année par le nombre d'anciens membres qui sont redevenus nouveaux membres, influencés par les anciens et nouveaux membres de l'année dernière qui ont raconté avoir adoré leur saison 2004. Vous me suivez? Tant mieux parce que moi, pas sûr...., la soirée d'inscription ayant été plutôt débordante, dans tous les sens du mot. Difficile de tout vous raconter mais le plus important c'est que nous aurions eu près de 50 % plus d'inscription que l'année dernière, selon le très grand chef de la liste des membres.

Au cours de cette soirée, plusieurs ont félicité les membres du C.A. pour leur « cibole » de beau travail durant la saison de préparation. C'est très sympa de nous donner ces marques d'appréciation parce que oui, le CA a travaillé fort. Quelques-uns en ont encore mal aux reins. J'en profite pour dire à toutes ceux et celles qui ont participé de loin et de proche à l'organisation de la saison, MERCI, pis gros comme ça.

C'est agréable de constater votre enthousiasme. Je crois qu'il est

fondamental d'avoir des organismes communautaires 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 extraordinaire pour ceux et celles qui veulent faire preuve d'engagement et de solidarité dans le domaine communautaire. À ceux et celles qui se demandent pourquoi payer 45 \$ pour faire du vélo, je leur dis que ça peut être simplement pour s'impliquer et assurer l'existence d'un organisme communautaire. En tout cas, je peux vous garantir que l'argent déboursé par les membres sert uniquement à assurer le bon fonctionnement du club et à favoriser la plus forte participation possible.

Quelques sorties ont déjà eu lieu. Cette année, avec le soleil, la participation est incroyable. Souvent, il faut scinder les volets parce qu'il y a trop de monde. Wow! Aux nouveaux membres, j'ai une suggestion vraiment importante à faire. Je répète; une suggestion vraiment importante : **lors de votre première sortie, il est préférable que vous sous-estimiez votre capacité.** Au risque de rouler peut-être 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 (dans le sens de... inclusion) 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 ! Et enfin, aux nouveaux membres; ne soyez pas offusqués qu'on vienne vous faire quelques recommandations. Souvent, elles ont pour but d'assurer la sécurité.

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

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

Jean-Luc Matte, président

## ACTIVITÉS ET SORTIES (suite)

Parcours de 80 km  
Diner au resto à Buckingham  
Responsables : Jacinthe Savard et  
François Gélinas, 595-1084

### Wakefield

**Volet :** Touriste-avancé  
**Quand?** Samedi 14 mai, 10 h  
**Départ:** Relais plein air (RPA), 397, boul.  
Cité-des-Jeunes, secteur Hull  
(voisin de la polyvalente Mont-  
Bleu)

Parcours de 70 km, montagneux  
Responsable : Patrick Lalande, 744-  
8231

### Russell

**Volet :** Touriste-intermédiaire, 25 km/h  
**Quand?** Dimanche 15 mai, 9 h 30

**Départ:** Parc Moussette  
Parcours de 110 km  
Diner à Russell  
Responsable : Jacques Fournier, 776-  
3617

### Norway Bay

**Volet :** Touriste-avancé, 25 à 26 km/h  
**Quand?** Dimanche 22 mai, 8 h 30  
**Départ:** Parc Moussette  
Parcours de 130 km  
Responsable : Alain Couët, 772-0677

### Montebello

*Par rangs de campagne*  
**Volet :** Touriste-intermédiaire, 25 km/h  
**Quand?** Samedi 28 mai, 9 h  
**Départ:** Parc Moussette  
Parcours de 140 km

Diner à Montebello  
Responsable : Jacques Fournier, 776-  
3617

### Montebello

**Volet :** Touriste-intermédiaire, 22 à 24  
km/h  
**Quand?** Samedi 28 mai, 9 h 30  
**Départ:** Parc Moussette – Co-voiturage  
Parcours de 80 km  
Diner à Montebello  
Responsable : Jacinthe Savard, 595-  
1084

### Soirée 5 à 7

**Quand?** Samedi 28 mai, 17 h  
**Où?** Café aux Quatre Jeudis, 44, rue  
Laval (secteur Hull)  
Laisse faire le vélo, viens nous retrouver.

