



INFOVELA

Février/ Mars 2015

Volume 26, No 8

À vélo, pour le plaisir!

DANS CETTE ÉDITION

Mot du Président	2
Améliorations à la 105	3
La Printanière et l'Estivale	4
Chefs de files	5
Capsule mécanique	6
Bonnes causes	7
Un peu de tout	8
Escapades	9
Photos	10
Ateliers	11
Petites annonces	14
Anniversaires	15
Vélo Plaisirs	16
Publicité	17

PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS EN 2015

Fin février:	Début des inscriptions
21 mars:	5 à 7 Retrouvailles
7 avril:	Soirée d'inscription
23-24 mai:	La Printanière
4-5 juillet:	L'Estivale
? juillet:	Pique-nique
19-20 sept.:	L'Automnale
30 sept.:	Assemblée générale / 5 à 7
24 oct.:	Souper de clôture
2 déc.:	Souper de Noël

(Sujet à changements)

Liste des ateliers en préparation
Page 11

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bertrand Daigneault



Bonne Année 2015 à toutes et tous!

J'imagine que vous avez tous hâte de rouler à nouveau malgré les grands froids qui nous ont frappés en janvier. Plusieurs m'ont fait part de leurs projets de voyage en vélo, d'autres ont déjà structuré leur saison de vélo autour des grandes sorties du club et, enfin, les plus chanceux ont très-très hâte d'enfourcher leur nouveau vélo. Il y en a même qui n'ont pas pu attendre et qui ont acheté un billet vers les pays chauds pour se refaire les jambes.

Nous n'avons pas chômé durant la saison calme. Grâce à une excellente collaboration entre Jean-Baptiste Renaud, Louis Bolduc, Robert Poulin et Guy Mousseau, nous avons numérisé et publié sur le site du club tous les anciens Infos-vélos (depuis avril 1989!). Nous avons aussi réalisé une vidéo de 11 minutes démontrant les principaux signaux cyclistes, vidéo que l'on peut voir en passant par l'onglet « Communications » de notre site internet.

Nous répéterons cette année la réinscription en ligne pour les

membres inscrits en 2014. Un courriel personnel vous sera envoyé vers la fin de février afin de vous inscrire. Vous pourrez vérifier vos données personnelles existantes et les corriger au besoin. Votre réinscription en ligne nous simplifie grandement la vie et elle nous permet de vous donner votre carte de membre lors de la **soirée d'inscription qui se tiendra au parc Moussette le mardi 7 avril**. Je vous rappelle qu'en vous inscrivant et en payant avant le 1^{er} avril, vous profiterez d'un rabais de 5 \$.

D'ici là, nous vous proposons une conférence-voyage, un atelier « Mécanique » et, le samedi 21 mars, une séance d'achat de vêtements du Club et le 5 à 7 des Retrouvailles.

Éric Bélanger est à établir un calendrier d'ateliers pour le début de la saison et les inscriptions à ces ateliers s'effectueront via le site web tout comme l'an dernier et nous recommencerons à regarnir notre calendrier de sorties pour la saison 2015 d'ici quelques semaines. À cet effet, tous ceux et celles qui ont des propositions de sorties pour les niveaux Randonneur

ou Touriste sont invités à contacter François Gélinas dont l'adresse courriel figure dans la section information. Pour les sorties de niveau sportif, veuillez contacter Benoit Rouleau.

Les coordonnateurs de la Printanière, de l'Estivale et de l'Automnale sont déjà à l'œuvre pour vous préparer de belles sorties de fin de semaine.

Les très populaires entraînements de jour et de soir seront aussi au rendez-vous. Vérifiez bien les communications à venir et le calendrier pour pouvoir en profiter!

Afin d'améliorer nos capacités d'agir adéquatement en cas d'incident avec blessures, nous avons offert gratuitement et sur une base volontaire un cours de premiers soins aux responsables des sorties, aux entraîneurs et aux grands bénévoles du club.

Au plaisir de vous rencontrer lors du 5 à 7 des Retrouvailles ou lors de la soirée d'inscription du 7 avril prochain!

ENFIN DES AMÉLIORATIONS À LA 105!

Bonne nouvelle : La municipalité de Chelsea a adopté un budget qui prévoit un investissement de 1 517 000 \$ dédié à l'asphaltage de la route 105, entre les secteurs de Larrimac et de Tulip Valley. Les accotements seront eux aussi rénovés!

Mauvaise nouvelle : Les travaux seront entrepris au cours du printemps et de l'été et il sera peut-être difficile de se rendre à Wakefield à vélo cette saison. Mais on ne s'en plaindra pas!

PETIT TRAIN DE WAKEFIELD

Caryl Green, mairesse de Chelsea, a indiqué que la municipalité a l'intention d'aller de l'avant avec la transformation de la voie ferrée du train Hull-Chelsea-Wakefield en sentier multifonctionnel. Une somme a été allouée dans le budget pour réaliser une étude de faisabilité.

L'INFO-VÉLO A 25 ANS!

Le premier numéro de l'Info-vélo a été publié en avril 1989.

Prenons au hasard le numéro de décembre 1989. On y fait la promotion du festival de la bicyclette. On propose un voyage en Bretagne. On y parle de l'entretien du vélo. On écrit à Brian Mulroney pour se plaindre des frais d'utilisation qui seront désormais imposés aux skieurs. Plus ça change...

