



# INFO VÉLO

Mai 2006

Volume 18, No. 2

## DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties	2
Mot de la présidente	3
Bonjour aux nouveaux...	5
Anniversaires	5
Publicité	6
Nouvelles Vélo plaisirs	8
C'est à ton tour	10
Formulaire d'inscription 2006	11

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

**Quand?** Samedi 13 mai

**Où?** Hôtel de ville de Gatineau (anciennement la Maison du citoyen), 25 rue Laurier, 1<sup>er</sup> étage (salle des Fêtes).

**Départ:** Dès 8h, à toutes les 2 minutes, une équipe pourra partir au signal du coordonnateur.

**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:** Jeudi 11 mai (détail page 2)



Un autre énigme de résolu!

## 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

## 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.

Le rallye-vélo arrive à grands pas. Hâtez-vous! Vous savez, il n'y a pas beaucoup de rallyes en vélo au Québec. C'est une belle occasion d'en faire un dans notre belle région de l'Outaouais. Je suis sûr que le rallye vous permettra de découvrir des coins de la ville que vous n'avez pas encore explorés. Je vous ai concocté quelque chose de super intéressant et amusant! Aucun regret. Pour ceux et celles qui ne savent pas ce qu'est le rallye-vélo, ça consiste à parcourir 40 km à travers les villes de Gatineau et d'Ottawa. Tout au long du parcours, vous devrez répondre à des questions quiz (général), ramasser des items, jouer à des jeux interactifs, etc., pour accumuler des points supplémentaires. Venez avec vos amis! Après tout, on s'amuse et on a beaucoup de plaisir!

Venez vous joindre à cette belle activité de vélo. Il suffit de former une équipe de 2, 3 ou 4 personnes (minimum une fille par groupe, si possible). Si vous êtes seul, nous vous jumellerons avec une autre personne afin de compléter l'équipe. Choisissez un nom pour votre équipe, par exemple: les dérailleurs.

Vous avez sans doute tous reçu la feuille d'inscription insérée dans l'Info-vélo du mois d'avril. Sinon, vous pouvez aller sur le site Web [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) et cliquer

« rallye à vélo » dans la section « Agenda 2006 » pour obtenir le formulaire.

Pour bien terminer le rallye, il y aura un pique-nique BBQ, de la bonne musique, des prix de présence et le compte final des points pour déterminer les gagnants. On remettra aux meilleures équipes: la roue d'or, la roue d'argent et la roue de bronze.

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT! CE N'EST PAS CHER! ET VOUS AUREZ 8 HEURES DE PLAISIRS GARANTIS. PLUS VITE VOUS ALLEZ VOUS INSCRIRE, PLUS VITE VOUS ALLEZ PARTIR. ESSAYEZ AU MOINS UNE FOIS DANS VOTRE VIE, DE PARTICIPER À UN RALLYE-VÉLO.**

Dès que j'aurai reçu votre inscription, je vous confirmerai l'heure de départ par courriel ou par téléphone.

Que faut-il apporter pour le rallye à vélo?

- vélo
- casque
- imperméable
- sac à dos ou sacoches pour vélo
- stylo, crayon
- papier
- appareil photo
- de l'argent pour pouvoir acheter des billets pour un tirage
- une carte des villes d'Ottawa et de Gatineau, au cas où vous vous perdriez.

Pour information :  
patrice.desjardins@sympatico.ca, 665-9935 ou 772-4646. À très bientôt... Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales.

**Invitez un ami en vélo suivi d'un 5 à 7 au Café aux Quatre Jeudis.**

**Quand?** Samedi 6 mai

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

Venez vous divertir, vous changer les idées, voir d'autres choses, rencontrer des amis super sympas, faire connaissance avec les nouveaux membres. Une activité sociale

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Non, mais quelle belle soirée d'inscription nous avons eu le mardi 11 avril dernier. 156 personnes se sont inscrites ce qui a eu comme résultat d'augmenter le nombre de membres inscrits à 208, si ce n'est pas un record en début de saison, ce n'est pas loin. J'ai vu des nouveaux membres s'emballer devant la grande variété de nos volets, devant le parcours de la Printanière, le Rallye et tous les autres événements qui étaient annoncés ce soir là. Plusieurs anciens membres nous ont fait la surprise de revenir, ce qui fait toujours chaud au cœur.

