



DANS CETTE ÉDITION

Nouvelles
Vélo plaisirs 2

Mot du C.A. 3

Activités et
sorties 4

Grand Tour
2006 4

Feuilleton-vélo
par Marie-Luc 5

Publicité 6

Anniversaires 11

15^e ÉDITION DE L'AUTOMNALE

« *On en veut encore* »

Quand? Les 16 et 17 septembre

Destination – Centre touristique La Petite Rouge
à St-Émile-de-Suffolk

Randonnée cycliste dans un site enchanteur! À ne pas manquer! Le club Vélo plaisirs, en collaboration avec la Fondation Jellinek, vous offre une fin de semaine inoubliable de plaisirs et de paysages fantastiques. Nous vous offrons un merveilleux circuit vallonné dans la Petite Nation à partir de 3 différents départs: Gatineau, Buckingham ou Saint-André-Avelin, vers le Centre touristique La Petite Rouge à St-Émile-de-Suffolk et le retour le lendemain.

Cette année encore, le club est heureux de s'associer à la Fondation Jellinek afin d'amasser des fonds. « La fondation Jellinek est un organisme à but non lucratif de la région de l'Outaouais. Créée en 1982, sa mission consiste à promouvoir des activités qui visent la prévention et le traitement de l'alcoolisme, de la toxicomanie et du jeu excessif dans la région. »

LES PARCOURS

Les cyclistes emprunteront des routes secondaires pour la majorité des parcours. Les distances à parcourir sur 2 jours sont:

- de Gatineau, parcours long, ± 290 km



- de Buckingham, parcours moyen, ± 180 km

- de Saint-André-Avelin, parcours court, ± 80 km

Il y aura formation de pelotons avec chefs de file responsables pour chaque groupe au besoin. Il est à noter que les participants doivent avoir 16 ans ou plus pour participer.

Suite page 2

Automnale – Très important – Soirée d'information

Quand? Le mercredi 6 septembre, 19 h

Où? Poste de police, 177 boul. de la Carrière, Gatineau

Nous encourageons fortement tous les participants à s'y présenter afin de connaître les consignes de sécurité, la formation des pelotons avec chefs de file, les arrangements d'hébergement, et tout autre détail lié à l'organisation de l'événement.

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



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

Automnale (Suite)

FRAIS D'INSCRIPTION*

Membre de Vélo plaisirs: 150 \$

Non-membre: 160 \$

* Incluant un don de 10 \$ à la Fondation Jellinek

Vous pouvez télécharger le formulaire d'inscription du site Vélo plaisirs au <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> ou en recevoir une copie en composant le (819) 770-VÉLO (8356). Pour toute autre information: andreleblanc@videotron.ca; serge.lebel@sympatico.ca.

NOUVELLES VÉLO PLAISIRS

Avis aux sportifs sages (SS) et modérés (SM). Comme plusieurs le savent déjà, Gilbert Girard, notre entraîneur SS et SM, a terminé sa saison d'entraînement pour ces groupes.

C'est d'abord et avant tout le Grand Tour, ainsi que des vacances bien méritées, qui font qu'il n'était pas disponible en août. De plus, la saison d'entraînement de ski de fond, pour lui, débute en septembre. Merci Gilbert, pour ta patience, tes conseils et ton dévouement. Ton expérience et ta présence sont grandement appréciées au sein du Club.

Vous auriez encore le goût de faire quelques entraînements avant la fin de la saison? Sachez que les sportifs avancés (SA) continuent jusqu'à la fin septembre. Éric et Maxime offrent aux SS et SM de se joindre à eux pour les entraînements qui restent. Pour ceux qui seraient intéressés, rendez-vous à l'entrée du Parc (rue

Gamelin) les mardis et jeudis, 18 h. S'il y a un nombre suffisant de SS et SM, alors, un 2^e groupe pourra être formé et suivre le même entraînement que les SA, mais à une vitesse moindre.