## ACTIVITÉS ET SORTIES (suite)

Ce sera une occasion de mieux se connaître et de parler de la saison de vélo qui s'amorce. Responsable : Lucie Huneault, 771-7732; lucie.huneault@sympatico.ca

### 17<sup>e</sup> édition de LA PRINTANIÈRE

**Gatineau – Wakefield**

**Quand?** 4 et 5 juin

Mélangez une fin de semaine ensoleillée de juin avec des heures de plaisir à vélo et vous obtiendrez La Printanière.

Pour souligner la première grande sortie de vélo 2005 de Vélo plaisirs, nous vous proposons un classique Gatineau – Valleyfield – Gatineau, un parcours de 360 km échelonné sur deux jours.

La Printanière n'est pas une course mais les cyclistes doivent être en mesure de maintenir une vitesse moyenne minimale de 23 km/h.

Trois forfaits sont offerts :

Forfait « A »

Samedi : Gatineau – Valleyfield (environ 180 km)

Dimanche : Randonnée facultative dans la région de Valleyfield (environ 40 à 60 km) retour à Gatineau en autobus.

Forfait « B »

Samedi : Gatineau – Valleyfield (180 km) avec option Hawesbury – Valleyfield (72 km)

Dimanche: Valleyfield – Hawesbury et retour à Gatineau en autobus.

Forfait "C" (pour les intrépides)

Samedi: Gatineau – Valleyfield (180 km)

Dimanche: Valleyfield – Gatineau (180 km)

Coût des forfaits « A » et « B » :

Membre : 55 \$; non-membre : 60 \$

Coût du forfait « C » :

Membre : 20 \$; non-membre : 30 \$

Les forfaits ne comprennent pas l'hébergement. Les organisateurs ont cependant négocié un tarif avantageux à l'Hôtel Plaza Valleyfield : 75 \$ plus taxes pour une ou deux personnes ou 80 \$ (plus taxes) pour trois à quatre personnes par chambre standard. Vous devez faire vos propres réservations en composant le numéro sans frais 1-877-882-8818. N'oubliez pas de mentionner

que vous participez à la Printanière organisé par le club Vélo plaisirs. Le formulaire d'inscription de La Printanière est disponible sur le site Vélo plaisirs au <http://www.veloplaisirs.qc.ca/>.

Responsables : Lise Thérien et Pierre Charbonneau au courriel [pianauli@sympatico.ca](mailto:pianauli@sympatico.ca)

Bénévoles : Les personnes intéressées à consacrer une partie de leur temps à La Printanière 2005 sont priées de contacter les organisateurs.

### Sorties pour les gros mollets

**Volet :** Touriste-avancé, 25 à 26 km/h

**Quand?** Dimanche 29 mai et samedi 18 juin, 10 h

**Départ:** Coin du boulevard Gamelin et l'entrée du parc de la Gatineau

Avis aux gens qui ont des gros mollets. J'ai envie de me lancer dans des capables de grosses montées et descentes tout en prenant le temps de respirer et d'avoir du "fun". C'est mon côté vélo camping "pesant" qui m'a donné de gros mollets. Peut-être que c'est ce qui vous est arrivé? Venez faire un tour aux sorties suivantes: le 29 mai à 10 h à partir de Gamelin, une double boucle dans le Parc de la Gatineau. On se rend au belvédère pour y revenir une autre fois... Je propose aussi le 18 juin pour aller vers Wakefield, en passant par un stop au centre de ski du Mont Cascades, de revenir sur nos pas (histoire de monter en souriant une cote à 18%), et puis vers Cantley, Edelweiss et Wakefield pour rentrer par le trajet de retour standard du parcours Wakefield. Responsable : Alain Bicycle 100km, 246-9882

### Sortie de nuit - Notre Féria !!!

**Quand?** Samedi 18 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.



La Printanière 2004

### Prescott - Brockville - Prescott

**Volet :** Touriste-randonneur, 18 km/h, pauses fréquentes.

**Quand?** Dimanche 19 juin

Départ du parc municipal de Prescott à 11 h

Parcours : 50 km

Repas au resto ou pique-nique selon disponibilité.

Responsable : Ronald Simard 224-8276

### Des vacances croisière/vélo

*Venez découvrir l'archipel des Îles-de-la-Madeleine, la Gaspésie, Québec*

**Quand?** 8 au 15 juillet

**Forfait à 959 \$** par personne en occupation double

- lit superposé, pas de fenêtre et peu d'espace de rangement, salle de bain privée.

**Forfait à 1009 \$** par personne en occupation double

- lit superposé avec fenêtre et deux sofas et table, plus d'espace de rangement, salle de bain commune.