Le mois de mai a été décrété, par le C.A., le mois de l'accueil alors je demande à

tous nos anciens membres de porter une attention particulière aux nouveaux afin que ces derniers se sentent les bienvenus dans notre beau club. 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 ne 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. Et enfin, ne soyez pas offusqués qu'on vienne vous faire quelques recommandations car elles ont souvent pour but d'assurer la sécurité de tous.

J'espère vous voir nombreux aux différentes sorties, ateliers et activités du club, tels que le Rallye (13 mai), les 5 à 7 au Café Aux Quatre Jeudis et bien sûr à la Printanière (27 et 28 mai).

Bon vélo et soyez prudents!

Denise Parent, présidente

## ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

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 se connaître et de parler de la saison de vélo qui s'amorce. On vous attend en grand nombre !!!

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

N.B. Je serai là pour prendre les inscriptions pour le rallye-vélo pour ceux et celles qui sont à la dernière minute!

### Atelier: La mécanique de base

**Quand?** Lundi 8 mai, 19 h

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

Crevaision, ajustements de freins et du dérailleur, etc. Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui...  
Responsable: Jean-Luc Matte, 819-827-2440

### Atelier: Les blessures sportives

**Quand?** Lundi 15 mai, 19 h

Ayouille! ça fait MAL! Les blessures sportives: comment les éviter et ce qu'il faut faire quand on en a... Responsable: Alain Chénier, physiothérapeute, Clinique Physio-Outaouais

### Atelier pratique pour tous sur les techniques de pédalage et de positionnement

**Quand?** Mercredi 17 mai, 18 h

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

Durée de l'atelier? Environ une heure

- Bref survol des positions à adopter sur le vélo (sur le plat et en montée et en descente)

- Cadence

- Changements de vitesse

- Position des pédales dans les virages\*

- Pratique: pédaler avec un pied

\*Il est préférable d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips.

Responsable: Patrick Lalonde, cyclopat@cyberus.ca

### La Randonnée du silence

**Quand?** Mercredi 17 mai, 17 h

**Où?** Maison du citoyen

**Parcours :** Plat, environ 30 km

Il existe une organisation à la grandeur de l'Amérique du Nord qui a décidé de faire en sorte que les cyclistes roulent tous en même temps le 17 mai en l'honneur des cyclistes qui sont décédés ou sérieusement blessés en pédalant sur les routes publiques. Le club Vélo plaisirs a décidé de s'associer à cet événement. Voici l'adresse du site Web de l'organisme Ride of Silence <http://www.rideofsilence.org> pour plus d'information (en anglais). Les objectifs de la Randonnée du silence sont les suivants (traduction libre de l'information reçue):

\* Prendre le temps de penser aux cyclistes blessés ou décédés lors d'un accident avec un véhicule motorisé.

\* Mieux faire connaître nos droits et obligations de cyclistes sur la route.

\* Mieux faire connaître les droits et obligations des conducteurs de véhicules motorisés,

particulièrement sur le partage de la route.

- \* Rappeler aux conducteurs de véhicules motorisés que leur vie serait aussi gravement affectée s'ils blessaient ou tuaient accidentellement un cycliste.

Donc, nous allons rouler ensemble le 17 mai à 17 h, à partir de la Maison du citoyen vers le belvédère Rockcliffe, ou bien aussi loin que le Musée de l'aviation si le temps le permet, ce qui ferait une randonnée d'environ 30 km. L'organisation de la Randonnée du silence demande qu'on ne roule pas plus de 20 km/h. J'expliquerai le contexte de la Randonnée avant de partir et demanderai aux participants de respecter la consigne du silence le plus complet possible pendant le trajet pour favoriser la réflexion, jusqu'au retour à la Maison du citoyen.

Cette sortie est aussi annoncée au calendrier des activités du club.

