



INFOVELO

Octobre – Novembre 2005

Volume 17, No. 7

DANS CETTE ÉDITION

Mot du président	1
Activités et sorties	2
Nouvelles Vélo plaisirs	4
Anniversaires	5
Publicité	6
L'Automnale 2005	8
L'hypothermie	9
Femme au guidon	10
Photos de l'Automnale	11
Les côtes...	12

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour les membres,

Moi aussi j'ai déjà lu des textes plus jojo, mais faut parfois écrire quelques lignes un peu ronflantes pour faire du beau vélo. Je vous invite donc à payer une attention particulière à ce qui suit :

Attendu que le club Vélo plaisirs est invité à s'impliquer auprès de différents organismes municipaux, provinciaux et autres;

Attendu que le club Vélo plaisirs constitue une organisation représentative de centaines de cyclistes;

Attendu qu'il est de l'intérêt du club Vélo plaisirs de promouvoir les intérêts des cyclistes auprès de ces différents organismes;

Il est proposé d'amender l'article 3 des règlements généraux afin d'ajouter aux buts du club, le but suivant : « Promouvoir, dans la mesure du possible, les intérêts des cyclistes. »

Ce beau petit paragraphe est la proposition d'amendement aux règlements généraux du conseil d'administration 2003. Après discussion lors de l'Assemblée générale de l'automne 2003, l'amendement proposé était sous-amendé en raison de la charge de travail supplémentaire que la promotion des intérêts des cyclistes peut impliquer. C'est pourquoi les termes « dans la mesure du possible » ont été ajoutés et la proposition telle qu'amendée fut

Suite page 3

Assemblée générale annuelle Vélo plaisirs 2005

Quand? Samedi 22 octobre, 16 h

Où? Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-Jeunes

Postes du conseil d'administration en élection

Voir détails à la page 2

Soirée de clôture

Vélo plaisirs 2005 et

Soirée de remerciement des bénévoles

Quand? Samedi 22 octobre, 18 h

Où? Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-Jeunes

Voir détails à la page 2

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 :
Poste à combler

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 665-9935

ACTIVITÉS ET SORTIES

Vélo en Estrie

Pour en voir de toutes les couleurs!

Quand? Du 7 au 10 octobre

*** *Il est à noter que cette activité affiche complet, néanmoins, des annulations de dernière minute peuvent arriver, à vous de vous informer...*

Réservez votre long weekend de l'Action de grâce pour une escapade toute en couleurs du 7 au 10 octobre. Nous parcourons (parcours concoctés par notre Président) le tour du lac Memphrémagog (125 km) et les régions de Coaticook (100 km) et du Lac Massawippi (environ 60 km). L'hébergement est en dortoir Au Bivouac à 15 km de Magog <http://pages.infinet.net/bivouac1/services.htm>.

Le prix est de 100 \$ par personne pour 3 nuits incluant les taxes et les repas (3 déjeuners, 3 boîtes à lunch, 2 soupers et 1 collation en soirée).

Pour réserver, veuillez communiquer avec Julie Tremblay au 771-7987 ou par courriel au julie043@sympatico.ca.

Assemblée générale annuelle Vélo plaisirs

Quand? Samedi 22 octobre, 16 h

Où? Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes (secteur Hull)

N'oubliez pas l'Assemblée générale annuelle (A.G.A.) du club Vélo plaisirs. Comme vous savez 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 qui siègent au conseil d'administration, forment les comités, agissent comme responsables de sorties et organisent les activités sociales. Tous sont invités à participer!

De plus, l'A.G.A. est l'occasion pour vous d'exprimer au prochain conseil d'administration (C.A.) les changements que vous aimeriez voir se réaliser au sein du club durant la prochaine année.

Si vous avez le goût de vous impliquer d'avantage, les mandats de deux ans sont échus pour la moitié des postes du C.A. En tout six postes sont en élection dont les postes de président, trésorier, directeur des affaires sociales, directeur des affaires techniques, directeur du marketing et directeur des sorties. Le C.A. se réunit habituellement une fois par mois. Si l'un de ces postes vous intéresse, consultez le site Web du Club (<http://www.veloplaisirs.qc.ca/>) pour la description des tâches. Si après cette lecture édifiante, vous êtes toujours intéressé, vous pouvez communiquer avec Jean-Luc Matte au 827-2440. Il se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Soirée de clôture Vélo plaisirs 2005 et Soirée de remerciement des bénévoles

Quand? Samedi 22 octobre, 18 h

Cocktail : 18 h (apportez votre boisson alcoolisée)

Buffet « Soirée des pâtes » : 19 h

Discours et prix de présence : 20 h 30

Soirée dansante : 21 h à minuit trente

Où? Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes (secteur Hull)

Coût du buffet ? 15 \$/membre et 20 \$/non membre.