Tous les repas sont compris sauf les 3 dîners et soupers aux Îles-de-la-Madeleine.

Bonjour les cyclistes,

Pour ceux et celles qui prévoient aller aux Îles-de-la-Madeleine avec Patrice Desjardins du 8 au 15 juillet, le dernier rappel pour le paiement final est le 20 mai.

Voici le site web [www.ctma.ca](http://www.ctma.ca) pour plus d'information ou réservation 1-888-986-3278.

Gatineau- Montréal: par vos propres moyens, co-voiturage, en auto, en train, en avion, en vélo ???



Les Îles-de-la-Madeleine

3 jours de vélo aux Îles-de-la-Madeleine

Retour en bateau vers Montréal avec une escale à Percé de 6 heures et à Québec de 8 heures approximativement. Vous auriez l'occasion de faire du vélo à ces 2 endroits touristiques.

C'est un très beau voyage. Vous aurez l'occasion de combiner bateau-vélo. N'est-ce pas merveilleux! Pas besoin de conduire des heures et des heures! Il paraît qu'il y a beaucoup de vent aux

Îles-de-la-Madeleine, alors il faut se préparer mentalement pour rouler en vélo.

Durant le séjour aux Îles-de-la-Madeleine, le 11 juillet, il y aura le mariage d'Hélène et Alain Gauthier, donc libre à vous d'y aller ou faire du vélo. Voici le site web des futurs mariés [www.namournamour.com](http://www.namournamour.com)

Au plaisir de faire le voyage ensemble, Patrice Desjardins (Directeur des sorties d e v é l o s ) [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca), 772-4646

N.B S'IL N'Y A PAS DE PARTICIPANT, LE VOYAGE SERA ANNULÉ.

## ATELIERS TECHNIQUES ET SESSION PRATIQUE 2005

### Atelier 2 : Mécanique de base

**Quand?** Lundi 2 mai, 19 h

**Où?** Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull.

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

Responsable : Farrell McGovern, (613) 761-1937

### Session d'habiletés à vélo

**Quand?** Mardi 3 mai, 18 h (En cas de pluie, cet atelier est remis au mardi suivant, le 10 mai)

**Où?** Départ du stationnement Gamelin du parc de la Gatineau

À qui s'adresse cette session :

Surtout pour les gens qui prévoient rouler en peloton, donc surtout le volet « sportif » du club.

Qui le donne :

Louis Grégoire, ancien capitaine de route des Randonnées Cyclothons Mille Kilomètres, et Sylvain Lemay.

Description :

Par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés permettant de rouler en peloton serré de façon sécuritaire et harmonieuse. Les exercices permettront aux participants de faire l'expérience de situations semblables à la route, mais

en environnement contrôlé ce qui contribuera à éviter les accidents et à développer assurance en selle et confiance en peloton.

Entre autres, les exercices comprendront :

- comment éviter les obstacles soudains sur la route
- maniabilité du vélo
- rouler côte à côte sans paniquer
- « limbo vélo »
- l'attrape-bouteille
- etc.

Les commentaires des participants passés (moi entre autres) sont très positifs. Joignez-vous à nous en grand nombre et assurez-vous d'une saison plus sécuritaire et plus plaisante!

Responsables : Sylvain Lemay et Louis Grégoire (819-772-4857)

### Atelier 3 : Blessures sportives

**Quand?** Lundi 9 mai, 19 h

**Où?** Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull

Ayouille ça fait MAL! Les blessures sportives comment les éviter et ce qu'il faut faire quant on en a...

Responsable : Alain Chénier, physiothérapeute, Clinique Physio-Outaouais

### Session : Comment monter les côtes à vélo

**Quand?** Mercredi 18 mai et 15 juin, 18h

**Où?** Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull

L'atelier sur les côtes, se veut, d'abord et avant tout, un échange de trucs et astuces. C'est une invitation à rouler où l'on parlera de moyens d'améliorer notre performance et notre technique dans les montées. La destination de cette sortie est la côte du Lac Pink. Dépendamment du nombre de participants, nous ferons la Pink 1 fois... peut-être 2. Cette sortie s'adresse à tous.

Responsable : Patrick Patrick Lalande, [plalande@cyberus.ca](mailto:plalande@cyberus.ca)

### Atelier 4 : Devenir chef de file

**Quand?** Lundi 30 mai, 19 h

**Où?** Relais plein air (RPA) voisin de la polyvalente Mont-Bleu, secteur Hull

On penserait qu'avec toutes les sorties au calendrier Vélo plaisirs 2005 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...