Le Tour de l'Abitibi! Fondé en 1969, ce classique de cyclisme représente la seule étape nord-américaine de la Coupe du monde junior. Chaque année, les meilleurs cyclistes juniors se donnent rendez-vous en Abitibi à la fin juillet pour disputer cette compétition de prestige.

Départ de course original: une des étapes du Tour de l'Abitibi part de l'intérieur d'une mine à 300 pieds sous terre! Il s'agit de remonter un chemin d'accès de mineur, qui a été asphalté pour les petites roues des cyclistes. Incroyable mais vrai! J'ai cru comprendre que la pente est en moyenne à 17%. Les départs se font aux soixante secondes parce que le chemin n'est franchement pas assez large pour un peloton. J'ai vu la ligne de départ à 300 pieds sous terre lors d'une visite guidée organisée par la cité de l'or <http://www.citedelor.com/>. Voyez la photo officielle sur la page suivante. Alain Gauthier

J'aurais un support à vélo à donner. Vous pouvez mettre 1, 2 ou 3 vélos. Presque neuf, utilisé seulement 6 fois. Pour plus d'information, téléphonez-moi au 819-772-4646 ou par courriel patrice.desjardins@sympatico.ca. Patrice Desjardins.

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.

Alain Bicycle est de retour!

... et en plus, j'ai le privilège d'écrire le mot du mois. Vous savez, on dit parfois le mot du jour ou de la journée, alors je dis le mot du mois.

D'abord, je vous invite à l'Automnale!

C'est une très belle activité, organisée par des gens très habitués du bénévolat et du vélo! Je parie que vous trouverez plein d'information à ce sujet dans un dépliant envoyé aux membres, ou bien sur le site www.veloplaisirs.qc.ca ou encore dans un article dans ce numéro de l'Info-vélo.

J'en profite pour vous inviter à une belle randonnée d'apprentissage du vélo. L'année passée, j'ai guidé des gens de St-André-Avelin vers St-Émile-de-Suffolk dans le cadre de l'Automnale, ce qui faisait une tournée d'un peu moins que 35 km le samedi et 35 km le dimanche. C'est l'occasion idéale pour vous de faire un tour de vélo sur le grand chemin, avec quelques bonnes côtes, pas trop vite, avec un cycliste d'expérience. Venez faire un tour à l'Automnale!

La saison de vélo 2006 est déjà en train de se terminer. Il ne reste que deux mois (septembre et octobre) avant qu'il

commence à faire « frette » ! Il reste des activités importantes comme plusieurs sorties de vélo, l'Automnale, la soirée des bénévoles et l'assemblée générale annuelle. Je crois savoir que le party de Noël 2005 a été beaucoup apprécié, alors si la tendance se maintient, on aura un beau party de Noël cette année.

Le club est là pour vous. Nous sommes à l'écoute de vos commentaires au sujet de la saison 2006 de Vélo plaisirs. Contactez-nous? 770-VELO, club@veloplaisirs.qc.ca

Alain Gauthier, ex-président et directeur des sorties

Nouvelles Vélo plaisirs (Suite)



Le Tour de l'Abitibi part de l'intérieur d'une mine à 300 pieds sous terre!

Un paradis du vélo! La région de la capitale du Canada offre aux cyclistes l'un des plus vastes réseaux cyclables d'Amérique du Nord! Empruntez le Sentier de la capitale: 170 kilomètres de sentiers récréatifs reliant de superbes espaces naturels, des parcs et des jardins fleuris, à des musées et aux principales attractions de la région. La Commission de la capitale nationale a maintenant mis tous ses parcours en ligne au <http://capitaleducanada.gc.ca/>

bins/ncc_web_content_page.asp?cid=16297-16299-9970-9971-29551&lang=2&bhcp=1. Cet URL est impossible à retranscrire, alors suivez les rubriques suivantes du site <http://capitaleducanada.gc.ca/> : Accueil → Découvrir la capitale → Profitez de la nature → Au pays du vélo → Le Sentier de la capitale → Carte interactive.