Alain Gauthier, directeur des sorties, alainbicycle@videotron.ca, 246-9882

## La Printanière – 18<sup>e</sup> édition: la Vallée de la Gatineau

*Venez donc explorer avec nous ce pays de la légende de la chasse-galerie, ce pays de la route de la fourrure: la Vallée de la Gatineau, l'espace des découvertes...*

**Quand?** Les 27 et 28 mai

Parcours vallonneux de 150 km et de 90 km

Forfaits:

Membre: d'ici le 8 mai 120 \$; après 140 \$

Non-membre: d'ici le 8 mai 130 \$; après 150 \$

Il est à noter qu'aucune inscription ne sera acceptée après le 22 mai, pas plus que le matin même de l'événement.

## Soirée d'information pour la Printanière

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

**Où?** Au poste de police de Gatineau, sur le boulevard de la Carrière

La 18<sup>e</sup> édition de la Printanière parcourra les beaux vallons de la Vallée de la Gatineau. Cette année, monsieur Denis-Bernard Raiche, directeur général du Centre de santé et des services sociaux de Gatineau (CSSSG), a accepté la présidence d'honneur de l'événement. Les profits de la randonnée seront versés à la Fondation du CSSSG, volet CLSC. Des formulaires de commandite sont disponibles pour ceux qui voudront solliciter des dons pour la Fondation. Chaque tranche de 10 \$ de dons donnera une chance de plus de gagner de merveilleux prix, dont une fin de semaine tout compris à la Pointe-à-David et une peinture du réputé peintre Jérémie Giles! Chaque participant se verra automatiquement octroyer une chance de gagner avec son inscription à la randonnée. Pour toute l'information sur la Printanière, ainsi que pour obtenir le formulaire d'inscription, visitez le site Internet du club au

<http://www.veloplaisirs.qc.ca/> ou communiquez avec Louise Brunet, 819-772-4857, [louise.brunet@gmail.com](mailto:louise.brunet@gmail.com)

## Atelier: Devenir chef de file

**Quand?** Lundi 29 mai, 19 h

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

On penserait qu'avec toutes les sorties au calendrier nous avons amplement de bénévoles? Et pourtant, nous sommes constamment à la recherche de nouveaux responsables de sorties. Les personnes qui offrent des sorties de vélo sont à la source du fonctionnement du club. 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? Cet atelier vous aidera dans cette démarche.

Notez que cet atelier pourrait être également très agréable pour les

anciens chefs de file. Ce sera une belle occasion pour se raconter les bons et moins bons coups de nos randonnées de vélo et de favoriser l'échange entre les nouveaux et les anciens chefs de file. Responsable : Jean-Baptiste Renaud, 819-778-0182

## Atelier pour tous sur les techniques pour monter les côtes

**Quand?** Mercredi 31 mai, 18 h

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

Durée de l'atelier? environ une heure

- Revue de la position sur le vélo
- Amorce d'une côte et changements de vitesse
- Tirer sur les pédales\*
- Position des mains sur le guidon
- Effort vs rythme cardiaque

\*Il est préférable d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips.

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

## Balade avec votre directeur des activités sociales

Gatineau - Munster (nouvelle destination) + visite d'un labyrinthe à Munster (coût: 10 \$)

**Quand?** Dimanche 25 juin, 10 h à 16 h

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

**Parcours?** 70 km, plat

Au retour à Gatineau: rendez-vous au Dairy Queen, où vous bénéficierez d'un rabais de 50 % sur n'importe lequel de leurs produits!

Pour plus d'information, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 819-665-9935 ou 819-772-4646, [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca)

## BONJOUR AUX NOUVEAUX...

*Bonjour aux nouveaux membres! Nous voulons vous parler du mois de la bienvenue!*

Nous voulons que le mois de mai permette un accueil un peu plus attentionné aux nouveaux membres. Au moment des sorties, nous prendrons le temps de faire les présentations pour que les membres se connaissent et de répondre aux questions lorsqu'il y en aura.