# 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)



**adidas** **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

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

LISEZ COULEUR • PLUM • PAPIETERIE • RELIURE  
685, boul. St-Joseph, Hull • 710-0631

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

 **Bicyclettes**  
DE HULL

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

569, boul. St-Joseph  
Gatineau (secteur Hull) J8Y 4A1 Tél.: (819) 770-6355

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

**bertrand**  
41<sup>e</sup> Anniversaire  
sur mesure

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

**SHIMANO® KHS**

**771-6858**  
136 Eddy, Hull, Qué.



**Suzanne Bisson-Girard**  
Comptable agréée

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

**Massage Californien à domicile**

*Serge Lebel*  
Praticien en massage Californien  
Téléphone: (819) 685-9055  
courriel: [serge.lebel@sympatico.ca](mailto:serge.lebel@sympatico.ca)  
Sur rendez-vous seulement



**1955, rue St-Louis**  
Gatineau (secteur Gatineau)  
(819) 568-4871 [www.cycleoutaouais.com](http://www.cycleoutaouais.com)





## Bonne Fête!!!

2 *Suzanne Talbot*

5 *Suzanne Blais et Patrick Lalande*

7 *Jean-Louis Grandmaitre*

9 *André Desrosiers  
et France Goyette*

11 *Germain Couët*

19 *Jean Séguin*

20 *Jean-Jacques Piché*

23 *Jacques Boissinot*

24 *François Gélinas et Jean Roy*

27 *Lucie Brisebois*

31 *Éric Langlet, Pierre Lemelin et  
André Massicotte*

## NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

**Membres Vélo plaisirs 2005.** L'an dernier, le Club comptait à la fin de la Soirée d'inscription Vélo plaisirs (8 avril 2004) quelques 133 membres (67 nouveaux et 66 anciens). Cette année, en date du 23 avril, le club a 215 membres dont 96 sont des dames et 119 des messieurs; 73 sont des nouveaux membres et 139 ont entre 40 et 59 ans.

**Participation aux sorties Vélo plaisirs 2005.** Quand le soleil est là, tout va... Le soleil au début d'avril a attiré des foules aux sorties du club, si bien que plusieurs chef de file ont scindé leur groupe en deux, du rarement vu en début de saison.

**Être membre de vélo plaisirs, ça rapporte !** Saviez-vous que votre carte de membre vous donne droit à 10% de rabais sur tous les accessoires de vélo vendus dans les boutiques suivantes : GM Bertrand, Cycle Bertrand, Bicyclettes de Hull, Fresh Air Experience et vous bénéficiez de 20% de rabais sur les lunettes de vélo Adidas chez l'Optométriste. PROFITEZ-EN !!!

**Vous avez le goût d'une sortie randonneur la semaine** ou même la fin de semaine... Une sortie touriste-randonneur serait aussi possible. Alors si la vie vous intéresse, n'hésitez pas à m'appeler, Paulette Charbonneau, 772-8883

**Où il est Claude?** Notre ami et longtemps chef de file touriste-randonneur, Claude Hagarty, est déménagé à Rouyn Noranda, sa ville natale, là où toute sa famille habite.

**« Il y a souvent des erreurs dans les adresses et certaines sont très difficiles à lire. »** Vous retrouverez inséré dans l'Info-vélo la liste téléphonique des membres, si vous notez une erreur dans vos coordonnées

ou encore si vous ne recevez pas par courriel le Vélo Bref hebdomadaire, communiquer avec Jean Roy, le responsable de la banque de données, au 568-1484 ou le [jujroy@videotron.ca](mailto:jujroy@videotron.ca). Merci

## LE GRAND TOUR 2005 ALLONGÉ.

« Vous souhaitez participer au Grand Tour? Alors pourquoi ne pas allonger un peu la distance?

J'avais planifié me rendre à vélo de Gatineau jusqu'à Berthierville et d'y revenir mais puisque c'est plus agréable de pédaler à plusieurs, je propose d'organiser l'activité pour tous ceux et celles du club qui aimeraient se joindre à moi.

L'itinéraire reste à préciser mais je compte me rendre à Berthier les 4 et 5 août et faire la route de retour les 13 et 14 août.

Pour ce qui est de la logistique, j'espère trouver parmi les membres du club un bon samaritain qui pourra transporter notre équipement en véhicule jusqu'à Berthier; sinon, nous pouvons toujours le faire en autonomie pour deux jours (une nuit à l'hôtel) et récupérer l'équipement expédié à Berthier.

