



INFO VÉLO

Octobre - Novembre 2006

Volume 18, No. 7

DANS CETTE ÉDITION

Activités et sorties 1

Mot du C.A. 3

Nouvelles Vélo plaisirs 4

Anniversaires 5

Publicité 6

La Cyclo-sportive – la Sherboucle 8

Ottawa – Kingston en Touriste A! 9

Automnale 2006 9

Le Tour du Lac-Saint-Jean en 3 jours 10

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE VÉLO PLAISIRS

Quand? Samedi 21 octobre, 15 h 30

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

organisent les activités sociales. Tous sont invités à participer!

Tirage d'une carte de membre parmi les participants de l'AGA

L'A.G.A. est l'occasion pour vous d'exprimer au prochain conseil d'administration (C.A.) les



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

changements que vous aimeriez voir se réaliser au sein du club. Il s'agit d'une fonction importante de l'A.G.A. puisqu'elle permet d'établir les priorités du C.A. pour la prochaine année.

Si vous avez le goût de vous impliquer davantage, les mandats de deux ans sont échus pour la moitié des postes du C.A. Suite 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 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

Directeur du marketing :

Pierre D'Aoust

En tout six postes sont en élection dont les postes de président, vice-président (1 an), secrétaire, directeur des affaires techniques, directeur de marketing et éditeur. 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 hésitant, vous pouvez communiquer avec Denise Parent, présidente intérimaire, au 8 1 9 - 6 3 9 - 1 3 6 5 ou à parent.denise@videotron.ca. Elle se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Soirée de clôture Vélo plaisirs et Soirée de remerciement des bénévoles

Quand? Samedi 21 octobre, 18 h

Cocktail: 18 h (apportez votre boisson alcoolisée préférée)

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 14 octobre par courriel à patrice.desjardins@sympatico.ca ou au 819-665-9935.

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 21 octobre. Cette soirée constitue une occasion unique de célébrer cette merveilleuse saison de vélo 2006 et de souligner également le travail formidable 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 14 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!!! Responsable: Patrice Desjardins, 819-665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca

Post-mortem des sorties de vélo!

Volets touristes et randonneurs

Quand? Mercredi 15 novembre, 19 h

Volets sportif (SA, SM, SS)

Quand? Mercredi 29 novembre, 19 h

Où? Centre communautaire Fontaine au 120 Charlevoix (secteur Hull)

Définition d'un « post-mortem » : Étude rétrospective d'un événement pour en

évaluer les causes et les effets. Le conseil d'administration ainsi que votre directeur des sorties pensent que ce serait une bonne chose qu'on prenne le temps de se parler des sorties de vélo de la saison 2006 de Vélo plaisirs.

Personnellement, j'ai trouvé l'ordre du jour de la soirée du calendrier trop rempli pour une seule soirée en janvier dernier et j'estime qu'il est agréable de pouvoir prendre son temps pour bien faire les choses. Alors, je sépare les agréables discussions sur le fonctionnement des sorties des discussions sur les activités



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

Vous avez un article?

L'Info-vélo est à votre disposition. N'oubliez surtout pas que la date de tombée des articles et des annonces classées est le 15 du mois. Les annonces classées sont gratuites pour tous les membres. On exige un certain montant pour les annonces de type commercial. Vous pouvez remettre vos textes et photos par courriel au jbrenaud@sympatico.ca. Pour plus d'information, téléphonez à Jean-Baptiste au 819-778-0182.

MOT DU C.A.

Quoi? Déjà le mois d'octobre! Une autre belle saison de vélo tire à sa fin. On peut dire que la saison 2005-2006 fut fructueuse en nouveaux membres. Nous avons atteint le chiffre fabuleux de 325! Et que dire de l'Automnale avec ses presque 120 inscrits! C'est vraiment motivant pour tous les membres du CA de voir une si belle participation.

Parlant du CA, je tiens à vous souligner notre Assemblée générale annuelle qui se tiendra le 21 octobre prochain à 15 h 30 au Relais plein air. Ce sera suivi du party de clôture annuel, auquel sont invités tous les membres. Une invitation toute particulière sera faite aux bénévoles, afin de souligner leur

excellent travail au cours de l'année.

Je vous incite très fortement à assister à l'Assemblée générale, car le club Vélo plaisirs est votre club et c'est l'occasion parfaite de vous informer de ce qui se passe au CA et de plus certains postes seront en élection: président (2 ans), vice-président (1 an), secrétaire (2 ans), directeur du marketing (2 ans), directeur des ateliers techniques (2 ans) et éditeur (2 ans). Un de ces postes vous intéresse? Vous désirez plus d'information sur l'engagement qu'exige un tel poste? N'hésitez pas à communiquer avec moi, je me ferai un plaisir de vous répondre.