En avant-première, nous tenons à remettre de l'ordre dans certains mythes. En voici quelques-uns:

« *Le club roule trop fort pour moi* ». Il y a sept catégories de cyclistes dans le club, et il y en a sûrement une pour vous. Parfois, les gens ont tendance à croire qu'il n'y en a que pour la haute performance. Or, c'est un mythe. Les volets Randonneur, Touriste randonneur et Touriste intermédiaire offrent des sorties avec un kilométrage plus réduit et une vitesse propice pour les gens dont la vitesse n'est pas un objectif. Choisissez d'abord un volet moins fort pour être certain que vous serez à l'aise et puis vous pourrez progresser vers un volet plus fort selon votre goût. Les volets prennent la couleur des gens qui y participent, c'est comme une série de minis clubs dans notre grand club.

« *Tous les gens sont déjà en forme* ». Le club sait très bien que les pantoufles sont plus confortables en hiver qu'en été et qu'il est normal d'être moins en forme en début de saison. Aussi, on prévoit une progression de la forme physique des membres au fur et à mesure que la saison avance dans les différents volets.

« *Ça prend un vélo cher* ». Pas du tout. Ça prend juste un vélo en bon état. Un vélo dont les roues peuvent rouler en ligne droite. Un vélo qui sait freiner. C'est-à-dire, pouvez-vous vous arrêter à l'intérieur de 10, 3 ou 1 mètre(s)? Et un vélo dont les pneus sont en bon état, c'est-à-dire qu'on n'aperçoit pas la corde

blanche sous le caoutchouc. Ce qui permet aussi d'avoir les pneus bien gonflés, c'est-à-dire que le pouce de la main n'entre pas facilement dans le pneu, condition essentielle pour rouler sans trop de friction entre le vélo et la route.

« *Ça prend de l'équipement spécial* ». Ça prend juste un casque de vélo bien ajusté. Par ajustement, on pense à ceci: le casque se porte horizontalement, avec une sangle en arrière de l'oreille et une autre sangle en avant de l'oreille et une sangle en dessous du menton. Ça devrait être suffisamment serré de sorte que le casque ne tombe pas de n'importe quel côté.

Donc voilà, avec un vélo bien gonflé à bloc, comme vous, avec un casque en forme de noix pour les têtes de noix avec des freins qui savent freiner comme vous savez tenir le guidon, c'est tout ce que ça prend pour rouler et avoir du Vélo plaisirs.

Le vélo c'est une drogue naturelle, un grand amour qui dure longtemps, longtemps, longtemps. On peut partager beaucoup de plaisirs à rouler ensemble. On partage notre amour de la nature et de la bonne forme physique.

Donc, nous aimerions vous rencontrer, pour écouter vos questions et vos commentaires puis pour parler du club pendant ces activités un peu plus spéciales du mois de bienvenue. Vous êtes aussi évidemment bienvenus aux autres activités régulières du club.

Les activités plus spéciales du mois de la bienvenue:

- Les sorties Touriste intermédiaire du mercredi soir, les 3, 10 et 24 mai.
- La sortie Touriste avancé du samedi 6 mai.
- La sortie Touriste intermédiaire du dimanche 7 mai.
- La sortie Touriste randonneur du dimanche 14 mai.
- Le 5 à 7 social, au Café aux 4 jeudis du 6 mai.

## BONNE FÊTE!!!

### Mai

2 Suzanne Talbot

3 Julie Desjardins

5 Suzanne Blais et Patrick Lalande

6 Marc Godin

7 Jean-Louis Grandmaitre

8 Ann Brennan et Mathieu  
Trépanier

9 André Desrosiers et France  
Goyette

11 Germain Couët

12 Renée Bédard

15 Sébastien Rhéaume et Erik  
Zwarts

19 Jean Séguin

19 et Ghislain Lamontagne et Jean-  
Jacques Piché

21 Lise Latreille

22 Ann Racicot

23 Jacques Boissinot, Alain  
Parenteau et Vincent Rowley

24 François Gélinas, Anne  
Gravelle et Jean Roy

27 Lucie Brisebois

29 Marc Bureau et Nathalie  
Rousseau

31 Julie Charbonneau, Éric  
Langlet, Pierre Lemelin et André  
Massicotte

Les nombreux ateliers techniques conçus pour augmenter vos connaissances du vélo.