Bref, beaucoup de choses encore à préciser. L'important pour l'instant est que vous indiquiez votre intérêt pour participer à cette aventure. Vous pouvez le faire en me contactant au 663-9067 ou par courriel à [gavroche777@hotmail.com](mailto:gavroche777@hotmail.com). Daniel Gilbert

P.S. Plus tu pédales moins vite, moins que t'avances plus vite!

## Faire du bénévolat en vélo : l'art de joindre l'utile à l'agréable ?

**Nom de la randonnée: La grande visite de Gatineau**

**Quand?** Vendredi 24 juin 2005

**Description de l'événement:**

La grande visite de Gatineau est une randonnée cycliste familiale et populaire entre les secteurs de

## ATELIERS (Suite)

Alors comment faire? Comment faire? Cet atelier vous aidera dans cette démarche.

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

Si vous prévoyez manquer de temps pour souper, un léger repas avec breuvage est disponible au Relais plein air même.

Si vous croyez pouvoir apporter votre aide aux responsables indiqués ci-dessus, n'hésitez pas à les téléphoner.

Pour tous autres renseignements, vous pouvez rejoindre le président, Jean-Luc Matte, au (819) 827-2440

Au plaisir de vous rencontrer lors de ces ateliers !





**Soirée d'inscription Vélo plaisirs 2005**

Buckingham et Aylmer. La deuxième édition aura lieu le vendredi 24 juin 2005, sur une distance de 53 kilomètres. Le degré de difficulté est moyen. Les frais d'inscription sont de 5 \$ pour les adultes et il n'y a aucun frais pour les moins de 18 ans avant le 14 juin. Après cette date, les frais d'inscription s'élèvent à 10 \$ pour les adultes et à 5 \$ pour les moins de 18 ans. Le dîner aura lieu au parc du lac Leamy et sera payant. De l'animation et des tirages sont prévus durant la journée. Un service de transport sera offert gratuitement pour le retour à Buckingham, à partir du lac Leamy et du port de plaisance du secteur d'Aylmer. Le formulaire d'inscription sera disponible au courant du mois de mai sur le site Web de la Ville de Gatineau et de la STO, à l'hôtel de ville, dans les centres de service et auprès de plusieurs marchands de vélo. L'inscription est limitée à 1 000 cyclistes.

Information : La grande visite de Gatineau, CP 79021 CSP Galeries de Hull, Gatineau, Québec, J8Y 6V2. Téléphone : 770-8356

Mandat spécifique attribué aux membres de Vélo plaisirs :

S'assurer de la sécurité des cyclistes, principalement aux intersections. Plusieurs petits groupes de bénévoles se relayeront d'une intersection à l'autre tout en roulant à l'écart du peloton de

façon à arriver aux différentes intersections avant les cyclistes.

Les membres de Vélo plaisirs participent pour une deuxième année consécutive à cet événement rassembleur qui initie les citoyens de la ville de Gatineau au plaisir du vélo.

S.V.P. confirmez votre participation à titre de bénévole auprès de Richard Gosselin, par

c o u r r i e l à richard.gosselin@edu.gov.on.ca, ou par téléphone au 778-3229 avant vendredi le 10 juin 2005, 19 h. Détails à suivre pour les bénévoles dès le samedi 11 juin 2005. Soyez de la fête !

**"RECYCLINIK"**. Le club d'environnement de l'école secondaire Franco-Cité et l'organisme Cyclo Nord-Sud, vous invite à remettre vos anciennes bécanes.

Cyclo Nord-Sud est un organisme qui organise des collectes de vélos (pièces, outils et accessoires), pour les expédier aux communautés démunies dans divers pays du Sud. La durée de vie d'un vélo au Canada est de moins de 5 ans. Une fois rendu dans un pays du sud et mis en état de marche ou transformer ce même vélo pourra servir encore plus de 25 ans.

Voilà ce que l'événement RECYCLINIK organisé par Éco-Franco va contribuer à faire!!!

Le dimanche 15 mai de 9 h à 15 h au 112 Nelson coin Rideau (Ottawa) aux locaux de l'organisme Re-Cycles, Éco-Franco tiendra sa première Recyclinik.