On pouvait alors se procurer le maillot du club pour 10 \$. On y apprend par contre que les frais d'adhésion étaient de 40 \$! Il n'en coûte plus maintenant que 25 ou 30 de nos dollars dépréciés pour devenir membre. Vélo Plaisirs est bien le seul organisme à avoir connu une telle déflation!

L'Info-vélo a été publié avec une constance remarquable tout au long de ces 25 années. Jean-Baptiste Renaud, le premier éditeur, Louis Bolduc, Guy Mousseau, Geneviève Mousseau et Robert Poulin ont récupéré et numérisé tous ces numéros et vous pouvez maintenant parcourir l'histoire du club sur notre site web :

<http://veloplaisirs.qc.ca/velo-plaisirs/index.php/communications/info-velo>

Pour les férus d'histoire et les nostalgiques.

La Printanière MMXV – Maniwaki

Vous savez déjà que la Printanière aura lieu la fin de semaine du 23-24 mai, puisqu'on l'a déjà dit dans l'Info-vélo que vous lisez religieusement j'en suis certain... surtout lorsqu'il y est question de la Printanière!

Nous vous annonçons maintenant que cette année nous irons à Maniwaki.

Comme c'est l'hiver oui, oui regardez dehors... tout ce blanc, c'est de la neige. Le déni ne vous mènera nulle part! Donc, comme c'est l'hiver, votre vénérable équipe dévouée est encore en hibernation, mais ils n'ont pas vu leur ombre et donc en sortiront sous peu. Cela veut dire que bien des choses restent à décider, régler, gérer, organiser, etc.

En fait, à ce stade il n'y a vraiment que deux choses de certaines :

- La destination : L'Auberge des Draveurs à Maniwaki
- La date : 23-24 mai 2015

Tout le reste est encore sur la table et attend vos suggestions :

- Y a-t-il des routes que vous avez découvertes se rendant à Maniwaki?
- Songez-vous à des endroits où une pause idyllique serait possible?
- Pensez-vous à une cause que vous aimeriez soutenir en vous impliquant avec l'équipe en place pour amasser des fonds?
- Connaissez-vous des commerces qui pourraient contribuer à offrir des cadeaux, petits ou gros, moyennant une certaine publicité lors de l'évènement?
- Avez-vous une idée inédite, encore jamais tentée lors de nos évènements et que vous aimeriez soumettre à l'équipe, voir organiser avec l'équipe?

Si la réponse à n'importe laquelle de ces questions est oui, communiquez avec nous. Nous sommes très faciles d'approche et surtout très ouverts à vos commentaires si vous ~~payez le cognac~~ voulez vous impliquer... Le cognac est facultatif, mais toujours apprécié ;-)

Les préparatifs devraient débuter autour de la mi-février, alors faites vite!

Benoit Rouleau : <mailto:brouleau21@gmail.com> / 819-921-5522

Jean Laporte : jrnc@videotron.ca

L'ESTIVALE

J'ai le plaisir d'organiser pour une 4e fois l'Estivale qui aura lieu les 4 et 5 juillet 2015. C'est devenu un classique, une tradition pour découvrir et redécouvrir la destination de Mont-Tremblant avec plusieurs points de départ notamment de Gatineau, Chénéville, Namur, Lac des plages et possiblement St-Rémi d'Amherst. De quoi satisfaire tous les niveaux de cyclistes en leur permettant de choisir la distance qu'ils veulent parcourir en fonction de leurs capacités. Plus d'information à venir au printemps.

En attendant, profitons de l'hiver malgré le froid. À bientôt!

Patrice Desjardins
Coordonnateur de l'Estivale 2015

Les sorties, les chefs de files et autres activités de (vélo) plaisirs

L'hiver est là, mais on peut bien commencer à rêver vélo! Non? Eh! Bien, c'est ce que je fais et je vous invite à le faire avec moi très bientôt lors d'un 5 à 7. Qui est invité?

Tous les chefs de file actuels! Vous êtes un chef de file, venez partager votre expérience, raconter vos histoires et encourager notre relève.

Tous les futurs chefs de file? Venez rencontrer ceux qui ont de l'expérience, discuter de vos craintes, partager vos idées de sorties, vos idées nouvelles ou anciennes.

Tous ceux qui aiment rouler lors de sorties du club, ont déjà (ou jamais) pensé devenir chefs de file et ont des idées, des expériences, des commentaires constructifs ou toute autre information à partager à propos des sorties de leur volet préféré.

Le tout, avec un bon verre, de bons hors-d'œuvre et surtout de la bonne compagnie!

Les détails de l'évènement suivront dans un prochain vélo bref!

Votre directeur des sorties,

Benoit Rouleau : <mailto:brouleau21@gmail.com> / 819-921-5522

SOIRÉES EN FÉVRIER ET MARS

Deux activités auront lieu en février et en mars au Relais plein air.

CONFÉRENCE VOYAGE

Jeudi 19 février

Jocelyn Marcotte

Traversée du continent à vélo en 2013

SOIRÉE DE MÉCANIQUE

Mercredi 25 mars

Luc Pelland

Il y aura aussi une soirée pour les GPS qui sera tenu au Collège Héritage.