R.S.V.P Samedi 15 octobre par courriel à patrice.desjardins@sympatico.ca. Vous êtes tous cordialement invités à la Soirée de clôture du club qui aura lieu immédiatement après l'Assemblée générale annuelle au Relais Plein Air, le samedi 22 octobre. Cette soirée constitue une occasion unique de célébrer cette merveilleuse saison de vélo 2005 et de souligner également le travail formidable

MOT DU PRÉSIDENT (Suite)

vote. En résumé, le conseil d'administration de l'époque considérait qu'il était important de défendre le point de vue du club et des cyclistes auprès des instances politiques. Le présent conseil d'administration arrive à la même conclusion mais souhaite donner du piquant à l'expression « dans la mesure du possible ».

Vous devriez tous avoir reçu les propositions d'amendement aux règlements généraux que le présent conseil d'administration souhaite discuter à l'Assemblée générale, le 22 octobre prochain. Nous sommes d'avis que la tâche première du président est d'assurer le bon fonctionnement du club. D'ailleurs, le meilleur moyen de défendre les intérêts des cyclistes et du club n'est-il pas d'être présent sur la route? Il s'agit toutefois d'une tâche qui peut être chargée, considérant qu'il s'agit de bénévolat. C'est pourquoi nous proposons que la tâche de défendre les intérêts du club et des cyclistes soit déléguée au vice-président. Ce dernier aurait donc la responsabilité de : représenter le club auprès de différentes organisations, comme par exemple le Comité de développement des sentiers récréatifs de la Ville de Gatineau, la Table de concertation du vélo de l'Outaouais, les Rencontres sur le plan stratégique de développement des sentiers de la CCN, le comité Vélo-route trans-Québec de l'Outaouais; de s'occuper de la participation des membres du club à des activités parallèles comme l'Opération Vélo-boulot et Une journée sans voiture, dans le cadre du Défi Transport; la Randonnée du silence (une randonnée cycliste qui se mondialise et qui a pour but de commémorer tous les cyclistes morts ou blessés sur la route), ou encore; de coordonner des campagnes de

sensibilisation comme celle que nous avons connu récemment auprès des automobilistes. Ce sont des exemples mais vous en conviendrez, il y a de la matière.

Étant donné que la nouvelle responsabilité du vice-président sera bien remplie, nous proposons aussi la création d'un nouveau poste de directeur du marketing qui s'occupera des tâches actuelles du vice-président qui se résument en gros aux questions de publicité. Enfin, pour ne pas surcharger inutilement le nombre de représentant sur le conseil d'administration et pour alléger les tâches, nous proposons que, s'il est désiré, le directeur des affaires sociales et celui des affaires techniques ne soient pas tenus d'assister aux réunions du conseil. Nous considérons que l'accomplissement des tâches pour ces deux postes peut très bien se faire sans être obligé de prendre part aux réunions du conseil.

Le 22 octobre prochain, il y aura élection pour certains postes du conseil d'administration soit les postes de président, de trésorier, de directeur des affaires sociales, de directeur des affaires techniques, de directeur des sorties et de directeur du marketing, dans la mesure où l'AGA aura voté pour la création de ce poste. En quoi consistent ces jolies fonctions? Comme déjà indiqué, le président s'assure que les manigances des autres représentants sur le CA servent à faire rouler les membres. Le trésorier tient dans sa poche l'argent du club et de temps en temps, en fait le décompte. Le directeur des affaires techniques organise les ateliers qui vous enseignent qu'un dérailleur n'est pas un « gugusse » pour vous faire dérailler. Le directeur des sorties est, grosso modo, le

responsable du calendrier, autrement dit celui que vous devriez tous appeler au moins deux par année. L'idéal serait que le directeur des sorties soit appuyé par un comité constitué de personnes responsables de chacun des volets du club. Ceux-ci seraient en charge de proposer un calendrier pour leur volet respectif. Le directeur des affaires sociales est celui qui organise les activités autres que celles liées au vélo. Après tout, y a pas que le vélo dans la vie. L'idéal serait qu'un comité seconde ce directeur. Enfin, le directeur du marketing serait celui qui s'occupe de faire augmenter le « membership » et de vendre la publicité du club. L'idéal encore une fois, serait qu'un comité marketing soit constitué pour seconder ce directeur, comité qui serait en charge principalement de faire de la publicité pour le club, particulièrement dans la période qui précède la soirée d'inscription.

