



Le Nouvelo

Mai 2013

Vélo Club Saint-Hyacinthe

www.veloclubsh.com

info@veloclubsh.com

450-252-VELO

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour membres du Vélo Club, anciens et nouveaux !

Le beau temps semble finalement s'être installé pour de bon, les journées allongent de plus en plus, signe que la 30^e saison du Vélo Club St-Hyacinthe est bel et bien amorcée. Ce n'est pas rien, ça fait 30 ans que les passionnés de vélo comme vous se réunissent année après année pour partager leur amour du cyclisme et « **rouler ensemble pour le plaisir et la santé** ».



Vous l'aurez deviné, le Club a beaucoup évolué depuis 1983. Tout d'abord, le nom d'origine « Union Cycliste Maskoutaine » s'est transformé en « Vélo Club St-Hyacinthe », le maillot de laine est maintenant en tissu « très » technique, les couleurs et le design de celui-ci se sont refait une beauté cette saison, etc. Toutefois, une chose n'a jamais changé, à part peut-être que nos « supers » doyens, Mme Aline Couillard et M. Paul Bélanger qui sont membres depuis le début, roulent en moyenne 1 ou 2 km/h de moins qu'il y a 30 ans, c'est que le plaisir et la bonne humeur est au rendez-vous à chaque randonnée, et ce, grâce à vous, chers membres.

Parlant de gens passionnés et dédiés à la cause du Club, je ne peux passer sous silence le travail « colossal » réalisé par les membres du C.A. au cours des derniers mois et en ce sens, je pense à Jacques Patry qui a coordonné le comité mis en place pour élaborer les activités du 30^e anniversaire ainsi que les formations offertes aux membres, à Vincent Paquette, notre vice-président, qui n'a jamais compté les heures pour faire avancer le dossier de nos nouveaux vêtements en plus de s'occuper du site Web et de la page Facebook, à Liliane Allard, notre secrétaire et messagère courriel, qui passe plusieurs heures par semaine devant son écran d'ordinateur à faire des résumés et des bilans, à préparer les rencontres du C.A. et le Nouvelo, en plus de toutes ses tâches « connexes », à Lynda Fontaine, notre trésorière, qui se démène pour tenir nos coffres à jour, à Denis Lacharité qui a sorti son anglais pour organiser la Découverte à Burlington en compagnie de Vincent et de Liliane, sans oublier Éric Michaud qui a mis sur pied le nouveau comité « sécurité », ainsi que Claude Blain et Louise Boyce qui se sont creusé la tête pour organiser de superbes sorties spéciales. Un gros

merci également aux membres-bénévoles qui s'impliquent dans le comité du 30^e, dans l'élaboration du Nouvelo, dans la recherche de commanditaires et dans l'organisation des sorties spéciales.

En terminant, je vous invite à lire attentivement les prochaines éditions du Nouvelo et à consulter régulièrement notre site Web et notre page Facebook pour demeurer informés de nos activités. Participez en grand nombre et surtout, profitez du beau temps pour rouler avec nous, sur les belles routes de notre région.

Je vous souhaite donc une belle saison, beaucoup de kilomètres dans les jambes, de nouvelles amitiés, du plaisir et de la santé !

Ian Bourgault
Président

TOUR DU SILENCE 2013

**Mercredi le 15 mai
à 18 h 30**

Venez rouler avec vos amis et les membres de votre famille lors de notre Tour du Silence 2013 qui se tiendra **le mercredi 15 mai**. Le départ se fera à 18 h 30 au parc Casimir-Dessaulles et cette année, vous aurez la chance de rouler sur un nouveau parcours de 15 km à travers les rues de la Ville, et ce, en toute sécurité car vous serez escortés par les policiers de la SQ et l'équipe de la sécurité civile.



Ce sera l'occasion de souligner l'importance du partage de la route entre cyclistes et automobilistes qui se doit d'être sécuritaire et civilisé tout en respectant, en tout temps, le code de la sécurité routière. C'est également le moment de se recueillir, en silence, et d'avoir une pensée pour tous les cyclistes décédés ou blessés sur nos routes durant la dernière année.

Par souci de cohérence avec les messages de sécurité véhiculés par l'événement, nous vous demandons de porter votre casque et d'arriver 30 minutes avant le départ afin de procéder à l'enregistrement des participants (assurance). L'activité est gratuite pour tous et cette année, vous recevrez un bracelet commémoratif de l'événement offert par la FQSC.

Venez pédaler et vous recueillir avec nous, beau temps, mauvais temps !