Soirée les GPS et une sortie

Lundi 16 mars

Jean Roy et Luc Pelland

Détails à suivre dans le Vélo-bref.



La vie c'est comme une bicyclette. Il faut avancer pour pas (sic) perdre l'équilibre.

CAPSULE MÉCANIQUE

Jean-Claude Provencher



Jean-Claude Provencher est responsable de l'atelier de mécanique pratique qu'offre Vélo Plaisirs chaque année.

Il donne aussi des cours de mécanique de base ou de mécanique avancée à de petits groupes ou sur une base individuelle. Il peut faire l'entretien ou la réparation de votre vélo de route.

Son site web:

<http://www.velojc.com>

Pour le joindre:

<mailto:info@velojc.com>

819-665-1486

INSPECTION PRINTANIÈRE

Le printemps arrivera bientôt. Nous pourrions redécouvrir notre belle région et sillonner nos magnifiques pistes cyclables et nos routes sinueuses.

Vous êtes prêt!!! Votre vélo l'est-il aussi?

Il est primordial de faire une inspection minimale sur votre vélo avant d'entreprendre cette nouvelle saison.

Je vous propose ici une courte inspection de sécurité en sept points.

1. Vérifiez l'usure des pneus

Sont-ils en bon état? Sont-ils craquelés ou fendillés? Vérifiez et optimisez la pression : un pneu trop mou est une source de crevaison.

2. Vérifiez l'usure des patins de freins

On peut normalement apercevoir une fine ligne moulée à même le patin de frein, elle sert d'indicateur afin de pouvoir facilement déterminer le degré d'usure et ainsi pouvoir procéder à son remplacement au moment opportun. Un patin usé n'assure plus votre sécurité, encore moins sous la pluie ou lors de longues descentes.

3. Vérifiez l'ajustement du jeu de direction

La meilleure manière de déceler s'il y a une anomalie ou si un ajustement est requis est d'activer fermement le frein avant avec la main gauche et de bouger le vélo d'avant-arrière tout en gardant le pouce et l'index de l'autre main sur la jonction de la partie supérieure du tube de direction et du jeu de direction. Aucun mouvement ou jeu ne doit être perceptible.

4. Nettoyez et lubrifiez la chaîne

La lubrification et le nettoyage de la chaîne font partie d'un entretien régulier et influent grandement sur la longévité ainsi que sur les performances de toute la transmission. Généralement, la longévité d'une chaîne est approximativement de 3 000 km, dépendamment de l'entretien et des conditions d'utilisation.

Une chaîne usée provoque une usure prématurée des pignons et des plateaux du vélo. Il faut la faire vérifier, car les coûts de remplacement des plateaux/pignons pourraient vous surprendre.

5. Vérifiez votre trousse de réparation

Elle devrait contenir au minimum un outil multifonctionnel, une ou deux chambres à air neuves (protégées dans un sac de type « Ziploc »), des rustines, un tube de colle récent, des cartouches de CO₂ ou une mini pompe. Il faut bien s'assurer que la chambre à air qui s'y trouve est en bon état et de la bonne dimension et que le type de valve ainsi que sa longueur sont appropriés aux jantes de votre vélo.

6. Faites un survol rapide du vélo

Ceci permettra de s'assurer que tous les éléments sont fermement fixés et que les déclencheurs rapides (quick release) sont bien fermés.

7. Prévoyez le pire

Remplissez la fiche de sécurité du club et placez-la dans votre sac de selle ou dans la poche de votre maillot.

Pour le nettoyage du cadre, un savon doux, sans détergent fait très bien l'affaire. Pour les taches huileuses, on peut utiliser un produit de nettoyage à base d'agrumes. Il faut bien rincer à l'eau après le nettoyage. Occasionnellement, on peut même appliquer une cire automobile au cadre, il retrouvera alors tout son lustre!

Pour plus d'information, rendez-moi visite!

WWW.VELOJC.COM

Jean Claude Provencher

CYCLO NORD-SUD

Vous avez un vélo à donner?

Depuis 15 ans, Cyclo Nord-Sud a procuré près de 50 000 vélos à des familles dans le besoin, ce qui leur a donné la mobilité nécessaire pour augmenter leur productivité personnelle. Souvent, c'est ce qui fait la différence entre la misère et un niveau de vie décent.

Il y aura une collecte à Aylmer.

Samedi 9 mai, de 10 h à 13 h

École secondaire Grande-Rivière : 475, boulevard de l'Avenir, Aylmer
Info : Julie Vallée, 819-682-8222, ou valleeju@cspo.qc.ca

Les vélos, en bon état ou réparables, doivent avoir des roues de 20 pouces ou plus. Cyclo Nord-Sud recueille également des outils, des pièces et des accessoires de vélo, ainsi que des machines à coudre portatives.

Une contribution de 15 \$ ou plus par vélo est demandée afin de couvrir une partie des frais inhérents à l'envoi de votre vélo au Sud. En échange, Cyclo Nord-Sud vous remet un reçu aux fins de l'impôt de la valeur marchande du vélo ET de votre contribution en argent.