Vous serez également invité à participer à des soirées post-mortem sur les sorties. Une sera consacrée spécifiquement aux volets Touristes et Randonneurs et une autre aux volets Sportifs. C'est important pour nous d'avoir votre opinion et vos idées afin d'avoir un calendrier qui répond à vos attentes.

Merci à tous pour votre implication et votre participation aux nombreuses sorties et événements présentés au calendrier de cette saison. Au plaisir de vous voir tous, le 21 octobre!

Denise Parent, présidente, 819-639-1365 ou au parent.denise@videotron.ca

Activités et sorties (Suite)

pour remplir le calendrier. Auparavant, ces deux parties étaient faites dans la même soirée.

Voici donc le programme. Il y aura une soirée le 15 novembre pour parler des sorties des randonneurs (R) et des touristes (C, B et A). On pourra échanger sur les bons coups, les moins bons coups et ce qu'on pourrait améliorer pour la saison de vélo 2007. Vous avez des idées, vous avez des choses à dire, c'est le temps! Venez faire un tour et on s'amusera à parler de la saison 2006 d'une façon informelle et constructive. J'invite d'abord les chefs de file à cette soirée, mais tout membre qui a des idées est bienvenu ainsi que toute personne qui aimerait devenir chef de file.

Ensuite, le 29 novembre, on aura une soirée pour les volets sportifs (SA, SM, SS), ce qui inclut les entraînements. Encore là, il s'agit d'une belle soirée informelle. Chaque responsable sportif est bienvenu ainsi que les entraîneurs. Encore là, si vous êtes un cycloportif avec de bonnes idées, venez faire un tour.

Je prévois faire une introduction à chaque soirée, pour expliquer quelques idées que j'ai déjà en tête pour améliorer le fonctionnement des sorties en 2007. Ça servira comme point de départ de nos soirées.

L'ensemble des bonnes idées sera compilé par la suite. Pour plusieurs de ces idées, on pourra prendre les décisions sur-le-champ, tandis que les propositions de changements majeurs, s'il y en a, devront être soumises au vote lors d'une réunion régulière du conseil d'administration. Ah oui, une note pour les machines à bonnes idées: ça prendra du bénévolat correspondant pour assurer un bon suivi... Les saisons de vélo fonctionnent très bien seulement parce que nous avons une superbe grande équipe!

Et puis finalement, on pourra concrétiser le calendrier 2007 lors de notre soirée du calendrier, le 7 février. On passera la soirée à remplir les dates de chaque mois de l'été 2007. On aura plus de temps pour parler de trajets et de destinations, ce sera plus amusant.

Toutes ces soirées se feront au centre communautaire Fontaine, au

120 Charlevoix, à partir de 19 h. Aucune obligation, seulement le plaisir de se rencontrer. À bientôt, AlainBicycle@videotron.ca, directeur des sorties.

QUILLES

Quand? Samedi 18 novembre, 17 h 45

Où? 975 boul. St-Joseph nord, Gatineau (secteur Hull). Stationnement en arrière.

Coût: 20 \$ non remboursable. Le prix inclut: 3 parties + souliers + repas + dessert, café, thé + prix de présence.

Pour qui? Tous les membres de Vélo plaisirs. Invitez un ami ou une amie.

Voici l'horaire approximatif:

Arrivée: 17 h 45 (pour choisir sa grandeur de souliers)

Souper: 18 h (poulet, lasagne végétarienne, riz, salade César, pain / beurre, jus / eau)

Parties de quilles: de 19 h à 21 h 30

Pause: 21 h 30 (dessert, café, thé, lait)

Tirage et fin de l'activité: 21 h 45

L'horaire précis dépendra du nombre de participants. Il est possible que l'on termine plus tôt.

Date limite pour l'inscription et le paiement complet: Avant le vendredi 10 novembre.

Veuillez envoyer un chèque de 20 \$, à Patrice Desjardins, à l'adresse suivante: 12 rue des Cèdres, Gatineau, Qc J9A 2P3

Bonjour les amis(es),
J'ai le plaisir d'organiser une soirée de quilles. Venez vous divertir, l'ambiance

est agréable, la musique aussi. Eh oui! Votre directeur des affaires sociales a trouvé une petite activité fort intéressante. Vous aimez jouer aux quilles? Faire des abats? Des réserves? Accumuler des points? Remarquez, il n'y a aucune compétition. Peu importe le nombre de points que vous faites, c'est votre participation qui compte. Pour votre information, vous jouez aux 5 quilles avec une petite boule. Pas

besoin de compter, l'ordinateur s'occupe du pointage.