Entouré de spécialistes du vélo, Éco-Franco offrira une clinique d'entretien et de réparation de bicyclette. De plus, vous verrez en démonstration des artistes

qui se servent de pièces de vélos pour fabriquer des bijoux, des vêtements, des outils, etc... Ce n'est pas tout! La semaine débute avec Recyclinik et se poursuit le 23 mai avec une collecte de vélos en collaboration avec l'organisme Cyclo Nord-Sud. Cette collecte se tiendra à l'école Franco-Cité (623, chemin Smyth, Ottawa) de 10 h à 13 h.

Venez donc offrir votre vélo qui prend de la poussière. Afin d'aider ce vélo à se rendre dans le Sud, nous vous demanderons une contribution de 10 \$. Un reçu pour fin d'impôt vous sera remis au montant de la valeur estimée de votre bicyclette et de votre don. L'équipe d'Éco-Franco. Merci! Pour toute autre information: Karine Labonté, 771-5431, karois@videotron.ca

**Campagne provinciale de la sécurité à vélo.** Montréal, 26 avril dernier, Louis Garneau a participé à une conférence de presse à annonçant le lancement de la campagne de la sécurité à vélo. Cette campagne fait la promotion des articles 341 et 344 du Code de la sécurité routière. Ces articles traitent du dépassement sécuritaire d'une bicyclette sur les voies publiques et sont méconnus du public. Plusieurs clubs cyclistes du Québec se sont regroupés et joints à des partenaires majeurs pour sensibiliser la population afin de réduire le taux d'accidents impliquant des cyclistes.



Il faut savoir qu'un vélo permet de transporter quatre fois plus de charge en trois fois moins de temps !

## C'EST À TON TOUR

### 5<sup>e</sup> édition du TOUR DE L'ISLE

Tour cycliste de l'Isle-aux-Allumettes (Québec)

**Quand?** Dimanche 22 mai, 11 h

**Départ :** Isle-aux-Allumettes, Route 148/Chemin Cottage (River Club)

**Parcours :** 3 options : 18 km, 30 km (Cycloparc PPJ) et 65 km (Tour complet)

Le 22 mai prochain aura lieu la cinquième édition du Tour de l'Isle, une randonnée cycliste annuelle destinée à faire découvrir l'Isle-aux-Allumettes aux nombreux cyclistes de la région et d'ailleurs dont certains empruntent déjà régulièrement la piste cyclable du Cycloparc PPJ (Pontiac Pacific Junction). L'événement s'adresse spécialement aux familles, individuels et clubs ou groupes de cyclistes, sur un parcours allant de 18 à 65 km.

Le Cycloparc PPJ est une piste cyclable qui traverse la MRC de Pontiac sur plus de 90 km, de Wyman à l'Isle-aux-Allumettes. Construite sur l'ancienne emprise ferroviaire du Pontiac Pacific Junction (PPJ) et en bordure du chemin municipal à l'Isle-aux-Allumettes, le Cycloparc PPJ s'adresse à une clientèle familiale et sportive adepte du cyclotourisme. Les nombreux parcours et circuits autour de la piste permettent de découvrir le Pontiac, son architecture, ses paysages, son histoire et ses habitants.

Cette année, la municipalité de l'Isle-aux-Allumettes inaugure le parachèvement du Cycloparc PPJ et le lien ainsi établi avec la province voisine, l'Ontario. Une plaque sera dévoilée lors d'une cérémonie le jour du Tour afin de remercier les propriétaires, les partenaires financiers et les divers comités ayant apporté une contribution au projet.

Des activités musicales et artistiques locales encourageront également les participants au départ du Tour.

L'événement est organisé par le Comité Touristique de la municipalité de l'Isle-aux-Allumettes, en partenariat avec le Centre local de développement (CLD) du Pontiac.

Les profits de l'évènement seront versés à la garderie de Chapeau.

Pour plus d'information, communiquez avec Denzil Spence au (819) 689-5050 ou par courriel au [cid@mrcpontiac.qc.ca](mailto:cid@mrcpontiac.qc.ca). Visitez le site Internet : [www.cycloparcppj.org](http://www.cycloparcppj.org)

### TOUT ROULE POUR LA FÉRIA.

Rappelez-vous: la prochaine Féria du vélo de Montréal se déroulera du 28 mai au 5 juin 2005. Pour plus, d'information, Vélo Québec, <http://www.velo.qc.ca/>, réservation 1-800-567-8356 poste 361.