Comment faire pour ne plus avoir mal aux fesses? Redresser la selle. La « sensation » la plus fréquente liée à un mauvais appui peut être une

anesthésie transitoire des organes génitaux masculins. Cette anesthésie est favorisée par la position dite « en bec de selle » (position en avant). Le syndrome disparaît spontanément en quelques semaines si, bien sûr, l'on corrige l'orientation de la selle. Pour éviter cette « panne de sensibilité », il faut veiller à avoir une selle parfaitement horizontale ou très légèrement inclinée. Pour les femmes, les principaux problèmes sont liés à leurs organes génitaux externes. L'une des solutions consiste à acheter une selle conçue pour les femmes.



La gang de carnivores Vélo plaisirs au méchoui de sanglier au chalet de Manu et Julie dans la belle région de Blue Sea

ACTIVITÉS ET SORTIES

Consultez le calendrier des sorties inséré sociales, 819-665-9935, 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.

Wakefield - Lac McGregor

Volet touristique intermédiaire

Quand? Samedi 2 septembre, 9 h
(durée de 7 heures pour l'ensemble de l'activité)

Départ: Relais Plein Air (RPA), 397 boul. Cité-des-jeunes

Parcours montagneux de 90 km

La belle nature avec de vraies côtes. Apportez votre lunch et votre maillot de bain! Responsable: Suzanne Talbot

Merrickville - Smithfalls

(Usine de chocolat Hershey)

Volet touristique-randonneur (20 à 22 km/h)

Quand? Dimanche 10 septembre, 9 h

Covoiturage: Rendez-vous au parc Moussette à 9 h

Parcours de 50 km

Arrêt à l'usine de chocolat Hershey. S.V.P., confirmez votre présence 24 h à l'avance. N.B. S'il n'y a pas un minimum de 2 participants qui confirment, la sortie sera annulée. Responsable: Patrice Desjardins, directeur des affaires

s o c i a l e s , 8 1 9 - 6 6 5 - 9 9 3 5 ,
patrice.desjardins@sympatico.ca

Orléans-Cumberland

Un arrêt au musée de Cumberland suivi d'un tour en train !!!

Volet touristique-randonneur (20 à 22 km/h)

Quand? Dimanche 24 septembre, 9 h

Parcours de 50 km

Prix de groupe pour Vélo plaisirs: 4 \$ au lieu de 5,25 \$

Rendez-vous au stationnement du musée de l'aviation sur la Promenade Rockliffe. Dîner au musée de Cumberland. Attention: Apportez votre lunch car au musée, il n'y a pas de cafétéria, ni aucun service de restauration. Vous pourrez mettre votre lunch dans la voiture-balai. Après le dîner, un tour en train !!! S.V.P., CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE 24 h À L'AVANCE, AFIN D'AVOIR UNE IDÉE DE QUI VIENT ? Responsable: Patrice Desjardins, directeur des affaires s o c i a l e s , 6 6 5 - 9 9 3 5 ,
patrice.desjardins@sympatico.ca

Invitez un ami en vélo suivi d'un cinq à sept au Café aux Quatre Jeudis

Quand? Samedi 30 septembre, 17 h

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

Une belle façon de clore la journée et LA saison de vélo. Un 5 à 7 entre amis. Venez vous divertir, vous changer les idées et parler de vos projets pour le grand froid qui s'en vient avec des amis super sympas. On vous attend en grand nombre!!! Au plaisir et à bientôt. Responsable: Patrice Desjardins, directeur des affaires sociales, 665-9935, patrice.desjardins@sympatico.ca.

Assemblée générale annuelle

(A.G.A.) Vélo plaisirs

Soirée de clôture Vélo plaisirs

2006 et

Soirée de remerciement des bénévoles

Quand? Samedi 21 octobre

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

L'AGA débute à 15 h.

La Soirée de clôture vers 18 h.