Notez que la description des postes du CA est sur le site Web du club. Pour la description du directeur du marketing, on peut se référer à la description actuelle du poste de vice-président. Soyez assuré que la description des postes ne signifie pas que le responsable doit être capable de faire toutes les tâches. Pas du tout; il s'agit simplement d'un monde « véloplaisirois » idéal. Bref, si l'un de ces postes vous intéresse, n'hésitez pas à me téléphoner pour que nous puissions faire de plus amples connaissances.

Ceci représente mon 18^e et dernier « Mot du président ». En espérant ne pas vous avoir assommé cette fois-ci, ce fut un plaisir de vous avoir comme lecteur et lectrice.

Alors, au plaisir de vous voir à l'Assemblée générale!

Jean-Luc Matte, 827-2440

ACTIVITÉS ET SORTIES (Suite)

accompli par tous les bénévoles du club. Il y aura tirage de prix de présence au cours de la soirée.

Comme nous devons connaître le nombre de personnes pour le buffet, toutes les personnes intéressées (y compris les conjoints des membres et autres non membres invités) doivent me

confirmer leur présence avant le 15 octobre par courriel. Dans votre courriel, veuillez me donner votre nom, votre statut de membre ou non membre ainsi que le(s) nom(s) et le(s) statut(s) de votre (vos) invité(s).

La soirée va être fantastique. À partir de 21 h, il y aura de la bonne musique pour

danser. Revivez les belles années 70, 80 et 90! Disco! Rock'n Roll! Nostalgique, etc... C'est un rendez-vous à ne pas manquer!!

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

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Soirée de clôture Vélo plaisirs

2005. « Bonjour à tous, j'ai le plaisir d'organiser la soirée de clôture Vélo plaisirs 2005 en remplacement de directrice des affaires sociales. Si vous aimeriez m'aider, appelez-moi. Patrice Desjardins, 665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca

Apporter votre vin et boisson alcoolisée – Soirée de clôture

Vélo plaisirs 2005. Étant donné que le Relais plein air ne possède pas de permis d'alcool, nous avons demandé un permis vous permettant d'apporter votre vin et boisson alcoolisées. Après tout, il faut bien fêter un peu...

Bonjour les cyclistes! « Merci à vous tous qui ont participé à mes randonnées du volet touriste C. Vous vous souviendrez sans doute de nos belles destinations ?? Je suis content que vous avez eu l'occasion de découvrir de nouveaux horizons, d'avoir parcouru des belles routes de campagne, admiré ces lacs, rivières et tous ces beaux paysages, monté des côtes, des mini-vallons, le temps de dîner et de socialiser et sans oublier d'avoir roulé beaucoup de kilomètres avec moi au cours de l'été.

Vous étiez peut-être là ??

- Rallye vélo
- St-Albert – Embrun – Russell – Casselman
- Wakefield – Lac-Philippe
- Thurso – Parc national de Plaisance
- Gatineau – Perkins – Lac Donaldson – Buckingham
- Masson – Cumberland – Orléans –

Ottawa

- Gatineau – Manotick

- Merrickville – Smithfalls

- Val-des-Bois – Notre-Dame-du-Laus

Au plaisir et à bientôt. Directeur des sorties de vélo, Patrice Desjardins

« Merci à toute l'équipe de bénévoles du Centre Jellinek.

Vous avez fait un travail formidable! Je me suis bien amusé avec le groupe, j'asé avec tout le monde, fait la fête au chalet, raconté des blagues, rigolé, pris un verre de vin et dégusté un bon fromage; la joie de vivre après tout... Les prix de présences étaient superbes!

Vous nous avez concocté un beau parcours pour l'aller et le retour également. La bouffe était excellente!! La logistique aussi était très bien organisée.

Chapeau! Bravo! Félicitations!

Vous avez la clé du succès! Continuez comme ça!

Encore une fois, merci mille fois.»