<http://cyclonordsud.org/fr/collectes-velos>



12 septembre 2015

Roulons ensemble pour vaincre le cancer!

Un circuit de 125 km est prévu à travers notre belle région de l'Outaouais. Cette année, un nouveau parcours de 50 km sera aussi possible! Chaque participant s'engage à amasser un minimum de 1 000 \$, peu importe la distance du parcours choisi.

Cette année, l'objectif est de 200 000 \$; un objectif plus que réalisable! Les sommes amassées serviront à financer l'achat d'un important appareil en pathologie qui permettra de faire la détection plus approfondie de certaines maladies comme le cancer.

Présidente d'honneur : Louise Poirier

Coût d'inscription : 50 \$

www.cyclotoursante.ca

Il faudrait un minimum de 30 participants.

LE SPIN DON SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

La Société canadienne du Cancer organisera un Spin Don dans la région de l'Outaouais **le 21 février 2015**. Le Spin Don consiste en une collecte de fonds sous forme de spinning. Les participants seront invités, à leur choix, à participer à l'évènement pendant une heure ou trois, en équipe ou seul, et à récolter une somme variant de 100 à 250 \$. Pour plus d'information, visitez le site web du Spin Don de Gatineau <http://convio.cancer.ca/site/TR?fr id=18674&pg=entry>

Un peu de tout

NOUVELLE VIDÉO SUR LES SIGNAUX CYCLISTES

Le Club a conçu et réalisé une vidéo d'une douzaine de minutes illustrant les différents signaux utilisés par les cyclistes.

Richard Bailey, Michel Desmarais et Bernard Miquelon ont bravé le vent et le froid pour faire les démonstrations. Ils ont fière allure!

Merci à François Bailey pour la scénarisation et la réalisation.

Vous pouvez voir cette vidéo dans la section *Communications* de la page d'accueil.

<http://veloplaisirs.qc.ca/velo-plaisirs/index.php/communications/video/>

TRUC DU MOIS

Fini les bactéries!

Dans les boutiques où l'on vend des produits pour fabriquer le vin et la bière, on peut se procurer un puissant détergent. Il s'agit d'une poudre rose concentrée que l'on dissout dans l'eau. Inodore et non parfumée, elle est idéale pour nettoyer et stériliser les bouteilles et les « Camelback ». Simplement verser la solution de détergent chloré dans les bouteilles ou faire tremper les bouchons. Un p'tit coup de brosse peut aussi aider à déloger la saleté incrustée. Bien rincer!

GRAND PRIX CYCLISTE DE GATINEAU

<http://www.grandprixcyclistegatineau.com>

Inscrivez-vous tôt au Gran Fondo et au Medio Fondo et profitez de rabais.

	15 FÉVRIER	4 JUIN	SUR PLACE
GRAN FONDO	70 \$	85 \$	100 \$
MEDIO FONDO	60 \$	75 \$	90 \$

SUR RDS EN 2015

11 au 17 mars:	Tirreno - Adriatico
22 mars:	Milano - Sanremo
5 avril:	De Ronde - Van Vlaanderen (Étape du Tour des Flandres)
12 avril:	Paris - Roubaix
26 avril:	Liège - Bastogne - Liège
28 avril au 3 mai:	Tour de Romandie
9 au 31 mai:	Giro d'Italia
13 au 21 juin:	Tour de Suisse
4 au 26 juillet:	Tour de France
20 au 27 sept:	Championnats du monde
4 octobre:	Tour de Lombardie

UTILISATION DU GPS GAMIN EDGE 800

Gilles Bertrand, de *Cyclo sportif G.M. Bertrand*, met à la disposition des membres de Vélo Plaisirs un guide destiné à faciliter l'utilisation du GPS *Garmin Edge 800*. Disponible sur notre site web sous Communications / Documents. Merci Gilles.

<http://veloplaisirs.qc.ca/velo-plaisirs/index.php/communications/documents/>

EN ONTARIO ON SE FAIT SONNER LES CLOCHETTES

En novembre dernier, Jonathan Blouin révélait dans le journal *Le Droit* que de 2009 à juin 2014, plus de 2600 contraventions ont été émises à des cyclistes qui circulaient sans sonnette à Ottawa. Comme **l'amende et les frais totalisent 110 \$**, la ville a ainsi perçu 288 000 \$ durant cette période.

Dans le même ordre d'idée, près de 3000 cyclistes se sont fait imposer des amendes de 35 \$ pour avoir circulé le soir sans lampe ou réflecteurs adéquats.

Escapades

Les activités décrites dans cette page ne relèvent pas de Vélo Plaisirs en tant que tel mais concernent des membres du club.

CHICAGO BIKE THE DRIVE

J'ai organisé des voyages pour participer à plusieurs tours cyclistes : Montréal pour le *Tour de l'Île* en 2012, New York pour le *Five Boro Bike Tour* en 2013, Boston pour le *Hub on Wheels* en 2014.

Cette année, je vais à Chicago pour le *Bike the Drive*, le dimanche 24 mai.

Je vous invite donc à venir avec moi pour cette édition spéciale que je n'organiserai qu'une seule fois. Il faut un minimum de 30 personnes. Ce parcours de 50 km sur une autoroute fermée à la circulation s'adresse à tous, du débutant au sportif. Vous n'êtes même pas obligé de faire du vélo, vous pouvez accompagner vos amis et faire du tourisme.