Formez une équipe de 6 personnes par allée si c'est possible. Sinon, on la complétera au fur et à mesure.

Pour plus d'informations: patrice.desjardins@sympatico.ca ou 819-665-9935. Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales.

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

L'Info-vélo de septembre est arrivé un peu tard par la poste??? Nouvelle politique : Pré-vente de maillots.

C'est que la rentrée scolaire et l'impression du journal ne font pas bon ménage chez l'imprimeur... Un gros retard et sûrement des inconvénients pour vous et on s'en excuse. Heureusement, ce mois-ci tout devrait rentrer dans l'ordre.

Bonjour les amis (es). Voilà déjà 1 an que je suis directeur des affaires sociales. Comme le temps passe vite! Je commence ma deuxième année... Je veux remercier tous ceux et celles qui ont participé aux activités sociales du club. Vous étiez peut-être là? Vous vous en souvenez sûrement?

La fête des Rois
Patin sur le Canal Rideau (CNA – Lac Dow)

Initiation au scrabble
Quilles

Ski au Mont Ste-Marie
Sortie en raquettes (parc de la Gatineau)
Souper chez Nam
Cabane à sucre à Ottawa (secteur Vanier)

5 à 7 au Café aux Quatre Jedis (mai, juin, juillet, août, septembre)
Rallye vélo avec pique-nique

Ballade en vélo avec le directeur des affaires sociales (Gatineau – Munster labyrinthe)

Fête de Noël

Encore une fois, merci pour votre participation en 2005-2006. Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins.

Lors de l'Assemblée générale annuelle qui se tiendra le samedi 21 octobre prochain à 15 h 30 au Relais plein air, vous aurez la possibilité de commander vos maillots pour la saison 2007. En effet, le CA a adopté la politique selon laquelle les maillots ne seront disponibles, à compter de maintenant, que sur commande. Donc, le 21 octobre, Richard Gosselin sera sur place avec des échantillons des différents modèles disponibles et dans toutes les grandeurs disponibles sur le marché. Vous pourrez les essayer et ainsi commander et payer votre maillot pour la saison prochaine. Les commandes de maillots seront acceptées jusqu'au 1^{er} décembre 2006 après cette date, ceux et celles qui veulent des maillots devront voir avec Richard s'ils en restent de leur grandeur dans l'inventaire qu'il possède.

La compagnie Louis Garneau, avec laquelle on fait affaire, nous oblige à commander un certain nombre de maillots. Si le nombre n'est pas atteint, le club s'engage à combler le nombre manquant, pour autant que ce dernier ne dépasse pas une limite acceptable. Avec cette nouvelle politique, le club ne fera plus l'achat de maillots en grande quantité comme il le faisait dans le passé. Ceci permet de diminuer et amener à son minimum l'inventaire qui est beaucoup trop gros et demande une gérance très difficile et compliquée et

aussi éviter au club d'investir des argents qui sont longs, voire impossibles, à récupérer. Denise Parent, Présidente

L'Automnale 2006 un grand succès, au grand plaisir des organisateurs et des participants.

« Cher comité organisateur, nous avons participé à l'Automnale pour la première année, et nous avons été enchantés par toute l'organisation. D'abord de pouvoir s'inscrire chacun dans un peloton approprié, puis l'encadrement tout le long de cette fin de semaine. Les arrêts appropriés, les collations et l'ensemble de l'organisation, l'endroit enchanteur, les chalets, et même le lac où je me suis baigné, en plus de rencontrer des gens fort sympathiques, tout ceci nous a ravis. Félicitations à vous tous et merci. Christine (20-23) & Raymond (25-27) »

« Merci aux organisateurs et organisatrices de l'Automnale 2006. J'ai passé une belle fin de semaine en compagnie de tous les cyclistes. Le soleil était au rendez-vous et c'était très agréable de rouler en vélo dans la Petite Nation. La bouffe était excellente! C'était sympa de jaser avec les amis, des retrouvailles autour du feu camp. Bravo! Ce fut un succès sur toute la ligne. Patrice Desjardins (participant de l'Automnale 2006) »

Un simple (mais combien sincère) mot de votre directeur des sorties
au sujet de la saison de vélo 2006.

BONNE FÊTE!!!