Directeur des sorties de vélo, Patrice Desjardins (participant de l'Automnale 2005)

Super souper de Noël Vélo plaisirs

2005. Déjà le mois d'octobre et... Noël approche à grands pas. On est mieux de s'organiser sinon le temps va nous organiser et Noël sera passé. On recherche une ou un volontaire pour organiser le Super souper de Noël Vélo plaisirs 2005. Comme responsable de l'activité vous avez entière liberté. Vous pouvez réserver des places dans un restaurant de la région ou encore avec

l'aide d'une équipe de bénévoles que vous avez constitué réserver un local, choisir un traiteur, préparer la musique et l'animation. Libre à vous. Y aura-t-il un échange de cadeaux, à vous de décider. Si vous avez le goût de nous et de vous faire plaisir, n'hésitez pas communiquer avec Jean-Luc Matte au 827-2440 ou au jlmatte@sympatico.ca

Rencontre avec les représentants du ministère des Transports et de la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Le 28 septembre dernier, M. Léon Thériault, instigateur d'une campagne nationale de promotion de la sécurité à vélo, M. Louis Barbeau, directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes, MM. Savoie Sharpe et André Primeau du club cycliste Les Bicycologues de Brossard et M. Luc Venne du club cycliste Les cœurs Vaillants de Saint Bruno, ont rencontré à Montréal les représentants du ministère des Transports du Québec et de la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Cette rencontre s'inscrit dans le cadre des démarches du groupe entourant le dépliant sur les articles 341 et 344 du Code de la sécurité routière et la campagne de sécurité à vélo. Le groupe a été agréablement impressionné par l'accueil des représentants du ministère et de la SAAQ à leur présentation.

Il appert que dans le cadre de la refonte du Code de la sécurité routière (la dernière remonte à 1986), laquelle



Voici une photo du groupe Vélo plaisirs qui s'est impliqué lors de La Grande Visite de Gatineau le 24 juin dernier.

Jean-Paul Le May

interpelle plusieurs ministères et organismes, des amendements seront apportés à la plupart des articles concernant le partage harmonieux de la route entre les différents utilisateurs, y compris les cyclistes.

Il appert aussi, à moins de pressions (politiques) ou refus de certains ministères ou organismes concernés, qu'il soit possible d'amender (assouplir) l'article 492 – article qui oblige les cyclistes à emprunter la voie cyclable lorsque la chaussée en comporte.

Le groupe a, toutefois, admis d'entrée de jeu qu'il avait une très grosse côte à remonter parce qu'il y a dans nos rangs un certain nombre de cyclistes qui nuisent, par leur comportement délinquant et non respectueux du Code de la sécurité routière, aux efforts du groupe pour un assouplissement de l'article 492.

C'est une question que le groupe aimerait aborder à la prochaine rencontre des clubs cyclistes du Québec.

Nous apprécions énormément votre appui. Léon Thériault

BONNE FÊTE!!!

Octobre

- 5 Marc Ethier, Pierre Pelletier et Catherine Thériault
- 6 Dan Dupuis et Roger Farley
- 8 Pierre Bergeron
- 10 Patrice Desjardins
- 12 Jean Létourneau et Nashely Silva-Boudreault
- 14 Jean-Paul Lemay et Philippe Tremblay
- 16 Étienne Demers-Bouchard et Serge Lebel
- 18 Johanne Branchaud, Patrick Georges et Lyse Morel
- 19 Jasmine Martineau
- 21 Gilbert Girard
- 24 Roger Séguin
- 26 Marie-Claude Tardif
- 27 Maxine Martel
- 29 Guy Lagacé et Kelly Murphy

Novembre

- 1 Gilles J Grenier, Colette Leduc, Claude Lemay et Marie A Dumontier
- 3 Mélanie Rhéaume
- 4 Gilles Moreau
- 5 Charles Thériault
- 7 Nicholas Brotzman et Claire Despins
- 8 Marie Blondeau
- 9 Luc Pelland
- 11 Luc Ostiguy
- 14 Réal Préfontaine
- 15 Chantal Laflamme et Josée Laplante
- 19 Gilles Baribault
- 22 Denis De Carufel
- 24 Jean-Luc Huppé
- 25 Richard Morel
- 26 Claude Caron, Pierre D'aoust et Marie-Josée Denis
- 29 Marie-Annie Blackburn-Lefebvre
- 30 Louis Bolduc

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
www.freshairexp.com



(819) 568-3375
(819) 775-7549

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

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

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

cycle **bertrand**

41 Anniversaire

bertrand 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
Sur rendez-vous seulement



CYCLE
outaouais

1955, rue St-Louis
Gatineau (secteur Gatineau)
(819) 568-4871 www.cycleoutaouais.com



L'AUTOMNALE 2005 – 17 et 18 septembre

« 93 Bravos et 6 760 Mercis »



C'est avec émotion et fierté que Jean-Luc Matte, président de Vélo plaisirs, clôturait la 14^e édition de l'Automnale 2005 en remettant à monsieur Robert Moreau, président de la Fondation Jellinek, un chèque d'un montant de 6 760 \$ provenant de la grande générosité des participant(e)s.