N'oubliez pas de réserver le samedi 21 octobre à votre agenda. Plus de détails dans le prochain Info-vélo. Responsable: Le conseil d'administration, 819-770-VELO

GRAND TOUR 2006



À quel point les membres VP étaient disciplinés et roulaient en file indienne...

Environ une cinquantaine de membres, dont quatre étaient Encadreurs, représentaient fièrement le club Vélo plaisirs lors de l'édition 2006 du Grand Tour qui c'est tenu du 5 au 11 août derniers. Entre 650 et 800 km de vélo dans les magnifiques paysages du Vermont et des Cantons de l'Est sous un soleil omniprésent sauf l'après-midi du jeudi où Dame Nature nous a bien arrosés.

Le club Vélo plaisir a suscité de très bons commentaires de la part de certains participants qui

ont vu rouler les différents pelotons composés par nos membres. Le plus intéressant est sans contredit celui où on disait à quel point les gens étaient disciplinés, respectaient les règles de signalisation et roulaient en file indienne. Je n'ai pas besoin de vous dire à quel point la présidente et encadreure, que je suis, était fière d'entendre de tels commentaires.

Bravo à tous les participants, car c'était un GT rempli de défis que tous ont su relever dans la bonne humeur et avec un plaisir sans cesse partagé.

Au plaisir de tous vous revoir à l'édition 2007. Denise Parent



Environ une cinquantaine de membres VP, dont quatre étaient Encadreurs, au GT 2006

FEUILLETON-VÉLO, par Marie-Luc Simoneau

Voici un texte qui date, mais qui sûrement vous plaira. Marie-Luc a été une contributrice assidue de l'Info-vélo du temps où elle était membre de Vélo plaisirs dans les années mi-90. Depuis, elle a parcouru l'Irlande avec sa bécane et pris une année sabbatique pour parcourir l'Asie avec son sac à dos.

J'arrive d'un voyage de cyclotourisme à l'Île-du-Prince-Édouard et aux Îles-de-la-Madeleine. Je suis partie en solo pendant les trois premières semaines du mois de septembre. Je veux vous faire partager un peu de mon aventure. Je tiens à rappeler aux lecteurs qu'il s'agit d'une histoire vraie et que toute ressemblance avec des personnes réelles n'est pas fortuite.

Les préparatifs

Si j'avais à donner un séminaire sur la préparation d'un voyage de cyclotourisme, je dirais qu'on ne se prépare jamais trop. J'ai commencé à

préparer mon voyage au mois de novembre 1994 (je suis partie le 4 septembre 1995). Même après 10 mois de préparation, la dernière semaine dans tous les sens. J'ai lu un nombre incalculable de livres au sujet de la préparation — pour vous donner une idée, j'ai lu tous ceux que la bibliothèque d'Ottawa avait sur ses rayons.

J'ai passé mes vacances des Fêtes à lire tous ces livres et magazines et à prendre des pages et des pages de notes. J'ai préparé des listes distinctes pour les vêtements, l'équipement de camping, les outils, la trousse de premiers soins et, bien sûr, les articles divers. J'ai ensuite monté, article par article, ma trousse de premiers soins. Puis, j'ai appelé les centres de renseignements touristiques des deux îles que je voulais visiter pour



qu'on m'envoie les guides touristiques. Les agents d'information des Îles-de-la-Madeleine ont presque éclaté de rire devant mon empressement. On m'a demandé de rappeler en mars, car rien n'allait être prêt avant. Pour l'Île-du-Prince-Édouard, même scénario, mais on a pris note de mon adresse, et j'ai reçu les documents dès qu'ils ont été prêts, soit vers la fin de janvier. J'ai tout lu, toutes les descriptions des auberges, des B&B, des campings et des activités intéressantes. Puis, j'ai

Suite page 8

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



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

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.bicyclettedehull.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