Le voyage :

Du 21 au 26 mai 2015

Train d'Ottawa à Windsor et, de là, en autocar jusqu'à Chicago

2 nuits en hôtel près de Windsor et 3 près de Chicago

889 \$ En occupation quadruple

939 \$ En triple

1049 \$ En double

1379 \$ En simple

Détails à jevisite.ca

Patrice Desjardins

<mailto:patrice.desjardins@sympatico.ca>

SOIRÉE D'INFORMATION

LE MARDI 17 FÉVRIER à 19 h
chez Pecco's sur la
Promenade du Portage.

Apportez votre carnet de chèques – Dépôt demandé : 300 \$ (ou 50 \$ si vous ne participez pas au *Bike the Drive*).

DE LONDRES À ISTANBUL

Norm Radford recherche des partenaires pour faire un voyage vélo-sacoche en septembre de Londres à Istanbul. Camping, gîtes, pensions, 60-80km par jour.

Route : Euro vélo 6.

<mailto:normradford@hotmail.com>

SALONS DU VÉLO

Montréal : 13-15 février

Québec : 27 février – 1 mars

Sherbrooke : 11-13 mars

<http://www.salonduevo.com>

Salon info-vélo Québec (30^e édition) : 6-8 mars
(www.infovelo.com)

POSSIBILITÉ D'UN VOYAGE DE GROUPE / SALON DE MONTRÉAL

Au moment de la mise en page de l'Info-vélo, Patrice considérait la possibilité d'organiser un voyage au salon de Montréal. Intéressé? Patrice.desjardins@sympatico.ca ou 819-665-9935 par téléphone ou texto. Contactez-le le plus tôt possible, car il faut au moins 30 participants pour confirmer le départ.

Dimanche le 15 février / Départ 7 h 45, retour vers 20 h

55 \$ incluant déplacement en autocar, entrée au salon et tous les petits suppléments auxquels Patrice nous a habitués (films, prix de présence, etc.)



En attendant la première sortie du printemps, certains membres de la Cabina se donnent rendez-vous le vendredi pour faire quelques kilomètres en ski! Vous les reconnaissez sans leurs casques de vélo?



En deux hivers Alain Gauthier a franchi 2000 km en vélo et la présente saison est loin d'être terminée. Son Giant est muni de pneus cloutés Schwalbe Marathon Winter dont il est d'ailleurs très fier.

Ateliers techniques - 2015

Les ateliers en cours de préparation

(Responsable: Éric Bélanger)

Voici une liste des ateliers qu'Éric Bélanger, directeur des activités techniques, et son équipe sont en train de préparer pour la prochaine saison.

Les membres pourront s'inscrire à ces ateliers une fois qu'ils auront été offerts sur le site web du club.

PROPOSEZ UN SUJET D'ATELIER !

Proposez un nouvel atelier susceptible d'intéresser 20 participants.

Communiquez avec Éric Bélanger à : ateliers@veloplaisirs.qc.ca

CRÉATION D'UN PARCOURS DE VÉLO AVEC L'OUTIL « RIDE WITH GPS » ET L'UTILISATION DU GPS

Date : 16 mars à 18 h 30

Description : L'atelier s'adresse aux personnes qui veulent créer des cartes et des descriptifs, ainsi qu'utiliser un GPS. Nous verrons l'historique du GPS, les principes de fonctionnement, les avantages et les limitations de son utilisation. Nous ferons une revue détaillée de l'utilisation du site « Ride with GPS » pour la création de parcours. Apportez votre ordinateur portable pour une séance pratique et vous pourrez l'utiliser pour créer quelques parcours. Ceux qui possèdent un GPS peuvent l'apporter également pour en faire l'utilisation pratique (Chargement/téléchargement de parcours numériques).

Niveau : Tous

Note : Atelier théorique et pratique, apportez vos ordinateurs et vos GPS.

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsables : Jean Roy, Luc Pelland

ALIMENTATION ET HYDRATATION

Date : 8 avril à 19 h 30

Description : L'atelier s'adresse aux personnes soucieuses de l'importance de l'alimentation et de l'hydratation dans la pratique du cyclisme.

- Éviter l'hypoglycémie ou la fringale
- Diététique adaptée à la pratique du vélo
- Les carburants musculaires et vos besoins quotidiens en calories.
- L'alimentation avant, pendant et après votre entraînement ou votre sortie à vélo.

Niveau : Tous

Note : Atelier théorique

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : À déterminer
Nous sommes à la recherche d'une personne pour donner cet atelier. Si vous êtes intéressé, communiquez avec Éric Bélanger, responsable des ateliers, à ateliers@veloplaisirs.qc.ca

HABILETÉ À VÉLO

Dates : 13 avril à 18 h 00
22 avril à 18 h 00

Description : Par une série d'exercices à vélo, développer certaines habiletés. Les exercices permettront aux participants de faire l'expérience de situations semblables à la route, mais en environnement contrôlé, ce qui contribuera à éviter les accidents et à développer votre assurance en selle et votre confiance en peloton.