En acceptant le chèque au nom de la fondation, M. Moreau, nous a tous touchés en nous rappelant qu'il avait été particulièrement impressionné par le courage et la détermination démontrés par les cyclistes tout au long du weekend face à une nature plus que maussade le samedi pour enfin savourer la victoire le dimanche après-midi sous un soleil radieux. M. Moreau nous a décrit que c'est ce même courage et cette même détermination qui doivent animer les personnes dépendantes de l'alcool, de la toxicomanie et de la compulsion au jeu. Avec le montant recueilli, la fondation procurera aux résidents du centre des livres d'accompagnement qui seront dédiés en mémoire de cette 14^e édition de l'Automnale du club Vélo plaisirs.

Eh oui, ils étaient 93 braves qui, de Gatineau, de Thurso et de St-André-Avellin ont enfourché leur vélo sous l'habile direction de 13 chefs de file et

qui ont savouré un séjour des plus chaleureux au Centre touristique de la Petite Rouge. Tous vont se rappeler la corde sifflet souvenir, le #!\$%& pont du lac Davidson, le décor bucolique des chûtes de Plaisance, la traversée des « Côtes de Namur » sous une pluie diluvienne, le saute-mouton des vallons du chemin Fogerty et du rang St-Louis, l'asphalte neuve du chemin Migneault, l'arrivée au Centre Jellinek sous les applaudissements et finalement la « photo de famille » (voir page 11).

Un gros merci à tous ceux et celles qui ont cru à cette aventure qui a germé au sein du comité organisateur durant l'hiver et le printemps pour finalement voir le tout s'accomplir dans le plaisir et la bonne humeur. Pour ceux et celles qui seraient tentés de se lancer dans un tel projet, allez-y n'hésitez pas – tout-à-fait gratifiant, on vous en conjure!

Merci à Micheline Bisailon et France Chayer qui ont mené le camion cube et manipulé les bagages de mains de maître.

Merci à la famille de Carle Liberty pour la couverture du trajet en voiture-balai. Votre patience et vos encouragements sont exemplaires.

Merci à Josée Marcil du Centre Jellinek pour s'être occupée de la conférence de
Octobre – Novembre 2005

presse, de l'organisation des bénévoles (plus d'une douzaine) aux divers sites d'accueil et à l'arrivée des participants ainsi qu'aux haltes repos.

Merci à M. Robert Moreau de la Fondation pour son éternel enthousiasme et sa profondeur d'âme.

Merci à Martin Mercier pour son entraide mécanique et sa grande disponibilité.

Merci à nos fournisseurs de service, et je nomme Pecco's, le Centre touristique de la Petite Rouge, le traiteur Aubrey, les locations Discount, la Corporation des chûtes de Plaisance, Petro-Canada et le gîte de la Ferme de Bellechasse, pour nous avoir aidé financièrement.

Merci aussi à tous nos commanditaires, et je nomme les boutiques de vélo G. M. Bertrand, Pecco's, Cycle Outaouais, Polo Vélo, Sport Échange, Bicyclettes de Hull, ainsi que le Nordik – Spa Scandinave et le salon La Coif pour leurs magnifiques prix de présence.

Merci à Alain Gauthier, Jacques Labelle, Claude Lemay, Patrick Lalande, Jean-Luc Matte, Patrice Desjardins, Jean Roy, Roger Farley et tous les membres du comité organisateur pour l'encadrement routier des pelotons.

Merci au conseil d'administration du club Vélo plaisirs pour avoir cru à notre projet et soutenu nos activités sans jamais rouspéter.

En terminant, Dan Dupuis, Diane Régnier, Jean-Paul Le May, Chantal Gosselin, Serge Lebel et moi-même, André Leblanc, le comité organisateur, voudraient souligner encore une fois votre très grande générosité. Nous en sommes tous honorés et plus, fiers d'être membres du club Vélo plaisirs.