**CA**

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

L'Automnale

Les 16 et 17 septembre

Assemblée générale annuelle et

Soirée de clôture Vélo plaisirs 2006 Samedi 21 octobre

FEUILLETON-VÉLO (Suite de la page 5)



Imaginez un peu: des falaises d'argile rouge se jetant dans la mer...

d'une voiture - pas question de me taper toute la route toute seule - contre un billet d'avion en un dimanche après-midi, c'est une toute « stand-by », ne connaissant pas exactement la date de mon départ. Puis, à la mi-août, j'ai découvert que ma vieille tente coulait. J'avais moins de deux semaines pour magasiner les tentes. Mon voyage, c'était la panique totale. J'aurais dû réserver dans un magasin de vélo une boîte de carton pour le transport de Constance en avion. Comme je ne l'avais pas fait, tout ce qu'on a pu me dénicher en un dimanche après-midi, c'est une toute petite boîte qui contenait à peine ma pauvre Constance, même démontée. Puis, la copine qui m'avait promis ses sacoches avant pour mon voyage était introuvable. Je me suis servi de petites sacoches arrières à la place. Heureusement, elles tenaient bien en place. Une fois assise dans l'avion en direction de Charlottetown, je ne pouvais croire que j'avais réussi à tout accomplir avant le départ, que je n'avais rien oublié.

noté, directement sur la carte, les dates de fermeture des campings, leur adresse exacte (pour savoir sur quelle route se situe l'entrée) et la distance qui les séparait de la ville la plus près. J'ai acheté une autre carte de l'Île-du-Prince-Édouard sur laquelle figuraient des cartes détaillées des villes principales (celles où il y a deux églises et un bureau de poste). Après m'être informée des tarifs des trains, des autobus et des avions, j'ai décidé de louer une voiture avec mon compagnon de voyage. Je croyais alors que mes préparatifs étaient presque terminés. Ce n'était que le début...

Moins de six semaines avant le départ, mon compagnon a décidé qu'il ne partait plus. Je n'ai pas trop paniqué, mais je me suis informée autour de moi pour trouver un compagnon ou une compagne de voyage, en me promettant bien de partir seule si personne n'était disposé à m'accompagner. Comme les candidats ne se bousculaient pas à ma porte, je suis partie en solo. J'ai troqué la location

impermeable était aussi à changer. Je devais également amener Constance (ma bécane), qui était rodée, à l'atelier pour les ajustements d'usage.

Pour ajouter un peu d'action à ces dernières semaines, j'ai dû déménager. J'ai donc passé quelques semaines à chercher un nouvel appartement et les derniers jours à faire des boîtes et tout le tralala. Puis j'ai déménagé mes boîtes à mon nouvel appartement et j'ai pris l'avion. Les deux derniers jours, entre le déménagement et les préparatifs du

Le décor

Imaginez un peu: des falaises d'argile rouge se jetant dans la mer, des phares blancs au bout de longues plages de sable fin, de petites maisons de toutes les couleurs éparpillées dans le paysage vallonné, des routes de campagne peu fréquentées et des églises, des églises, des églises. Une vraie carte postale, n'est-ce pas? Mais ce qui ne figure pas sur la carte postale, c'est le vent. On ne part pas en voyage de cyclotourisme à l'Île-du-Prince-Édouard ou aux Îles-de-la-



Maison protégée par des arbres sur cette île balayée par le vent...

Madeleine si on déteste rouler dans le vent, parce que des jours sans vent, eh bien... ça n'existe pas, tout simplement. Si on est chanceux, on l'a dans le dos, mais quand on fait le tour de l'île à bicyclette, on l'a dans la face à un moment donné – pas moyen de l'éviter à moins d'aller à reculons. Il faut donc prendre une position aérodynamique (pas facile avec du bagage) et son mal en patience. Certains jours, j'ai pédalé toute la journée pour aller presque nulle part tellement il ventait fort, et je ne parle pas du nombre ridicule de kilomètres que j'ai parcourus ces jours-là, sinon on me traiterait de menteuse. Durant ces journées à écorner les boeufs, je luttais contre de puissantes bourrasques qui tenaient absolument à me pousser dans le fossé ou dans l'autre voie. Souvent, je devais mettre un pied par terre pour arrêter Constance qui, même chargée au maximum, n'offrait pas beaucoup de résistance au vent.