INITIATION AU CYCLISME

Plus de 30 valeureux cyclistes ont bravé les éléments pour participer à la première tranche de la formation « Initiation au cyclisme » le 20 avril sous un vent intense et un froid de canard... Les braves, nouveaux et anciens membres, ont démonté et remonté leurs pneus pour réparer une crevaison fictive. (Imaginez comment cette activité sera facile cet été sous les chauds rayons du soleil !). Du jamais vu : il y avait un pneu tellement serré sur la jante qu'il n'a pas été possible de l'enlever. La cuillère pour démonter le pneu a cassé ! D'où l'importance de faire un essai avant de partir pour une grande randonnée et avoir une telle surprise !



Nous avons décidé de ne pas aller rouler considérant le vent trop intense et remettre la pratique des relais à la deuxième séance de formation. Cette dernière s'est déroulée à Rougemont dans le rang de la Petite Caroline reconnue pour ses belles montées et... descentes ! Sous un magnifique soleil, les cyclistes ont pratiqué leur coup de pédale : mouliner à une fréquence de plus de 60rpm, « essayer le tapis » lorsque le pied est en bas de la rotation et tirer vers le haut en remontant... Ajouter à cela, la pratique des relais et nos valeureux cyclistes étaient maintenant prêts pour débiter la nouvelle saison !

Quelques membres n'ont pu être présents lors de ces formations. Qu'à cela ne tienne, il y aura une reprise un dimanche de mai à déterminer. Surveillez le site internet et vos courriels. Un GROS merci aux bénévoles du C.A. qui sont venus donner un coup de main.

Jacques Patry

LA 30^e SAISON DU CLUB EST LANCÉE !

C'était le 24 mars au centre communautaire Bourg-Joli que la 30^e saison était lancée en grande pompe, avec le dévoilement de notre **calendrier d'activités 2013** et la présentation du nouveau comité « sécurité ». Ce fût également l'occasion pour les 150 cyclistes présents, nouveaux et anciens membres, de découvrir les nouvelles couleurs du Club ainsi que le design de nos nouveaux vêtements.

L'événement a permis à plus de 50 nouveaux membres de s'inscrire à nos activités, dont le cours d'initiation au cyclisme qui est maintenant obligatoire pour eux. En date d'aujourd'hui, près de 200 membres font partie de notre Club ; je tiens à vous remercier sincèrement pour votre participation et votre implication et ce, année après année. Je tiens également à féliciter et à remercier les membres du C.A. et les membres du comité du 30^e pour le travail acharné dont ils ont fait preuve durant les derniers mois pour vous présenter un calendrier aussi chargé et diversifié.

Ian Bourgault



Laplante Michon
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

2365, RUE SICOTTE • SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC) • J2S 2K7
T 450 774-0470 • 1 800 363-1014
WWW.LAPLANTEMICHON.COM



KIA MOTORS

MARTIN CHAGNON
Représentant aux ventes

BARIL KIA
3500, avenue Cusson,
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8N9
Tél. : 450 774-3444
Tél. MTL. : 514 454-3444
Télé. : 450 774-0111
Cell. : 450 230-4297
Courriel : m.chagnon@groupebaril.com
www.groupebaril.com

Isabelle Lapierre
Véronique Lapierre
propriétaires

450 794.2525
512, Sainte-Élizabeth
Saint-Hugues Qc J0H 1N0



**resto
Les Cousins**

Permis d'alcool
Salle à manger • Menu du jour • Terrasse extérieure



VERTIGE
SKI - VÉLO

1384, Boul. Casavant Est
Saint-Hyacinthe
J2S 0G2
vertige@maskatel.net

 vertige vélo ski
450 771-0854
Fax : 450 252-6648

PROCHAINES SORTIES

Drummondville

Le samedi 8 juin

Première sortie spéciale, direction Drummondville. Venez découvrir les paysages légèrement vallonnés en direction de Richmond et le long de la rivière Saint-François pour une boucle de 100 km, niveau facile. Un deuxième parcours encore plus facile de 80 km parcourant les terres et les abords de la rivière Saint-François. Sur ce deuxième parcours, il y aura possibilité de prendre un raccourci pour ceux et celles qui désireront faire plutôt 50 ou 60 kilomètres. On vous attend en grand nombre.



Départ à 9 h du stationnement de l'Olympia Yvan-Cournoyer (1145 boul Jean Bréboeuf).

Ravitaillement disponible dans les villages pour les deux parcours.