Octobre

- 2 *Guy D'amours*
4 *Raymond Carrière*
5 *Pierre Bergeron, Pierre Pelletier et Catherine Therriault*
6 *Dan Dupuis et Roger Farley*
7 *Glenn Deschênes*
8 *Pierre Bergeron et Jean-Marie Hautcoeur*
10 *Patrice Desjardins et France Farley*
11 *France Camirand*
12 *Jean Létourneau et Nashely Silva-Boudreault*
14 *Jean-Paul Le May et Philippe Tremblay*
16 *Serge Lebel*
18 *Frédéric Belley et Johanne Branchaud*
19 *Luc Berthelotte*
20 *Nicole Guérin*
21 *Gilbert Girard*
22 *Huguette Langlois*
24 *Roger Séguin*
26 *Marie-Claude Tardif*
31 *Caroline Côté*

Novembre

- 1 *Marie A. Dumontier, Gilles J. Grenier et Claude Lemay*
4 *Jean-François Leboeuf et Gilles Moreau*
6 *Charlotte Beaudoin*
7 *René Martin et Guylène Thériault*
9 *Hélène Gousseau et Luc Pelland*
11 *Luc Ostiguy*
14 *Véronic Briard et Réal Préfontaine*
15 *Chantal Laflamme*
19 *Gilles Baribault*
22 *Luc Bonneau*
24 *France Charbonneau*
25 *Bertrand Daigneault et Richard Morel*
26 *Claude Caron, Pierre D'aoust, Marie-Josée Denis et Sylvie Lafrenière*
28 *André Paul*
30 *Louis Bolduc*

Patrick, Julie, Denise, Jean-Luc, Patrice, les Robert, les Gilbert, les Alain, Denis, Éric, François, Jacinthe, les Hélène, les Jacques, les Louis, Mirella, Monique, Pierre, Luc, Sylvie, Manon, Christiane, Ronald, Maureen, Gisèle, Monique, Josée, les Suzanne, René, Roger, Philippe, Jean-Baptiste, Sylvain, Érik, Maxime, Louise, Micheline, les Jean, Serge, André, Chantal, Dan, Diane, MERCI!

P.S. Je m'excuse dans ce texte d'avoir oublié je ne sais pas qui, mais soyez assurés que vous ne sombrerez pas dans l'oubli lors de notre soirée des bénévoles. Alain Bicycle

Un petit bonjour de l'Espagne.

« Salut la gang! Un petit bonjour de l'Espagne où j'écoule actuellement des jours heureux en vacances... Ici il fait beau, chaud, presque trop chaud (environ 30°C). Je suis dans un voyage de vélo avec Vélo Québec. Une belle gang, de beaux parcours de vélo, de la belle température, de la bonne bouffe et du vin de temps en temps... Demain la Sierra Nevada avec un sommet à plus de 2000 m. Pis, quoi de neuf au Québec? Erik S. »

NOUVELLE DU SIÈCLE: Le Chemin de la mine est enfin pavé! Incroyable mais vrai.

AVERTISSEMENT. Traverse à

Wakefield. « J'ai des bobos partout. Je suis allée sur le parcours de Wakefield via le chemin de la rivière et ma roue est restée coincée dans la traverse de chemin de fer... et moi j'ai continué...

Bon, après de sérieuses blessures sur tout mon dos, ma jambe et un casque fendu, je vous conseille FORTEMENT de:

1- porter votre casque protecteur en tout temps;

2- descendre de votre vélo pour franchir une traverse de chemin de fer. »

Karine R.

Le port du casque « plus dangereux ». Une étude de la Bath

University en Angleterre suggère que les cyclistes qui portent un casque de vélo sont plus sujets à des accidents automobiles.

Cette étude tend à démontrer qu'en moyenne les autos passent beaucoup plus près des cyclistes qui portent un casque que de ceux qui se promènent tête-nue.

Pour son étude, le Dr. Walker a muni son vélo d'un ordinateur et d'une sonde ultrasonique de distance et a découvert que les conducteurs avaient deux fois plus tendance à passer plus près de lui s'il portait un casque, une réduction de 8,5 cm en moyenne.

L'étude, basée sur 2 500 dépassements par des automobilistes à Salisbury et Bristol, a été financée par le Engineering and Physical Sciences Research Council.

Selon le Dr. Walker, professeur au département de Psychologie de l'université Bath, « Cette étude démontre que lorsque les automobilistes dépassent des cyclistes, la marge d'erreur qu'ils s'accordent est déterminée par l'apparence du cycliste ».

Cette étude suggère aussi que le port du casque rend le risque d'une collision plus probable. Selon le Dr. Walker, « En laissant moins de place au cycliste,

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



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

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^e Anniversaire

cycle bertrand 

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

Assemblée générale annuelle et

Soirée de clôture Vélo plaisirs 2006 Samedi 21 octobre

Nouvelle Vélo plaisirs (Suite de la page 5)

l'automobiliste réduit la marge de sécurité dont les cyclistes ont besoin pour éviter les obstacles sur la route, tel les puisards et les nids de poule. De plus, il réduit sa propre marge de manoeuvre en cas d'ennui.»