### UNE CYCLOSPORTIVE

Bonjour! Nous sommes heureux de vous inviter à notre nouvelle Cyclo sportive en deux temps qui se déroulera dans le cadre des événements de la huitième édition de la Coupe du Monde de Cyclisme Féminin 2005 (le Challenge du Mont-Royal – le samedi 28 mai) et de la quatrième édition du Tour du Grand Montréal (la Cyclo du Tour à Rigaud – circuit sur route – le samedi 4 juin).

Pour toute information et pour vous inscrire en ligne, visitez le [www.coupe-du-monde-cyclisme.org](http://www.coupe-du-monde-cyclisme.org). FAITES VITE, SEULEMENT 300 CHANCEUX POURRONT ROULER SUR LE CIRCUIT DE LA COUPE DU MONDE ET DE L'ÉTAPE DÉCISIVE DU TOUR DU GRAND MONTRÉAL!

Au plaisir de vous rencontrer au sommet! Jacinthe Lemire, directrice communications et marketing, Épreuves de la Coupe du Monde Cycliste Féminine, (450) 471-8214

### UNE ROUTE SANS FIN

**Gatineau Saguenay à vélo**

*Continuité*

**Gatineau – Fassett**

**Quand?** Dimanche 29 mai

Dans le dernier Info-vélo, nous vous avons mentionné le périple de 850 km qui se fera à partir de Gatineau le 29 mai prochain par deux personnes du Centre jeunesse de la région du Saguenay Lac-St-Jean dans le but de faire connaître les services des centres jeunesse du Québec, organismes qui viennent en aide aux jeunes en difficulté ainsi qu'à leur famille. Puisque le départ du périple est à Gatineau, nous allons pédaler notre section de Gatineau à Fassett avec eux.

Depuis notre premier article, le dossier a cheminé et nous sommes en mesure de vous donner l'information nécessaire si vous avez le goût et l'intention de rouler avec nous.

**Départ:** Il y aura deux lieux de départ

Premier départ

Gatineau secteur Hull

Stationnement : Les Centres jeunesse de l'Outaouais, 105 boul. Sacré-Cœur (coin Maisonneuve). Nous demandons aux gens de bien vouloir stationner leur véhicule à cet endroit car il sera impossible de les laisser au restaurant McDonald pour la durée de la randonnée.

**Déjeuner:** À partir de 7 h au restaurant McDonald, boulevard Maisonneuve secteur Hull. Le déjeuner est offert gratuitement aux cyclistes inscrits seulement.

**Départ:** 8 h du restaurant McDonald, boulevard Maisonneuve secteur Hull.

**Dîner:** Restaurant McDonald à Papineauville

Deuxième départ

Masson-Angers

Stationnement : Ancien hôtel de ville, 57 chemin Montréal Est

**Déjeuner :** Les cyclistes qui partiront de Masson-Angers sont invités à venir déjeuner à compter 7 h au restaurant McDonald, boulevard Maisonneuve secteur Hull, pour se rendre ensuite à Masson-Angers en auto pour le départ de la randonnée en vélo à 10 h du stationnement de l'ancien hôtel de ville.

**Départ :** 10 h 15

**Dîner:** Restaurant McDonald à Papineauville

**Trajet:** Du restaurant McDonald sur le boulevard Maisonneuve, nous allons emprunter la piste cyclable au bout de la rue Laurier pour nous diriger vers Masson-Angers en passant par les rues habituelles dont la rue Notre-Dame jusqu'au bout, pour ensuite emprunter la Route 148.

**Retour :** En autobus dès que tous les cyclistes seront arrivés.

Inscription: [www.cjoutaouais.qc.ca](http://www.cjoutaouais.qc.ca).