Tous les détails de ces activités sont indiqués au calendrier des sorties et, pour les ateliers à venir, vous trouverez aussi une description dans la section « activités et sorties » de l'Info-vélo.

À bientôt en vélo, Hélène Petit et Alain Gauthier pour le comité du mois de Bienvenue

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

43<sup>e</sup> Anniversaire

**cycle bertrand**  **bertrand sur mesure**

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

Rallye à vélo

Samedi 13 mai

La Printanière

Les 27 et 28 mai

L'Automnale

Les 16 et 17 septembre

Soirée de clôture Vélo plaisirs

Samedi 21 octobre

# NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

## Inscriptions Vélo plaisirs 2006.

Alors qu'à la soirée d'inscription du 11 avril dernier, le club comptait 208 membres, ce nombre s'élevait à 265 membres le 23 avril. La saison Vélo plaisirs 2006 s'annonce tout plein de monde.

## Photos de la Soirée d'inscription.

Selon Webshot, l'album de photos de la Soirée d'inscription a été consulté 1 109 fois en neuf jours (du 11 au 20 avril). Pour voir les photos, cliquez sur le lien « Photos de la soirée d'inscription » sur la page principale du site Web de Vélo plaisirs au <http://www.veloplaisirs.qc.ca/>

## Vous ne pouvez pas participer au Rallye-vélo, le samedi 13 mai, mais

vous aimeriez vous joindre au pique-nique BBQ? Oui, c'est possible pour la modique somme de 10 \$ par personne. Venez encourager les participants du Rallye lors de leur arrivée entre 12 h et 12 h 30. Vous devez confirmer votre présence par courriel avant le jeudi 11 mai, à [patrice.desjardins@sympatico.ca](mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca) ou par téléphone au 665-9935 ou au 772-4646. À bientôt, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales.

## Saison 2006 Vélo plaisirs. Quel départ fulgurant!

Merci à tous les bénévoles, chefs de file, responsables sportifs, entraîneurs, coordonnateurs, coordonnatrices, et à tous ceux qui aident à réaliser ces belles de sorties de vélo. La saison 2006 est vraiment bien démarrée avec un calendrier de sorties vraiment très impressionnant. Bravo! Voici quelques informations utiles pour le fonctionnement des sorties de vélo:

- Pour les bénévoles sur vélo, je vous rappelle que le guide du chef de file dans la section « atelier » du site [www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca) est bien utile.
- N'importe quel membre du club peut ajouter des sorties de vélo. Si vous



Il y avait foule à la Soirée d'inscription...

trouvez qu'il manque une sortie à votre goût, vous pouvez l'ajouter! Contactez votre directeur des sorties ou bien votre coordonnateur sportif (voir coordonnées plus bas) et le tour est joué!

- Une « mauvaise » météo se définit par une probabilité de précipitation supérieure à 80 % ou bien 2 mm de pluie ou plus selon les informations à [http://www.meteo.ec.gc.ca/city/pages/qc-126\\_metric\\_f.html](http://www.meteo.ec.gc.ca/city/pages/qc-126_metric_f.html). Dans ce cas là, il est fort probable que même le chef de file ou le responsable sportif restera au sec.
- Laissez-nous savoir les sorties populaires et les sorties moins populaires afin d'avoir un calendrier de sorties qui soit le plus intéressant possible.

À bientôt en vélo, Alain Gauthier, directeur des sorties, 819-246-9882, [alainbicycle@videotron.ca](mailto:alainbicycle@videotron.ca) et Patrick Lalande, coordonnateur sportif, 613-744-8231, [cyclopat@cyberus.ca](mailto:cyclopat@cyberus.ca)

« Cette année, je m'offre une pause en roulant pour une bonne cause. Le dimanche 7 mai, je participe

au Tour Nortel comme membre de l'équipe UO (Université d'Ottawa). L'idée est d'amasser des fonds pour les hôpitaux de la région lors d'une randonnée où nous allons nous « défoncer » sur un parcours de 70 km. J'ai évidemment besoin de l'appui de mes amis et collègues qui voudront s'associer à cette cause. Pour donner, c'est facile. Allez sur la page: <https://www.cgio.tta.wa.com/ERDS/Donation.aspx?evt=9&i=32979>