Le Dr. Walker pense que la raison pour laquelle les automobilistes laissent moins de place aux cyclistes portant un casque (et souvent drapés de lycra) est qu'ils croient que ces cyclistes sont plus prévisibles que ceux qui n'en portent pas.

Il croit que les utilisateurs de la route auraient avantage à mieux se connaître. « La plupart de cyclistes adultes chauffent ou ont déjà chauffé une auto, alors que très peu de chauffeurs ont roulé en vélo dans la circulation – donc ne connaissent pas les aléas de la route rencontrés par les cyclistes. »

Il devrait définitivement y avoir plus d'information sur les besoins des différents utilisateurs de la route lorsque les gens apprennent à conduire. Si cet

enseignement était suivi d'une randonnée pratique, ce serait encore mieux.

Malgré les résultats de cette étude, la Royal Society for the Prevention of Accidents tient à souligner que de nombreux tests et cas vécus ont démontré que le port du casque protège les cyclistes contre des blessures mineures, graves et même parfois mortelles.

BBC New – 11 septembre 2006

LA CYCLO-SPORTIVE – LA SHERBOUCLE 2006

Une splendide journée pour une cyclo à Sherbrooke.

Certains membres de Vélo plaisirs ont participé à la Sherboucle 2006 qui a eu lieu le samedi 26 août dernier. La Sherboucle est une course sur route de 104 kilomètres chronométrée. Parmi les 250 participants, on retrouvait Christine Dalton, Gilbert Marois, Emmanuel Pohu, Louis Picard, Maxime Babin et Jean Roy, tous du club Vélo plaisirs. D'autres cyclistes de l'Outaouais étaient également au rendez-vous en Estrie.

Après avoir suivi (subi) l'entraînement cyclosporatif proposé par Gilbert Marois au cours des 4 derniers mois, certains de nos cyclistes devaient ensuite passer à l'étape de la confirmation de ces efforts intensifs. La Sherboucle était une activité parfaite pour faire ce constat.

Le mardi précédent la course, deux intervalles intensifs de 20 minutes furent effectués à Asticou, à des vitesses variant entre 37 et 53 km/h avec une moyenne d'environ 43 km/h. Ouff! ça fait mal ça... surtout le lendemain pour un vieux schnock comme moi. Le mercredi, l'entraîneur nous a suggéré des intervalles individuels courts et ensuite deux journées de repos. Parmi les préparatifs, nous retrouvons au second plan... l'écoute des prévisions météorologiques! En début de semaine,

100% de pluie pour Sherbrooke. Le vendredi, les prévisions étaient revues à 100% ensoleillées! Pas mal mieux. Le stress baisse d'un cran.

En ce matin de course, le temps est radieux mais froid (4°C à l'aéroport de Sherbrooke à 7 h). La journée débute avec l'arrivée et la rencontre des cyclistes qui ont fait du covoiturage. Gonflement de pneus, pose des dossards, l'adrénaline débordante. Gilbert multiplie ses conseils (froissement des dossards, etc.). Bref, nos cyclistes sont finalement prêts à pédaler les 104 km, et ce, dans les vallons et les côtes de ce beau parcours estrien!

Quelques-uns font un petit réchauffement d'un dixième de kilomètre avant de rejoindre la ligne de départ. Après l'écoute des consignes du commissaire de course, à 10 h, c'est un départ! Les premiers 5 km s'effectuent à une vitesse maximale de 25 km/h.. 250 cyclistes qui prennent la



largeur de la rue, c'est angoissant. Les pulsations sont très élevées car il faut éviter les chutes et les accrochages à tout prix.

Enfin, au kilomètre cinq, la limite de vitesse est enlevée et le rythme augmente de façon significative même avec un bon faux plat montant. De ma position, dans le premier tiers de cette horde, j'aperçois le maillot vert de Gilbert qui tire le peloton. Certains cyclistes téméraires débordent dans la voie de gauche, ce qui cause des effets tampons dans le peloton lorsqu'on rencontre camions et voitures. À la borne 28, nous empruntons une route secondaire avec une bonne côte, ce qui causera une

bonne lessive dans le peloton. Enfin, nous respirons un peu mieux et le stress baisse considérablement. Le circuit de 104 km nous emporte dans ce que la campagne québécoise offre de plus beau comme paysage champêtre, avec ses fermes, ses champs, ses maisons typiques et, par moments, les montagnes des Cantons-de-l'Est qui se profilent à l'horizon. (NDLR: bref coup d'œil dans mon cas, car je devais surveiller les roues et les coureurs). Le parcours était vallonné, si bien que les grimpeurs y ont trouvé leur compte. Un peu plus désavantagés, les rouleurs ont quand même foulé des segments plus plats où ils ont pu accélérer à souhait.