Un dernier rappel, consultez le site (<http://www.veloplaisirs.qc.ca/>) car vous y trouverez beaucoup de photos de la 14^e édition de l'Automnale 2005. Au plaisir, André Leblanc

L'HYPOTHERMIE par Alain Couët

Pourquoi parler d'hypothermie dans un article s'adressant aux cyclistes? Parce que cet accident peut survenir dans toutes sortes de circonstances, même l'été, et que, étant donné les bonnes conditions environnementales, un cycliste peut y être exposé. Mais qu'est-ce que l'hypothermie?

Définition

L'hypothermie se définit comme une chute de la température interne du corps. On en définit trois degrés de sévérité :

Légère

Modérée

Sévère

Trois facteurs

Les trois facteurs les plus importants sont :

Le froid et le vent

L'eau

L'humidité.

Le cycliste se déplace beaucoup plus rapidement que le marcheur. Par exemple, il crée lui-même son petit vent personnel qui accélère la déperdition de chaleur. Un cycliste légèrement vêtu, se déplaçant à 25 km/h avec un vent de face pendant une journée pluvieuse à une température ambiante de 15° C est autant ou même plus à risque d'hypothermie que le skieur de fond bien vêtu à -20° C.

La physiologie d'un sportif

Tous les individus ne sont pas également susceptibles à l'hypothermie. Tout d'abord, il y a un phénomène d'acclimatation au froid non négligeable. La physiologie d'un sportif habitué au froid se modifie et lui permet de conserver sa chaleur plus efficacement. C'est aussi la raison pour laquelle on peut être plus vulnérable si on est tout à coup exposé à des conditions atmosphériques difficiles en été, par exemple. Les individus très maigres et dépourvus de graisse sous-cutanée sont

moins bien isolés et souffrent facilement du froid.

Certains individus, nonobstant tout cela, fonctionnent bien par mauvais temps. Lance Armstrong, par exemple, a gagné certaines étapes de montagne dans le Tour de France par très mauvais temps alors que ses adversaires perdaient toute leur énergie à cause du froid et de la pluie.

Les symptômes

1. La sensation de froid

2. Les frissons; le frisson est un mécanisme protecteur du corps qui tente de produire plus de chaleur par une activité musculaire rapide et désordonnée.

3. La dépense d'énergie : le sportif en hypothermie légère commence à perdre son énergie, il se sent subitement fatigué, il ne peut plus soutenir son effort habituel, d'autant plus que les muscles hypothermiques ne fonctionnent plus à leur capacité optimale de toutes façons. Si vous roulez en peloton, par conditions froides ou pluvieuses, et qu'un de vos camarades commence tout à coup à trainer, c'est un indice d'hypothermie possible.

Symptômes psychologiques

Certains symptômes psychologiques ou mentaux se produisent :

1. Le manque de jugement : l'individu hypothermique peut s'obstiner, ne pas réaliser la gravité potentielle de la situation. Il devient irritable, nerveux et maladroit. Combiné au manque de jugement, cela le rend plus vulnérable aux accidents.

2. Au stade modéré, le frissonnement diminue et s'arrête progressivement. Le corps n'est plus capable de soutenir une activité musculaire. Confusion mentale et léthargie s'installent et augmentent. La déperdition de chaleur s'accélère. C'est maintenant une urgence médicale véritable. Au stade sévère, le sujet devient progressivement inconscient.

Le traitement

Le traitement de l'hypothermie modérée ou sévère est une urgence médicale. Mais comment prévenir ou traiter l'hypothermie légère? Ce serait trop facile de dire : en restant au chaud et au sec. Mais c'est pourtant la base de la prévention. C'est ici qu'intervient la nécessité de porter les vêtements appropriés. Au Mont Washington, où de nombreux cas d'hypothermie se produisent chaque année et où plusieurs randonneurs en sont morts, des panneaux d'avertissement sont placés sur les principaux sentiers au niveau de la ligne des arbres. Un des avertissements : "Cotton kills" (Le coton tue). Les fibres synthétiques conservent plus facilement la chaleur lorsque mouillées et sèchent plus vite que les fibres naturelles. Les tissus imperméables et respirables sont plus efficaces que les imperméables traditionnels. Autres événements physiologiques, l'hypothermie augmente la diurèse, c'est-à-dire la production d'urine. Le sportif hypothermique se déshydrate sans s'en rendre compte. Quand on a froid et qu'on est mouillé, on ne sent pas la soif. La déshydratation nuit à la performance musculaire, c'est un cercle vicieux. Il faut donc boire plus que sa soif, mais la consommation de liquides froids aggrave l'hypothermie. Dilemme. Donc, si on est mouillé et qu'on frissonne, il faut soit entrer à l'intérieur et se réchauffer, soit enfiler des vêtements secs pour continuer. Si les frissons recommencent à la reprise de l'activité, c'est le signe que le déficit en chaleur est trop grand et que l'activité musculaire ne suffira pas à le compenser. Rien ne sert de s'obstiner, ça ne marchera pas, il faut s'arrêter. Un individu en hypothermie légère sera généralement capable de se réchauffer par ses propres moyens en entrant à la chaleur ou même en se mettant à l'abri du vent. Rien ne sert de se mettre en danger en se laissant progresser au second stade.