Si vous n'aimez pas les dons en ligne, alors appelez-moi et on s'arrangera. Les dons d'une certaine valeur donnent droit à un reçu d'impôt (j'attends le renseignement quant au minimum requis). Merci de la part de tous ceux qui nécessitent des soins et de ceux qui les donnent. » Pierre Laroche, 819-568-0951

## Encadreur recherché pour la

**Printanière.** Si vous avez des notions de premiers soins ou des notions de mécanique vélo et que vous aimez aider les gens, on a besoin de vous! La Printanière est à la recherche d'encadreur cyclistes pour



accompagner les participants lors de la randonnée, afin de leur assurer un parcours sécuritaire et agréable. Si l'expérience vous tente, contactez-moi. Sylvain Lemay, La Printanière 2006, 8 1 9 - 7 7 2 - 4 8 5 7 o u lemay.sy@videotron.ca

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

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

**Date de l'événement:** samedi 24 juin

*Découvrez la ville de Gatineau d'ouest en est.*

La Grande visite de Gatineau est une randonnée cycliste familiale et populaire entre les secteurs d'Aylmer et de Buckingham. La troisième édition aura lieu le samedi 24 juin, sur une distance de 61 km. Le départ se fera de l'aréna Paul et Isabelle Duchesnay d'Aylmer et l'arrivée aura lieu au parc MacLaren du pont Brady, à Buckingham. Le degré de difficulté est moyen. Les frais d'inscription sont de 5 \$ pour les adultes et il n'y a aucun coût pour les moins de 18 ans avant le vendredi 16 juin. Après cette date, les frais d'inscription seront de 10 \$ pour les adultes et de 5 \$ pour les moins de 18 ans. Le dîner aura lieu

au parc du lac Beauchamp et sera payant. De l'animation et des tirages sont prévus durant la journée. Un service de transports sera offert gratuitement pour le retour à Aylmer, à partir du lac Beauchamp et de Buckingham. Il sera également possible de revenir en autobus au lac Beauchamp et à partir de Buckingham. Le formulaire d'inscription sera disponible au courant du mois de mai sur le site Web de la ville de Gatineau (section Fêtes et Festivals), à la Maison du citoyen, 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, 819-770-8356

## Mandat spécifique attribué aux bénévoles 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 troisième année consécutive, à cet événement rassembleur qui initie les citoyens de Gatineau au plaisir du vélo. Il n'y a aucuns frais de participation pour les bénévoles du club.

S.V.P., confirmez votre participation à titre de bénévole auprès de Richard Gosselin, par courriel à richard.gosselin@edu.gov.on.ca ou par téléphone au 778-3229, avant le vendredi 9 juin, 19 h. Des détails suivront pour les bénévoles dès le samedi 10 juin. Soyez de la fête!

## Automnale 2006. Venez célébrer l'arrivée de l'automne en Outaouais !!!

**Quand?** Les 17 et 18 septembre

Le comité organisateur est fier de présenter la 15<sup>e</sup> édition de « la non moins traditionnelle sortie automnale par excellence ». Fier du succès remporté l'an passé, le comité propose de retourner au Centre touristique La Petite Rouge. Encore cette année, il nous fait plaisir de nous associer à la Fondation Jellinek de l'Outaouais et d'offrir aux participants une occasion d'aider une juste cause. De petits ajustements seront apportés aux



La gang de bénévoles VP à la Grande visite de Gatineau 2005

parcours et les aller-retour se feront à partir de Gatineau (Centre Jellinek), Buckingham et Saint-André-Avellin. Le comité organisateur est en train de peaufiner la logistique nécessaire afin d'assurer le transport des bagages, le ravitaillement, le soutien mécanique, les voitures-balais et l'accompagnement des groupes, sans oublier l'encouragement de nos commanditaires.

L'organisation d'un événement d'une telle envergure requiert toujours de l'aide, C'EST CERTAIN. Si vous êtes intéressé(e)s à vous porter volontaire pour assurer les différentes tâches de ravitaillement, de chefs de file ou pour offrir tout autre appui, n'hésitez pas à nous en faire part au moyen de la ligne Vélo plaisirs 819-770-VELO (8356). Chantal Gosselin se fera un plaisir de tenir un registre. Nous communiquerons avec ces personnes durant le mois d'août pour convenir des derniers préparatifs de l'événement.