Les six coureurs de Vélo plaisirs ont

réussi à franchir les 104 km du parcours – qui se terminait avec une bonne montée – en moins de 3 heures (j'ai mis 63 secondes de plus), affichant ainsi une moyenne de près de 34 km/h (et de plus de 37 km/h pour Gilbert et Manu). Ces derniers ont terminé dans le peloton de tête, juste derrière deux coureurs qui ont réussi une échappée à partir de la borne 60 ! En regardant les résultats par catégorie d'âge, Christine obtient la première marche du podium à égalité avec une autre femme, Louis obtient la 3^e place et Gilbert la 2^e, lui aussi à égalité avec d'autres coureurs. Le vétéran finit en 7^e.

Nous pouvons être fiers des cyclistes de la région de l'Outaouais. Comme vous

pouvez le constater, Vélo plaisirs était très bien représenté à cette cyclo sportive. Bien que ce genre de défi n'intéresse pas tous les cyclistes du club, si ces quelques lignes vous donnent le goût de poursuivre un entraînement à vélo, alors je vous y encourage grandement. Le club offre des entraînements cyclo sportifs de qualité grâce à nos généreux bénévoles aux compétences et au dévouement exemplaires. Si vous voulez en discuter, venez jaser avec nos sportifs avancés, modérés et sages. Et à l'an prochain pour d'autres défis! Jean Roy

Tous les résultats sont disponibles au : <http://www.abacom.com/~ccs/cyclo sportive2006.htm>

OTTAWA – KINGSTON EN TOURISTE A!

J'ai une idée que j'ai le goût de vous partager. Ça fait quelques années que j'ai le goût de faire le fameux Rideau Lakes Cycling Tour (RLCT). C'est un gros trajet de vélo entre Ottawa et Kingston. Le trajet classique est de 180 km le samedi et on refait ces 180 km le dimanche pour revenir. Il paraît que c'est très populaire. Il paraît aussi que l'encadrement sécuritaire est minimal.

Voici mon idée: je me demandais si d'autres cyclistes – touristes A – ont envie de relever ce défi en groupe avec moi? Moi j'ai envie de faire cette distance, mais j'ai encore envie de sentir les fleurs au lieu de sentir l'asphalte. J'ai le goût de rouler rapidement (26 à

30 km/h de vitesse de croisière sur le plat) en groupe, mais pas en peloton technique sportif. Je ne veux pas me faire taper les doigts à cause d'une rotation trop longue, de quelques mètres ou de quelques secondes de trop. Le RLCT offre différents trajets. Je veux juste préciser que je tiens à faire le trajet « classique » justement parce qu'il est « classique ». Ce sera nouveau pour moi...

Question d'encadrement, avec un peu de chance, on pourrait peut-être aussi trouver un (ou une) bon(ne) samaritain(e) qui pourrait nous aider, en plus de l'organisation du RLCT, par une voiture

de poursuite qu'on peut rejoindre par cellulaire ou autre bonne idée du genre.

Donc, j'aimerais qu'on se parte un groupe dès maintenant. On pourrait se faire un plan pour être assez en forme pour avoir du plaisir lors de cette tournée de vélo au début de juin 2007. On pourrait se motiver mutuellement à s'entraîner cet hiver en faisant peut-être du ski de fond ou de la raquette ensemble. On pourrait se retrouver dès avril en vélo pour se faire des bonnes jambes de cyclistes.

Alors voilà, si ça vous intéresse, contactez-moi. Alain Gauthier, alainbicycle@videotron.ca, 819-246-9882

AUTOMNALE 2006

C'est avec fierté que nous avons tenu la quinzième édition de l'Automnale, les 16 et 17 septembre derniers, sous le thème « *On en veut encore* ». Lors de la réunion d'information tenue dix jours avant, tout indiquait qu'il y aurait une forte participation, comme l'an dernier d'ailleurs. Connaissant bien le site, les habitués en voulaient encore... Ils voulaient encore rouler ce beau parcours, être accompagnés de

personnes ayant la même passion qu'eux, sentir le bon air de campagne, manger les bons sandwiches de Patrice de la Maison Aubrey, revoir le site exceptionnel du Centre touristique de la Petite Rouge et j'en passe.

Nous étions cent neuf à en vouloir encore. Et grâce à tous les efforts et aux formules de beau temps, nous n'avons pas été déçus, tel que promis par

Chantal lors de la soirée d'information! De ces cent neuf rouleurs, quarante sont non-membres, ce qui nous indique que la conférence de presse qui a eu lieu le 23 août a été particulièrement efficace. Nous espérons revoir ces quarante personnes comme membre l'an prochain.