Mère Nature a parfois une force insoupçonnée. Si j'avais le malheur de rouler en bordure de la mer par une de ces journées venteuses, je devais également me protéger du sable emporté par le vent. Un après-midi, sur la plage de Cavendish, j'ai eu droit à un avant-goût d'une tempête de sable. Le vent s'est levé, et le sable s'est mis à



De petites maisons de toutes les couleurs éparpillées dans le paysage vallonné... Une vraie carte postale, n'est-ce pas?

tourbillonner, piquant les yeux et la peau. Ça ressemble drôlement à une tempête de neige. On ne peut pas marcher contre le vent parce que le sable nous aveugle; il faut marcher de dos. On ne peut se cacher nulle part. Le sable s'infiltrait partout, dans tous les recoins; c'est à rendre fou. Ce soir-là, j'en avais jusqu'entre les dents! J'aime mieux la neige!

L'Île-du-Prince-Édouard est une province beaucoup plus rurale que je ne l'imaginai. Seulement, les fermes laitières et l'élevage de bétail ne forment pas la majorité de la production comme par chez nous. Là-bas, ce sont des champs de patates à perte de vue. Ça n'a pas le charme de troupeaux de vaches tachetées qui vous regardent passer en ruminant sans se presser.



Là-bas, ce sont des champs de patates à perte de vue...

Les habitants

On ne va pas à l'Île-du-Prince-Édouard seulement pour les paysages, on y va aussi pour l'accueil chaleureux. J'y ai rencontré des « Islanders » très sympathiques. Un matin où ça allait plutôt mal, parce que j'avais couché dans un parc sans eau ni toilettes et que j'avais pris le mauvais chemin, le président de l'association cycliste de l'Île-du-Prince-Édouard s'est présenté à moi, très intéressé par mon voyage. Il m'a invitée chez lui, à Charlottetown, si j'y retournais et m'a proposé de me servir de guide pour visiter la ville et les environs. Malheureusement, je ne suis pas retournée à Charlottetown.

J'ai aussi rencontré de bons Samaritains. J'avais pédalé toute la journée contre le vent (encore le vent) et j'étais épuisée. Le ciel se couvrait rapidement et j'étais dans le milieu de nulle part (Victoria West si vous voulez savoir) en plein pays rural. Il n'y avait pas d'arbres et pas d'endroit à l'abri où je pouvais planter ma tente. Je me suis arrêtée devant l'église. Le village était si petit que l'église n'avait même pas son curé résident. J'imagine qu'un curé ambulante fait le tour du comté le dimanche matin. Bref, faute d'un site de camping, j'ai demandé la permission de coucher dans l'église à un couple qui habitait tout près. La dame me l'a donnée tout de go. Elle ne m'a pas posé trente-six questions ni ne m'a regardée à la loupe. J'en suis restée bouche bée. D'accord, je l'admets, j'ai l'air d'une petite fille innocente, il ne me manque que l'auréole. En plus d'être d'accord, elle m'a invitée à entrer chez elle pour me reposer et m'a donné des biscuits et du pain maison et du lait avant que je parte. Elle m'a aussi offert à souper, mais j'ai poliment refusé l'invitation; j'avais ma propre nourriture, et dans une petite pièce attenante à l'église se trouvaient une cuisinière électrique et un évier. J'étais soulagée d'être à l'intérieur parce que ce soir-là, la pluie tombait très fort.