Niveau : Tous

Notes :

- Atelier pratique, apportez votre vélo.
- En cas de pluie, cet atelier se tiendra le mercredi 29 avril à 18 h 00

Lieu : Centre Asticou, stationnement P8

Responsable : Sylvain Lemay

TECHNIQUE DE PELOTON

Dates : 27 mai à 18 h00

Description : Rouler en peloton, ce n'est pas sorcier!

- Vous avez le goût d'apprendre à maîtriser cette façon de rouler, pour le faire en toute sécurité?
- Vous avez le goût d'économiser votre énergie?
- Vous voulez avoir du plaisir à rouler en groupe?
- Nous pratiquerons notamment :
 - le peloton simple (en file indienne) et les principes de rotation;
 - comment éviter l'effet d'élastique;
 - comment utiliser la signalisation nécessaire à la sécurité;
 - comment utiliser le vent.

N.B. Veuillez vous vêtir plus chaudement qu'à l'habitude, en cas de froid, car nous aurons des explications théoriques à donner.

Niveau : Tous

Notes :

- Atelier pratique, apportez votre vélo
- En cas de pluie, cet atelier se tiendra le lundi 1er juin à 18 h 00

Lieu : Centre Asticou, stationnement P8

Responsable : Gaëtan Boulanger

COMMENT ORGANISER UNE SORTIE

Date : 9 juin à 19 h 00

Description : Un des meilleurs moyens d'avoir une sortie à son goût est de l'organiser! Sans aucun engagement de votre part, vous pourrez prendre connaissance des plaisirs et des responsabilités d'un chef de file (niveaux Randonneur et

Touriste).

Les principaux points couverts sont : accueil, parcours, responsabilité, autorité, consignes, sécurité, etc. Il n'y a pas de sortie en vélo lors de cet atelier. Il n'y a aucun engagement lié à y assister.

Niveau : Randonneur et Touriste

Note : Atelier théorique

Lieu : 410 ch. Antoine-Boucher, Gatineau (secteur Aylmer)

Responsable : Bertrand Daigneault

MÉCANIQUE THÉORIQUE NIVEAU 1

Date : 29 avril à 18 h 00

Description : Comment réparer une crevaison, ajuster les freins et le dérailleur, etc. Des petits trucs pour dépanner et rouler sans ennui.

Niveau : Tous

Note : Atelier théorique avec démonstrations.

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Luc Pelland

MÉCANIQUE PRATIQUE

Date : 9 mai à 9 h 00

Description : Dans cet atelier, vous travaillerez sur votre vélo et deviendrez familier avec les divers éléments mécaniques de celui-ci. Vous serez ainsi capable d'intervenir afin d'effectuer un dépannage qui vous permettra de continuer votre route en toute tranquillité.

Sujets abordés :

- Votre vélo : Composantes de précision et soins requis.
- Les outils de base.
- Crevaison : Démontage de la roue arrière, réparation d'une crevaison.

- Chaîne : Entretien, vérification, nettoyage et lubrification.
- Freins : Principe d'opération, inspection, remplacement et ajustement des plaquettes.
- Remplacement de câble.
- Dérailleurs : Démystification, principe d'opération.

Niveau : Tous

Note : Apportez votre vélo et votre kit d'outils compacts comprenant : clefs Allen, 3 cuillères à pneu, chambre à air de rechange, huile pour chaîne (consulter votre boutique préférée pour faire un choix judicieux), guenilles.

Optionnel : gants en latex, pompe sur pied et support d'entretien.

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Jean-Claude Provencher

ÉTIREMENT POUR LA RÉCUPÉRATION

Date : 20 avril à 18 h 00

Description : Découvrez les techniques d'étirement qui permettent d'agir sur la fatigue de vos muscles, en améliorant le retour veineux et le drainage des déchets métaboliques résultant de l'effort physique.

Niveau : Tous

Notes :

- Nombre de participants maximum : 25
- Atelier théorique et pratique : il est conseillé d'apporter un tapis d'exercice et des vêtements extensibles.

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Delphine Leray

COMMENT PRÉPARER UN PARCOURS DE SORTIE

Date : 4 mai à 18 h 00

Description : Après avoir défini les caractéristiques importantes d'un parcours vélo (carte, dénivelé, type de route, points de ravitaillement, description, etc.), nous regarderons plusieurs outils (cartes, sites web, outils de conception de parcours, etc.) pour créer des parcours tant au niveau local qu'au niveau international.

Niveau : Tous

Note : Atelier théorique

Lieu : Collège Héritage, 325 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Bertrand Daigneault

INTRODUCTION AUX SORTIES DU CLUB (Théorique)

Dates : 13 mai à 19 h 00 (Théorique)

Description : Cet atelier permet aux nouveaux membres de se familiariser avec les pratiques du club lors des sorties. Les principaux points couverts sont : la préparation du vélo, les équipements, les vêtements, la nourriture, la sécurité, les signaux, etc. Cet atelier se donnera en salle. N'apportez pas votre vélo.

Niveau : Randonneur et Touriste

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Bertrand Daigneault

INTRODUCTION AUX SORTIES DU CLUB (Pratique)

Dates : 11 mai à 18 h 00 (Pratique)
30 mai à 10 h 00 (Pratique)

Description : Cet atelier permet aux nouveaux membres de se familiariser avec les pratiques du club lors des sorties. Les principaux points couverts sont : la préparation du vélo, les équipements, les vêtements, la nourriture, la sécurité, les signaux, etc. Cet atelier inclut une courte sortie de groupe (8 km) afin de mettre en pratique les éléments couverts.