Encore une fois cette année, nous nous sommes associés à la Fondation Jellinek

pour un échange fructueux: nous encourageons une bonne cause, ils apportent un soutien important à l'évènement avec leurs nombreux bénévoles. Lors de l'évènement, ils étaient un certain nombre, surtout dans les véhicules de soutien. Mais un fait inconnu est qu'ils sont au nombre de trente-deux à avoir aidé d'une façon ou d'une autre, de façon anonyme, à la préparation de l'évènement annuel. Nous tenons à les remercier.

Les cyclistes ont bien répondu à l'appel pour la participation, mais également pour obtenir des dons pour la Fondation Jellinek. **Ayant amassé plus de 9 000 \$**, la Fondation pourra aller de l'avant avec le projet de rénovation de chambres pour les bénéficiaires et nous en sommes très fiers.

Nous avons été témoins de la bonne humeur des participants et nous vous remercions d'avoir participé en grand nombre et d'avoir cru à la cause de la Fondation Jellinek.

Merci à Karl Liberty et ses deux princesses et à ceux qui étaient dans les

véhicules de soutien pour les encouragements et leur serviabilité.

Merci à Édith Alain, secrétaire de la Fondation Jellinek, pour la coordination de la conférence de presse, l'organisation des bénévoles et ses nombreuses autres tâches.

Merci à la Fondation Jellinek, pour ses nombreux bénévoles ainsi que ses commanditaires.

Merci à monsieur Robert Moreau, président de la Fondation, pour son implication auprès du comité organisateur, pour sa bonne humeur et son chaleureux accueil du dimanche au Centre Jellinek.

Merci et félicitations à Pierre M., pour sa participation au long parcours et pour son généreux témoignage. Je profite de l'occasion pour lui dire que nos pensées sont avec lui.

Merci à Martin Mercier, de Pecco's, pour sa grande disponibilité et sa serviabilité.

Merci aussi à tous nos commanditaires et partenaires, G.M. Bertrand, Pecco's, Bicyclette de Hull, Tommy et Lefebvre

Sport, Sport Échange Outaouais, Le Nordik – Spa Scandinave, Polo-Vélo, Centre touristique de la Petite Rouge, Location d'autos et camions Alliance, Gîte de la Ferme de Bellechasse, ainsi que le salon La Coif.

Merci à André LeBlanc, Roger Séguin, Manon Larocque, Philippe Tremblay, Alain Gauthier, Jean Roy, Jean Gravel, Julie Tremblay, Chantal Gosselin, Robert Martin, Sylvain Bouchard et Roger Farley pour leur contribution comme chefs de file. Ils ont démontré le leadership nécessaire pour s'assurer de rouler en toute sécurité.

Merci au conseil d'administration de Vélo plaisirs, pour son soutien tout au long de l'organisation de l'évènement.

En terminant, j'aimerais souligner le bon travail du comité organisateur soit Dan Dupuis, Diane Regnier, Chantal Gosselin, André Leblanc, Serge Lebel et moi-même, Jean-Paul Le May. Nous sommes fiers d'avoir pu contribuer au succès de l'Automnale du club Vélo plaisirs.

Jean-Paul Le May

LE TOUR DU LAC-SAINT-JEAN EN 3 JOURS

Bonjour! J'ai participé à une belle randonnée en vélo organisé par Hydro-Québec (*Liberté en vélo*) du 30 juin au 2 juillet 2006 en compagnie de Bernard Bélanger (membre du club Vélo plaisirs).

Voici comment ça s'est déroulé:

La veille du départ, nous nous enregistrons au Centre Mario Tremblay à Alma. Le temps de nous familiariser avec la trousse de bienvenue: bracelet pour les bagages, bracelet pour les repas, carnet de voyage, publicité, etc.

Comme c'est la première fois que nous participons à cet évènement, nous ne connaissons personne au Lac-Saint-Jean. Nous nous intégrons rapidement dans le groupe de 550 cyclistes qui proviennent de toutes les régions du Québec ainsi que l'Ontario.

Avant de partir, chaque cycliste installe, à l'arrière de son vélo, une plaque fournie par Hydro-Québec (*Liberté en vélo*) avec son nom et d'où il venait. Par exemple: Patrice de Gatineau. Ainsi, quand les filles (cyclistes) me dépassent en vélo, elles savent automatiquement

mon prénom à cause de la plaque et peuvent me saluer tout de suite. C'est chouette! L'idée était géniale. Une bonne façon d'entrer en conversation.



Musée de Louis Hémon à Périlbonka

Jour 1: Alma – Dolbeau-Mistassini, 107 km

C'est le grand départ sous un soleil radieux! Les encadreurs sont présents pour la sécurité tout au long du parcours.