L'HYPOTHERMIE (Suite)

En résumé

Les cyclistes sont sujets à l'hypothermie lorsqu'ils sont exposés au vent et à la pluie parce qu'ils sont souvent légèrement vêtus, transportent peu de

vêtements de rechange, et sont souvent obstinés à continuer leur effort peu importe les conditions. Le seul traitement est le réchauffement et la réhydratation. Si la reprise de l'activité

provoque la reprise des frissons (signal d'alarme de l'hypothermie), il faut s'arrêter. Ne pas oublier que l'hypothermie affecte le jugement, donc prudence avant tout.

FEMMES AU GUIDON – Dr Ludovic O'Followell



Costume cycliste 1900

Certes, pour une femme qui le veut bien, pédaler quelque peu suffit à procurer une satisfaction génitale. Voici des faits. M. Verchère connaît une jeune dame bicycliste qui lui a avoué s'offrir à volonté, sur sa bicyclette, deux ou trois séances, à intervalles voulus, de masturbation complète. Elle avoua aussi, il est vrai, qu'elle avait d'autres procédés pour remplacer sa bicyclette.

D'autre part, M. Dickinson, dans « The American journal of Obstetrics » (1895), écrit qu'une jeune femme, possédant une expérience très grande des plaisirs sexuels, ne pouvait pas obtenir de jouissances plus intenses que celles produites par l'usage de la bicyclette.

M. Wance a vu une jeune fille de 15 ans, cycliste assidue, devenue pâle, surmenée, quelque peu émaciée. Le bec de la selle faisait un angle de 35 degrés, s'abaissait et se relevait d'une manière sensible pendant la course. Il était facile de comprendre la cause de l'état de fatigue générale de la malade.

M. Martin a interrogé un grand nombre de femmes au sujet des sensations voluptueuses ressenties à bicyclette, et elles lui ont répondu affirmativement. Il est des cas où cette sorte de masturbation sportive les excite à tel point qu'elles augmentent progressivement leur vitesse, filent souvent avec une grande rapidité dans les descentes, sans apercevoir les obstacles placés sur leur chemin. C'est ainsi que l'une d'elles monta sur un trottoir et ne s'arrêta que par une chute heureusement peu grave dans un fossé. Une autre, dans les premières séances d'apprentissage, était tellement excitée



Costume cycliste 2000

Remplacez les fleurs par un casque de vélo et vous avez le parfait costume cycliste d'aujourd'hui

qu'elle se précipita pâmée dans les bras du jeune homme qui la guidait dans ses exercices.

Il nous serait possible de multiplier ce genre d'observations. Ces faits ne sont pas rares, mais, hâtons-nous de le dire, ils appartiennent presque tous à cette classe de femmes désœuvrées, qui dépensent le temps de la manière la plus joyeuse et la plus futile et dont la recherche d'émotions et de plaisirs est la principale occupation; cependant nous les avons aussi rencontrés chez les femmes honnêtes. Les femmes qui

recherchent l'excitation sexuelle et pour qui, suivant l'expression de Donnay, l'oxygène est presque un amant, trouveraient donc dans la bicyclette le moyen de satisfaire leur passion.

La femme grisée par le grand air, la vitesse, s'abandonne peu à peu à l'excitation ressentie, à la sensation de jouissance spéciale qui est peut-être la cause du plaisir éprouvé par elle sur une balançoire, sur les montagnes russes, plaisir qui souvent la conduit à la volupté. Aussi faudra-t-il prescrire avec prudence l'usage du cyclisme chez les jeunes filles de 12 à 13 ans, au moment où la puberté s'établit. Il pourrait y avoir des inconvénients au point de vue de

l'éveil de l'instinct génésique.