<b>Frais d'adhésion (du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars)</b>	
<b>Individu :</b>	45 \$
<b>Famille :</b>	45 \$ pour la première personne et 25 \$ par personne additionnelle demeurant à la même adresse
<b>Étudiant :</b>	25 \$ pour les étudiants à plein temps de moins de 25 ans
Mode de paiement :    Comptant <input type="checkbox"/> Chèque <input type="checkbox"/> (Libellé au nom du club Vélo plaisirs)	
<b>EN LETTRES MOULÉES</b>	
Nom : _____	Prénom : _____
Adresse : _____	
Ville : _____ (Secteur : _____) Province : _____ Code postal : _____	
Courriel : _____ @ _____	
Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année) Tél : (rés.) (____) _____ (trav.) (____) _____	
<b>Autres membres demeurant à la même adresse :</b>	
Nom : _____	Prénom : _____
Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année)      Tél : (trav.) (____) _____	
Nom : _____	Prénom : _____
Date de naissance : ____ (jr) ____ (mois) ____ (année)      Tél : (trav.) (____) _____	
<b>Cochez l'information que vous ne désirez pas voir publier dans le Bottin des membres</b>	
<input type="checkbox"/> Tél. (rés.) <input type="checkbox"/> Tél. (trav.) <input type="checkbox"/> Courriel <input type="checkbox"/> Oui, j'aimerais être bénévole Vélo plaisirs Cochez ici <input type="checkbox"/> si vous préférez recevoir l'Info-vélo par courriel d'octobre à mars.	
<b>Indiquez le ou les volets qui vous intéresse(nt) :</b>	
<input type="checkbox"/> Randonneurs (piste cyclable, vitesse de 15 à 20 km/h) <input type="checkbox"/> Touristes-randonneurs (piste cyclable et route, vitesse de 18 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Touristes intermédiaires (route, vitesse de 22 à 26 km/h) <input type="checkbox"/> Touristes avancés (route, vitesse de 26 à 30 km/h) <input type="checkbox"/> 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. <b>Je déclare connaître la nature et l'étendue de ces dangers et de ces risques et j'accepte, librement et volontairement, de les courir.</b> 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 _____	
<b>Autres membres demeurant à la même adresse</b>	
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)

## C'EST À TON TOUR

Vous devez télécharger le formulaire et le retourner à l'adresse indiquée ou par télécopieur avant le 15 mai 2005.

**Il n'y a pas de possibilité de s'inscrire après cette date ou le matin même de l'événement** puisque nous devons prévoir le retour des cyclistes par autobus.

**Bénévoles :** Dans le premier article, nous avons mentionné la possibilité de recourir aux bénévoles. Nous communiquerons avec certaines personnes qui se seront inscrites selon les besoins.

**Dons:** Un formulaire est disponible sur le site pour ceux et celles qui désirent participer à la levée de fonds.

Nous tenons à vous informer que la randonnée n'est pas une course et que nous prévoyons garder une vitesse de 22-24 km à l'heure.

Je suis disponible pour répondre à vos questions au 771-6631, poste 2270, Carole St-Aubin

## RANDONNÉE CYCLISTE LE TOUR DE L'ÎLE D'ORLÉANS

**Quand?** dimanche 5 juin.

LE TOUR DE L'ÎLE D'ORLÉANS, une randonnée inoubliable pour toute la famille....

**PLUSIEURS CHOIX DE RANDONNÉES :**

9 h LE GRAND EXPRESS - 67 km à 30km/h (sans arrêt)

9 h 15 L'ORLÉANS - 67 km à 22km/h (2 arrêts)

9 h 30 LE FAMILIAL - 52 km à 15km/h (2 arrêts)

**TARIFS :**

- gratuit pour les moins de 6 ans

- 15 \$ pour les 14 à 17 ans - 25 \$ pour les 18 ans et plus

- 60 \$ par famille (2 adultes & 2 enfants de moins de 14 ans)

Pour plus d'information ou une fiche d'inscription visitez le [www.letourdelile.com](http://www.letourdelile.com) ou composez le (418) 956-4100 ou 1-888 687-4534

## 1<sup>er</sup> TOUR DE LA VALLÉE DE LA LIÈVRE organisé par la FADOQ - OUTAOUAIS

**Quand?** Samedi 11 juin

**Date limite d'inscription :** Vendredi 27 mai

**Parcours :** 50km

Venez découvrir la belle région de la Vallée de la Lièvre sur un parcours de 50km qui va de Poltimore à Val-des-Bois.

Coût de l'inscription : Membre 15 \$, non-membre : 20 \$

Le forfait comprend votre participation, l'encadrement, la mécano, le repas du midi, la collation, l'eau, le prix de présence et plein de plaisirs.

Nombre de participants : 100 - 125 cyclistes

Responsable : Chantal Fournier, FADOQ - OUTAOUAIS, 1-800-828-3344, fadoq-outaouais@videotron.ca



Gaminet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu marine.

Prix de vente aux membres: 10 \$

Maillot



Prix de vente aux membres: 55 \$

Maillots génération 1990-2000: 35 \$

Coupe-vent



Face

Dos

Prix de vente aux membres: 80 \$

Coupe-vent génération 1990-2000: 60 \$

**POUR  
COMMANDER**

**RICHARD  
GOSSELIN**

**778-8229**



**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**