Paysage vallonné de de l'île d'Entrée (Îles-de-la-Madeleine)

De plus, aux Îles-de-la-Madeleine, j'ai été hébergée chez les parents d'une connaissance de ma mère... vous me suivez toujours? Des gens que je ne connaissais pas, mais qui m'ont accueillie chez eux comme si j'étais une des leurs. Ils m'ont fait visiter les Îles et m'ont présenté tous leurs enfants (ils en ont neuf) et petits-enfants. Les Madelinots sont des gens sympathiques et travaillants, avec un coeur plus grand

que leur archipel et une joie de vivre extraordinaire. Nous pourrions prendre exemple sur eux au point de vue de l'hospitalité.

Je recommande à toutes les cyclistes « avec un e » qui veulent partir seules un périple à l'Île-du-Prince-Édouard et aux Îles-de-la-Madeleine, parce qu'il s'agit d'un coin de pays extrêmement sécuritaire. À preuve, j'en suis revenue en un seul morceau! Même ma Constance y était en sécurité. Les cadenas sont inutiles. N'amenez surtout pas votre cadenas en U, vous le regretterez. Je m'étais procuré un câble en acier muni d'un cadenas très léger et il s'est avéré absolument i-n-u-t-i-l-e. De toute façon, Constance était tellement chargée que les voleurs potentiels ont dû s'en désintéresser vite... trop d'ouvrage!

Les chiens

J'ai circonscrit la race canine en trois sortes de chiens. Tout d'abord, il y a les comédiens, ceux qui aboient à la vue des cyclistes, prennent un air malin, font mine de courir vers vous, mais s'arrêtent



Maisons typiques des îles-de-la-Madeleine

toujours aux limites de leur territoire. Ceux-là, on les reconnaît assez facilement à leur manque de conviction. Leur course manque souvent de nerf, et leur aboiement ne convainc pas vraiment. Habituellement, des ordres brefs criés avec énergie (ou beaucoup d'adrénaline) suffisent pour les immobiliser. Un bon « couché Fido! » donne des résultats. Puis, il y a les chiens de garde, nourris aux stéroïdes et sûrement pas castrés. Les mollets de cycliste, ça les agresse je crois. Quand ils se mettent à courir, on peut toujours essayer de crier des ordres, de gesticuler (de préférence sans tomber de sa monture), d'appeler à l'aide, c'est le temps de faire ses prières. Dans ces cas, et j'en ai eu plusieurs, je menaçais les vilains toutous d'une bombonne de « canifuge ». Parlez à votre facteur pour vous en procurer une. Ça fonctionne, mais ce n'est pas évident de viser le museau d'un chien en pleine course derrière vous tout en pédalant pour ne pas perdre de vitesse (laissez une distance suffisante entre vos mollets et le chien-chien), ni perdre l'équilibre sur une bicyclette chargée. Quelquefois, si vous avez de la chance, il suffit d'en envoyer en direction du chien, sans viser, pour qu'il comprenne le message. Il faut aussi tenter de maîtriser sa peur, mais ça, vous m'en donnerez des nouvelles – le flot d'adrénaline, quand c'est parti, ce n'est pas facile à arrêter... Le pire, avec ces chiens, c'est qu'ils continuent à courir après vous, même une fois que vous êtes sortis de leur territoire, comme si vous aviez commis une faute impardonnable et que vous méritiez la peine de croque-mollets. Finalement, il y a les gentils toutous. J'en ai rencontré un, près du petit village de Cascumpec (une station-service et trois maisons), un jeune labrador, qui m'a suivi sur près de cinq kilomètres. Il courait avec moi sur la route, la langue pendante. Dans les descentes, il allait presque aussi vite que ma Constance chargée. Dans les montées, quand il se rendait compte que je ne le suivais plus, il s'arrêtait sur le bord de la route et

m'attendait avec l'air de dire: « Allez, plus vite! ». Je vous jure, après deux kilomètres à lui ordonner, sans succès, de rentrer chez lui, j'ai commencé à lui parler. Croyez-moi, quand on voyage en solo, on n'est pas regardant pour les interlocuteurs.