Niveau : Randonneur et Touriste

Note : Atelier pratique incluant une sortie, apportez votre vélo.

Lieu : Collège Héritage, 325 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Bertrand Daigneault

AUTO-MASSAGE ET ÉTIREMENTS POUR LA SOUPLESSE

Date : 27 avril à 18 h 00

Description : Maintenir une flexibilité adéquate est nécessaire à tout sportif pour assurer une bonne exécution du ou des mouvements requis par la pratique sportive. Les automassages avec rouleau en mousse ou bâton peuvent grandement contribuer à prévenir les blessures et les répercussions du sport sur la posture globale lorsqu'ils sont associés à certains étirements.

Niveau : Tous

Notes :

- Nombre de participants maximum : 25
- Atelier théorique et pratique : il est conseillé d'apporter un tapis d'exercice, un rouleau en mousse et des vêtements extensibles

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Delphine Leray

TECHNIQUE DE CÔTES

Date : 20 mai à 18 h 00

Description : Atelier théorique suivi d'exercices pratiques. Revue du cycle de pédalage ainsi que l'optimisation de son geste de pédalage. Notions de base (braquet et cadence appropriée), quelques trucs lors des montées :

- assis ou debout;
- choix de vitesse et de développements;
- position du corps;
- monter droit ou en danseuse;
- entraînements et exercices.

Les descentes sont aussi abordées en ce qui a trait à la position aérodynamique, la position des pédales et l'angle avec la route.

Exercices pratiques dans les côtes Asticou et Pink.

Niveau : Tous

Notes :

- Atelier théorique suivi d'une pratique, apporter votre vélo.
- Il est fortement recommandé d'avoir des pédales avec cale-pieds ou clips pour cet atelier.
- En cas de pluie, cet atelier se tiendra le lundi 25 mai à 18:00.

Lieu : Centre Asticou, stationnement P8

Responsable : Gaëtan Boulanger

MÉCANIQUE THÉORIQUE NIVEAU 2

Date : 6 mai à 18 h 00

Description : Changer une chaîne, démonter une cassette pour changer un pignon (si elle est démontable), changer le câble de dérailleur arrière (c'est le seul qui brise), ajuster le dérailleur (délicat), équilibrer une roue (surtout si un rayon est cassé), changer les pédales.

Niveau : Tous

Note : Atelier théorique avec démonstrations.

Lieu : Relais plein air (RPA), 397 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

Responsable : Luc Pelland

PETITES ANNONCES

Consultez le babillard sur le site web du club pour connaître les items à vendre par des membres.

<http://veloplaisirs.qc.ca/velo-plaisirs/index.php/communications/babillard>

Si vous désirez vendre des articles reliés au vélo, écrivez à l'adresse du club :

club@veloplaisirs.qc.ca

- ✚ Vélo cyclo sportif Bertrand pour une personne de 5 pieds 6 / Système Campagnolo Daytona / Très bien entretenu / Selle Italia Gel Flow / alainbicycle@gmail.com
- ✚ Merlin Agilis en Titane 3.25 / Grandeur du cadre est large pour homme / Acheté en 2003 / Composantes : Campagnolo Chorus 10 vitesses avec roues Campagnolo Neutron / Prix demandé 1200 \$ / 819-684-5739 / michelva@videotron.ca
- ✚ Boîte de transport de vélo Thulé Round Trip / Utilisée 1 fois seulement / Payée 760 \$, demande 600 \$ / Pierre Pelletier, 819-669-1159

BONNE FÊTE!

Février

1
Jacques Lampron
2
Maryse Dionne
Pierre Provençal
3
François Laplante
Claude Laviolette
4
Denis Paquette
7
Jean-Marc
Larivière
Steven Racine
10
François Côté
11
Pascale Panter
12
Christine Cameron
Bernadette Jetté
Nadine Latouche
François Mercier
14
Danielle Alary
François Déry
Anne-Marie Hébert
Louise Joanis
15
Christiane Gagné
16
Micheline Côté
18
Sylvio Bisson
Carole Dufour
Edith Paquin

20
Francine Bergeron
Francine Cloutier
Alain Deslauriers
Sylvie Ouellet
21
Dominique
Larocque
23
Mariane
Boudreault
Michel Legros
Jean-Baptiste
Renaud
Sylvain Robidoux
Francine Roy
24
Brian Benedict
25
Benoit Frenette
Dominique
Lemieux
26
Caroline Corneau
Martin Frenière
Antoine Roy
29
René Morissette