Qui ne voudrait pas prendre en photo les magnifiques chutes des Pères à Mistassini

Chacun enfourche son vélo et c'est l'aventure qui commence. Nous voilà sur la Véloroute des Bleuets ainsi que la Route verte. Le parcours nous fait découvrir le parc de la Pointe-Taillon (SEPAQ). La piste cyclable en poussière de roche serpente entre le Lac-Saint-Jean et la rivière Péribonka. L'endroit est magique. Le dîner a lieu à Ste-Monique. À Péribonka, il est possible de visiter le musée de Louis Hémon (frais d'entrée 2 \$), pour ceux et celles qui disposent du temps ou simplement s'intéressent à l'histoire. Enfin, nous arrivons à Dolbeau-Mistassini (capital du bleuets) où nous nous installons confortablement à l'hôtel.

Jour 2: Dolbeau-Mistassini – Roberval, 95 km
Le vent est présent – même froid! Il ne faut pas oublier que nous sommes dans un pays nordique. On a le vent dans la face et de côté par moment. Je prends le temps de visiter les Grands Jardins de Normandin, toujours avec mon ami Bernard Bélanger. On pédale un peu et c'est déjà l'heure de dîner. Nous poursuivons notre route et à St-Prime, nous arrêtons pour du fromage (très connue dans la région). Ça vaut une pause. On peut aussi visiter le musée du fromage à St-Prime. Puis, nous arrivons

pour le retour à Alma. Ce n'est pas drôle de rouler à la pluie. Je suis mouillé comme un canard. À Métabetchouan, c'est le dîner dans un centre communautaire. Le traiteur avait préparé une bonne soupe (bouillon au poulet) pour nous réchauffer. Après le dîner, 150 cyclistes ont abandonné à cause du froid, du vent et de la pluie constante. Nous arrivons à Alma, dans le secteur de la Dam-en-Terre. On roule sur la nouvelle piste cycliste. Un petit bijou de piste qui serpente dans la forêt enchantée. C'est la fin du circuit, 286 km en trois jours, difficile de s'imaginer que nous avons accompli ce défi! L'entrée au Centre M a r i o Tremblay est r e m p l i e d'émotion, surtout après une journée très difficile p o u r compléter le tour du lac S a i n t - J e a n avec toute notre énergie et nos efforts. Nous avons

à destination: Roberval. Repos avant d'aller souper au chapiteau de l'école secondaire de Roberval. Par la suite, c'est la musique, question de nous mettre d a n s l'ambiance.

Ceci termine le voyage avec Hydro-Québec (*Liberté à vélo*). En résumé, c'est une belle organisation. Ça ressemble un peu au Grand Tour ou à la Petite Aventure. Le même concept. On peut choisir le camping ou bien le gymnase. Pour un peu plus de confort, il y a des gîtes du passant, hôtels et motels. Pour ceux et celles qui sont intéressés par cette aventure, voici les dates pour l'an prochain: 28 au 30 juin 2007.

Alma, 75 km – Hébertville – Chicoutimi, 90 km
Une journée de pluie à 100% Comme nous disposons d'une journée de plus au Saguenay / Lac-Saint-Jean, nous roulons 90 km, de Hébertville à Chicoutimi. J'ai déjà fait ce parcours, il y a 5 ans lorsque j'ai participé au Grand Tour 2001. C'est toujours agréable de refaire cette belle randonnée en vélo. Nous passons par le lac Kénogami, la Route verte, la campagne très paisible, un mélange de vallons, un peu sinueux par moment. Nous arrivons à Jonquière pour une petite pause. Par la suite, une ancienne voie ferrée entièrement asphaltée nous mène directement à la « petite maison blanche » à Chicoutimi (déluge en 1996).



...suivi d'une bonne bouffe

Le Tour du Lac-Saint-Jean (Suite)

Tous les cyclistes que nous rencontrons en cours de route, nous saluent chaleureusement. Ils sont très courtois. C'est un très beau voyage à faire entre amis (es).

Au plaisir et à bientôt, Patrice Desjardins, Directeur des affaires sociales



Un peloton roule entre Mashteuiatsh et Roberval



VÉLOPLAISIRS

Garnet 100% coton



Face Dos

Aussi disponible en bleu marine

Maillot – 55 \$



Maillot homme – 70 \$



Maillot femme – 60 \$



**POUR COMMANDER
RICHARD GOSSELIN
819-778-3229**

Coupe-vent – 80 \$



Face Dos



Cyclo sportif
G.M. Bertrand
44 ans d'expérience

BERTRAND MERLIN

LOOK **QUINTANA ROO** **KONA**

GIANT **litespeed** **TREK**

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 cyclistes et de selles pour hommes et femmes
167, Wellington, Gatineau (Hull) Québec
819-772-2919