Certes, il y a des femmes qui éprouvent plus ou moins facilement des sensations voluptueuses, et il y a surtout des femmes qui les éprouvent dans des circonstances à elles propres et souvent bizarres. Ne connaissons-nous pas le cas d'une de nos clientes qui éprouve un réel plaisir à faire une promenade dans une voiture dont les roues sont munies de bandages pneumatiques ?

M. Verchère ne dit-il pas lui aussi : « Je connais une fort honnête dame, qui ne peut traverser la place du Carrousel, si mal pavée, dans l'omnibus Batignolles-Clichy-Odéon, sans éprouver l'orgasme vénérien ». S'ensuit-il que l'on doive

interdire à toutes les femmes l'omnibus et la voiture munie de pneumatiques ?

Et si, par hasard, une promenade à bicyclette révèle à une cycliste novice une satisfaction génitale, il ne faut pas conclure que la bicyclette crée des dépravées.

Du reste, dans l'enquête ouverte par nous en vue de ce travail, toutes les réponses ont été négatives à cette question : Éprouvez-vous quelque plaisir d'ordre intime lorsque vous pédalez ? Il ne faut donc pas accuser la bicyclette, mais la bicycliste.

Dr Ludovic O'Followell, *Bicyclette et organes génitaux* (J.-B. Baillièrre et fils, 1900, pp. 63-72)

PHOTO DE FAMILLE DE L'AUTOMNALE 2005 – QUE DES GENS HEUREUX!!!



LES CÔTES, C'EST FAIT POUR SE REPOSER

L'avez-vous déjà entendu celle-là ? Les montées en vélo, elles sont là pour se reposer ? C'est mon commentaire --- que je trouvais le plus comique à faire en vélo pour encourager les gens fatigués de pédaler. Sauf que..... Je me suis fait avoir. Je ne me repose plus durant les montées ! Et puis là, je me suis demandé comment c'était vrai cette fameuse déclaration qu'on se repose en montant les côtes. J'avais oublié sur quel fondement je disais cela.

Ça m'a pris quelques temps pour retrouver l'esprit de cette déclaration. Et franchement, c'est un peu gênant d'en parler mais je crois que vous aller apprécier. C'est qu'avec mon histoire de voyages de vélo camping en Abitibi et en Gaspésie, et mes 40 km de raquette par semaine en hiver, je crois que mes

mollets sont plutôt bien entraînés. La résultante et que j'utilisais des bons mollets pour monter les côtes en relaxant, mes collègues de vélo n'ayant généralement pas cet entraînement de masochiste.

Et puis tout d'un coup, je ne sais pas trop comment, ça ne marche plus. Mes mollets sont moins forts que la moyenne en touriste A, à 26 km/h. J'ai fait « beaucoup » de choses cette année, j'ai le goût d'encore plus sentir la nature. Alors les montées, ça me fatigue encore plus. Comme qu'ils disent en anglais, « join the club ». Bienvenue dans la normalité !

Et puis là, ça me rappelle certains trucs, du genre d'être toujours bien relax en vélo. Ne pas crispier son corps, ses

épaules, ses mains. Et puis, il y a eu cette randonnée de St-André-Avellin vers St-Émile-de-Suffolk où que je me suis ramassé chef de file dans les côtes de Namur, sous la pluie battante, avec des gens peu habitués. J'ai trouvé une belle manière de garder le groupe avec un bon moral : « Comment qu'il s'appelle notre club ? « VÉLO PLAISIRS ! » que les gens répondaient en gueulant sous la pluie. Se faire du « plaisir » en roulant en vélo. On ne pouvait qu'être de bonne humeur avec de telles déclarations de groupe. Et bien voilà, c'est un message d'avoir du plaisir, du bonheur dans tout ce qu'on fait. Il va falloir que je change ma déclaration vers une déclaration du genre : « Le vélo, c'est fait pour se reposer ». À la prochaine dans les belles côtes descendantes. AlainBicycle.



VÉLOPLAISIRS

Maillot



Prix de vente aux membres: 55 \$

Coupe-vent



Face Dos
Prix de vente aux membres: 80 \$

Gaminet 100% coton



Face Dos
Aussi disponible en bleu

**POUR COMMANDER
RICHARD GOSSELIN
778-3229**



**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