Mars

1
Mike Guitard
Manon Joly
Lina Munger

2
Marie-Claude
Foucher
Nathalie
Villeneuve
3
Pamela Aung Thin
Réjean Frigon
Johanne Ranger
6
Guillaume Renaud
8
Denis Osborne
Monique Roy
9
Michel Daigneault
10
Rodolphe Rehel
11
Martine Bergeron
Patricia Mcglynn
12
Louise Lavallée
Louis Picard
13
Marie-Josée
Ladora
14
Jocelyne Bonesso
15
Isabelle Boucher
Jean Laporte
16
Jonathan Lacroix
17
Nancy Desaulniers
Jean-François
Gagné
François Houle
Renée Saint-
Arnaud-Watt
18
Valérie Domingue
Mélanie Lecault
19
Christiane Drouin
21
Patricia Fortin
22
Marie-Claude Côté
Danièle Leroux
23
Jean-Philippe
Bélanger
David Leclerc
24
Gilles Paquin
Martin Savoie
25
Louis Boucher
26
Lyne Desforges
Carole Julien
Patti Pomeroy
27
Roland Saulnier
28
Julie Gilbert
29
Jean-Marc Mogé
30
Monique Gérin-
Lajoie
Chantal Parent
31
Sylvain Lemay

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Bertrand Daigneault
brdaigneault@videotron.ca

Vice-président: Érik Zwarts
e.zwarts@videotron.ca

Secrétaire: Monique Gérin-Lajoie
monique.gerinlajoie@gmail.com

Trésorier: Guy Mousseau
guymousseau@videotron.ca

Directeur des sorties: Benoit Rouleau
brouleau21@gmail.com

Directeur des affaires sociales:
Luc Pelland
luc.pelland@videotron.ca

Directeur des activités techniques:
Éric Bélanger
belangere9999@yahoo.ca

Directrice du marketing:
Anacaona Lopez
anacaona.lopez@hec.ca

Éditeur: Mario Simard
simard.m@icloud.com

Ateliers

Éric Bélanger
belangere9999@yahoo.ca

Calendrier des sorties

Sportifs: Benoit Rouleau
brouleau21@gmail.com
Randonneurs et touristes:
François Gélinas
savard.gelinas@videotron.ca

Changement d'adresse

jean.roy.velo@gmail.com

Courriels du club

Monique Gérin-Lajoie
monique.gerinlajoie@gmail.com

Entraînements

Soir: Patrick Lalande
cyclopatrick@yahoo.fr
Jour: Chantal Parent
delachimere@gmail.com

Répondeur téléphonique

Chantal Gosselin

Révision des textes

Jacinthe Savard

Vêtements

Bernard Miquelon
bmiquelon@yahoo.ca

Webmestre

Robert Poulin
berlin1@videotron.ca

CLUB VÉLO PLAISIRS

C.P. 2163, Succ. B
Gatineau, QC
J8X 3Z4
(819) 770-VÉLO (8356)
club@veloplaisirs.qc.ca
www.veloplaisirs.qc.ca



Membres bénévoles

Le club Vélo Plaisirs est dirigé par ses membres. Leur participation bénévole 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!

Activités et sorties

Consultez le calendrier sur le site web pour la liste complète des sorties et des activités sociales. Avant de partir, il est recommandé de toujours vérifier l'heure et le lieu des départs pour s'assurer qu'il n'y a pas de changement ou d'annulation. <http://www.veloplaisirs.qc.ca/>

Vous avez un article? Une photo?

L'Info-vélo est ce que vous en faites. Tout article que vous voudriez publier sur un sujet d'intérêt pour les membres est le bienvenu (peu importe sa longueur). Les textes seront même révisés pour éviter les fautes. Vous pouvez aussi nous envoyer vos photos avec un court texte explicatif. La date de tombée est le 20 du mois. À vos claviers!
simard.m@icloud.com

Petites annonces

Les petites annonces personnelles concernant le cyclisme sont gratuites pour les membres. Ceux-ci peuvent aussi passer une annonce dans le babillard du club sur le site web (onglet Communications).
simard.m@icloud.com

Publicité

Vélo Plaisirs exige un certain montant pour les messages de type commercial. Encouragez nos commanditaires, d'autant plus qu'ils vous offrent des rabais. anacaona.lopez@hec.ca



PECCO'S Vélos, skis et accessoires

Deux magasins pour vous servir...

85 Du Portage Gatineau, Québec
 86 Murray St. Ottawa, Ontario
 Tél: 819-777-2220 Tel: 613-562-9602

Point d'orgue, Coaching
Votre savoir-être, notre savoir-faire

Dominique Lemieux
pointdorguecoaching@gmail.com
 819.635.8209

VOYAGES
Atlantis

819-778-3711
voyagesatlantis.ca

PRO CYCLE

BICYCLETTES DE HULL - AYLMER



Centre du vélo
LaShop
veloslaShop.com

Les vélos **ARGON 18** sont maintenant disponibles

- Roulez avec confort cette saison
Souliers thermoformables à partir de **219,99\$**
- Positionnement professionnel à l'achat d'un vélo.
- N'attendez pas votre vélo pendant des semaines, confiez votre vélo aux maîtres mécaniciens du Centre du vélo La Shop. Certifiés par le **Park Tool Tech Summit 2010**.
- Vélos 2010 en liquidations.

MARIN BIKES CALIFORNIA **Opus** BIKES CALIFORNIA

KUOTA GARDEN DIAGNOSTIC TECHNOLOGY **ARGON 18**

370 boul. Gréber • Gatineau, Québec • J8T 5R6 • T: 819.205.4001

ACHETEZ et VENDEZ votre vélo
UsedProBikes.com