Les détails des parcours, le feuillet d'inscription et les frais afférents à titre de membre et de non-membre seront disponibles en format papier avec la publication de l'Info-vélo du mois d'août ou de façon électronique sur le site Web du club ([www.veloplaisirs.qc.ca](http://www.veloplaisirs.qc.ca)).

DONC, nous vous assurons que nous ferons tout en notre possible pour rendre cette sortie des plus agréables. Au

plaisir, André Leblanc, au nom du comité organisateur.

**Ententes de dernière heure! Un doublé pour Canal Évasion!** Cette année, les amateurs de cyclisme seront choyés par Canal Évasion qui vient tout juste de réussir un double podium en signant, en exclusivité, les contrats de diffusion des deux plus importantes courses cyclistes au monde. En effet, Évasion vient d'obtenir les droits du Giro d'Italie pour cette année en plus de renouveler les droits du Tour de France jusqu'en 2008!

Incapables d'attendre la diffusion de La Grande Boucle, qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 23 juillet, les téléspectateurs ont demandé à Évasion d'en offrir davantage. Canal Évasion est très heureux de présenter, pour la première fois au Québec, le Giro d'Italie qui s'étalera du 6 au 28 mai prochain. Les amateurs de vitesse sur deux roues seront comblés sur les ondes d'Évasion cette année. Ajoutez à votre horaire:

- Le Giro d'Italie, du 6 au 28 mai 2006, de 20 h 30 à 22 h 00. Rediffusions le lendemain à 8 h 30 et 14 h 30.
- Le Tour de France, du 1<sup>er</sup> au 23 juillet 2006, en direct à 8 h 30. Rediffusion à 20 h 30.

**Le Club vélo randonneurs de Montréal vous invite** à relever le défi

de la longue randonnée avec 19 sorties prévues au calendrier 2006.

Ce club à but non lucratif a été fondé il y a plusieurs années afin de promouvoir, au Québec, la grande randonnée à vélo popularisée en France et dans le monde sous le nom de « Brevets de Randonneurs mondiaux ». Ces brevets s'adressent aux cyclistes intéressés par les longues randonnées (200, 300, 400 et 600 km).

Entreprendre un périple de 200 km et plus, sans assistance extérieure, peut paraître quelque peu intimidant et en décourager plus d'un. Afin de vous permettre de vous familiariser avec le fonctionnement du Club vélo randonneurs de Montréal trois sorties plus courtes appelées « Populaires » sont proposées cette année. Ces « Populaires », d'une distance de 147 km, sont offertes gratuitement aux membres comme aux non-membres. Au départ de celles-ci, vous recevrez tous les documents habituels d'un brevet et les règles des brevets y seront appliquées. Notez toutefois que ces sorties ne seront pas homologuées par l'Audax Club Parisien. Veuillez noter que les sorties du Club débutent très tôt dans l'année, soit dès le 29 avril.

Vous trouverez tous les renseignements sur le Club vélo randonneurs de Montréal au :

<http://pages.videotron.com/cvrm/>

## C'EST À TON TOUR

**Coupe du Monde Cycliste Féminine – Cyclo sportive en deux temps les 27 mai et 3 juin.**

Formée de deux parcours, la cyclo sportive des épreuves de la Coupe du monde cycliste féminine vous donne la chance de rouler sur deux sites magnifiques et très éloquents pour les cyclistes: le Challenge du Mont Royal – Prologue et la Cyclo du Tour – Circuit sur route. Pour plus d'information et pour l'inscription en ligne, visitez le <http://www.world-cup-cycling.org/coupe-du-monde/>

**La Féria du vélo de Montréal 2006.**

Réservez les dates dès maintenant: la Féria du vélo de Montréal 2006 aura lieu du 28 mai au 4 juin! La semaine de festivités commencera avec le Défi métropolitain, le dimanche 28 mai, puis se poursuivra avec l'Opération vélo-boulot, du 29 mai au 2 juin (avec une journée spéciale d'activités le mercredi 31 mai), le Tour la nuit le vendredi 2 juin et le Tour de l'Île le dimanche 4 juin. On vous attend déjà! Pour plus d'information et pour la fiche d'inscription, visitez le <http://www.velo.qc.ca/>

ou composez le 1 800 567-8356.