Le froid

Les Maritimes en camping après le 15 août, on oublie ça si on est frileux. Je le suis. Toute une aventure, croyez-moi. À 19 h 30, j'étais couchée, en pyjama de laine, chaussée de bas de laine, coiffée de ma tuque, dans mon sac de couchage en duvet d'oie. Il faisait trop froid dehors pour faire quoi que ce soit. La vie sociale a pris le bord assez vite! Je m'installais à plat ventre dans mon sac de couchage, le capuchon de ma momie sur la tête et je lisais à la lumière de ma lampe frontale jusqu'à ce que mes doigts soient gelés. Le matin, je ne pouvais même imaginer me lever avant 8 h 30 parce que le sol était encore gelé. J'aurais payé cher pour que quelqu'un m'amène mon déjeuner au lit!

Les animaux sauvages

Je n'ai qu'une petite anecdote à raconter parce que je n'ai pas eu de problèmes avec les animaux sauvages. Tous les soirs, je montais ma nourriture dans les arbres assez loin de ma tente pour ne pas me faire déranger par les bestioles qui essaieraient de l'attraper. Comme une bonne campeuse, je ne gardais jamais de nourriture dans ma tente. Pourtant, un des premiers soirs, un animal a essayé de rentrer dans ma tente pour manger... mes sous-vêtements. Pour réduire le poids de mes bagages, je n'avais pas apporté de détergent à lessive. Je lavais mes vêtements avec mon savon pour le corps... à la cerise. Ce soir-là, j'avais suspendu quelques sous-vêtements que je venais de laver dans ma tente, et l'odeur de cerise a dû attirer un raton laveur ou une mouffette. C'est la dernière fois que j'ai étendu des vêtements propres dans ma tente. Le

reste du voyage, c'est sur les cocottes de frein et dans le vent qu'elles séchaient mes bobettes! Ce qui m'a étonnée, c'est que personne n'a fait de commentaires; les gens sont si polis!

Bref, voici les points saillants de mon voyage. J'espère que cet article vous a fait un peu rêver. Je recommence l'expérience l'année prochaine. Marie-Luc

BONNE FÊTE!!!

Septembre

- 1 Jean-Claude Houde,
Jean-Claude Provencher et
Sylvie St-Yves*
- 3 Renée Tétreault*
- 4 Céline Daigle et Gilles Simard*
- 5 Robert Paradis*
- 6 Philip R. Armstrong et
Agathe Lemaire*
- 9 Raphl Boland, Jean Gravel et
Dennis Lenard*
- 10 Pierre Brascoupe*
- 11 Jacques Burelle*
- 13 André Vincent*
- 14 Pierre Millette*
- 16 Dominique Issa*
- 21 Donald Legault*
- 24 Jocelyne Cossette et
Jean Lacroix*
- 26 Sylvie Bilodeau*
- 27 Bernard Bélanger,
Johanne Bernier, Antonio Manca
et Viviane Rivet*
- 28 Yvon Baril et
Ghislain Deschênes*
- 29 Lise Hagarty et Michel Royer*
- 30 Claire Dormann*

MINTO PRÉSENTE:
11e Édition
du Tour cycliste pour
L'AUTISME
Dimanche le 17 septembre

Ron Kolbus/Jardins Lakeside
 Parc Britannia, Ottawa

Randonnées à bicyclette
 100, 60, 20, 10, et 4km

Des prix seront remis aux individus qui auront
 recueilli le plus de dons pour chaque événement

Pour de plus amples renseignements :
www.autismottawa.com
 Tél: 613.230.6305 Fax: 613.237.4874
 Courriel : society@autismottawa.com
 211 avenue Bronson Ottawa ON K1R 6H5



section
d'Ottawa



Gaminet 100% coton



Face

Dos

Aussi disponible en bleu marine

Maillot – 55 \$



Maillot homme – 70 \$



Maillot femme – 60 \$



Coupe-vent – 80 \$



Face

Dos

POUR COMMANDER
RICHARD GOSSELIN
819-778-3229



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