**20<sup>e</sup> Tour Promutuel pour le Burkina Faso.**

Il est temps de s'inscrire! Un coup de pédale, un coup d'œil, un coup de main. Voilà qui résume bien le Tour Promutuel à vélo pour le Burkina Faso qui aura lieu les 9, 10 et 11 juin 2006. Voilà déjà 20 ans que cette randonnée cycliste, organisée par le Centre de solidarité internationale du Saguenay-Lac-Saint-Jean autour du lac Saint-Jean, rayonne dans la région. Les

<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"/> Adresse	<input type="checkbox"/> Tél. (rés.)
<input type="checkbox"/> Tél. (trav.)	<input type="checkbox"/> Courriel
<b>Cochez ici</b>	
<input type="checkbox"/> Si vous préférez recevoir l'Info-vélo par courriel d'octobre à mars.	<input type="checkbox"/> Si vous voulez devenir bénévole Vélo plaisirs
<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

Mai 2006

## C'EST À TON TOUR (Suite)

cyclistes qui se sont succédé au fil des ans ont parcouru près de 1.4 million de kilomètres et ont amassé un total de 370 000 \$ pour la réalisation de projets communautaires au Burkina Faso. Chaque tranche de 50 \$ amassée lors de la collecte de fonds personnelle permet aux cyclistes de courir la chance de gagner entre autres une paire de billets toutes destinations dans les Amériques. Le tirage de ce prix, offert gracieusement par Voyages Michel Barrette enr., aura lieu lors du dîner le dimanche 11 juin. Le Comité organisateur du Tour Promutuel pour le Burkina Faso s'est donné l'objectif de recueillir la somme de 30 000 \$. Pour information et inscription : Centre de solidarité internationale au 668-5211 poste 221 ou [www.centreso.saglac.org](http://www.centreso.saglac.org). Les anciens cyclistes qui invitent un ami à participer au Tour pour la première fois se voient offrir un rabais sur leur inscription.

### Tour de Beauce – 21e édition du 13 au 18 juin 2006.

Bonjour à tous, l'organisation du Tour de Beauce vous fait part de la planification de ses événements 2006. Outre la course élite qui se tiendra du 13 au 18 juin 2006, l'équipe proposera diverses activités s'adressant à une clientèle cyclosportive:

La Cyclosportive Rocky Mountain – le 11 juin

Le Tour de Chauffe – le 17 juin  
Cyclosportive des couleurs (fin septembre)

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'organisation Tour de Beauce au (418) 227-5894 ou [info@tourdebeauce.com](mailto:info@tourdebeauce.com), ou visitez le [www.tourdebeauce.com](http://www.tourdebeauce.com)

**La Journée FADOQ à vélo!** La FADOQ - Mouvement des aînés du Québec - vous offre plusieurs randonnées de vélo au cours de l'été

2006... Le 21 juin 2006 dans plusieurs régions du Québec, différentes randonnées cyclistes seront offertes. Pour connaître tous les détails, vous pouvez vous procurer la brochure détaillée et le coupon d'inscription sur les Randonnées cyclistes FADOQ: 1 800 828-3344 ou (514) 252-3017 ou [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)

### FADOQ – Région Outaouais

#### • 35 km

Venez découvrir les sentiers de l'Outaouais et relevez le défi d'être actif en famille!

**Quand?** Mercredi 21 juin, inscription: 10 \$, apportez votre lunch, [fadoq-outaouais@videotron.ca](mailto:fadoq-outaouais@videotron.ca)



Gaminet 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  
778-3229**



**BERTRAND MERLIN**

**LOOK**

**QUINTANA ROO**

**KONA**

**GIANT**

**WILPEEED**

**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 cycliste et de selles pour hommes et femmes

167, Wellington, Gatineau (Hull) Québec

819-772-2919