Victoriaville

Le samedi 13 juillet

Nous vous invitons à venir rouler avec nous pour une petite virée dans les Bois-Francs. Victoriaville et sa belle région constitue une destination incontournable en mi-saison. Nous aurons, comme à l'habitude, lors de toutes les sorties spéciales, une randonnée de type « balade » d'environ 50-60 km, une randonnée intermédiaire de 80-85 km et les amateurs de côtes ne seront pas en reste non plus avec un trajet d'environ une centaine de kilomètres comportant plusieurs beaux défis de la pédale, histoire de faire chauffer les cuisses un peu ! On vous attend en grand nombre et n'oubliez pas de vérifier le matin même de l'activité, soit sur le site internet ou sur la boîte vocale, au cas où la sortie spéciale serait annulée en raison de la météo.



Départ et arrivée : bureau d'accueil touristique de Vélo-gare de Victoriaville (20 rue de Bigarré, Victoriaville, G6P 6T2).

Départ des Galeries St-Hyacinthe à 8 h et départ des randonnées à 9 h 30.

P I A Z Z E T T A	Sylvain Ayotte et Philippe Dumaine
	494, avenue St-Simon Saint-Hyacinthe, J2S 5C2
	T: 450.774.3375 F: 450.774.2835 lapiazetta.ca

LES NOUVELLES COULEURS DU CLUB

Ceux qui étaient présents au lancement de la saison ont pu découvrir la nouvelle collection de vêtements vélo à l'effigie de notre Club. Ce tout nouveau design a été créé spécialement pour marquer la 30^e saison. Nous avons également profité de l'occasion pour rafraîchir notre logo. Cette année, en plus des vestes coupe vent et des maillots, nous avons offert des cuissards et des bibs. Autre nouveauté, les maillots et cuissards étaient offerts en deux gammes afin que chacun puisse avoir des vêtements adaptés à sa pratique du cyclisme.



Contrairement aux années précédentes, nous avons offert les vêtements sur commande seulement afin d'éviter de tenir un inventaire qui finit par se déprécier avec les années. Les membres ont bien répondu puisque notre première commande est de 157 items. Nos vêtements sont en cours de production et devraient être disponibles vers la troisième semaine de mai. Une fois la commande reçue et vérifiée, un courriel sera envoyé aux membres qui ont commandé de ces vêtements afin de les informer des dates où ils pourront venir récupérer leurs achats.

Selon la demande, il se peut que nous passions une deuxième commande au cours de l'été. Si tel est le cas, vous en serez informés par courriel et ceux qui désirent se procurer des vêtements aux couleurs du Club pourront alors le faire.

Vincent Paquette

COMMANDITAIRES

On ne le répétera jamais assez : Encouragez nos commanditaires et partenaires et laissez-leur savoir que vous êtes membres du Vélo Club ! Nous avons plus de 70 commanditaires cette année, ce qui n'avait pas été le cas depuis plusieurs années ! Tous les membres du C.A. ont mis la main à la pâte pour réussir un tel exploit. Il faut souligner le travail d'Yvan Laporte qui, à lui seul, a récolté 16 commandites. Nous lui levons notre casque de vélo et lui disons un énorme MERCI ! Vous pouvez penser que c'est un travail facile mais il n'en est rien. C'est plutôt comme monter une côte à vélo : ça demande de l'effort. Au milieu de la côte, on a une petite baisse d'énergie mais au final, la vue est belle et on est heureux du résultat !

Sans les commanditaires, nous ne pourrions offrir tout ce que nous offrons pour le prix de l'inscription qui n'a pas augmenté... depuis belle lurette ! Soyons en conscients !

Jacques Patry

PERFOVÉLO



Démarrez votre saison lentement pour ne pas cramper !

Qui n'a pas gâché une randonnée ou un entraînement en étant aux prises avec une crampe musculaire ? En fait, pratiquement tous les cyclistes ont été victime d'une crampe à un moment ou un autre.

Par définition, une crampe consiste en une contraction musculaire prolongée, involontaire et douloureuse d'un muscle ou d'un groupe musculaire.

Elle peut se manifester à tout moment : durant l'échauffement ; au début de la sortie lorsque les muscles commencent à être mobilisés et fortement sollicités ; lorsque le corps est fatigué après une longue sortie particulièrement ardue ; durant la période de récupération ou même quelques heures après l'effort.

Les facteurs de déclenchement

Bien que très douloureuse, la crampe n'est pas une fatalité et peut être due à plusieurs facteurs dont l'utilisation d'équipement inadapté à votre morphologie, aux conditions météorologiques ou à l'activité pratiquée ; le manque de préparation physique ou d'échauffement ; la mauvaise gestion de votre allure (intensité, efforts trop longs) ou le manque de récupération entre deux efforts ; la déshydratation ou le déséquilibre électrolytique dû à la perte de sels minéraux dans la sueur.

Moyens de prévention

Si vous êtes sujet aux crampes, vous devez prendre certaines mesures avant, pendant et après votre entraînement ou votre randonnée.

1. Tout d'abord, misez sur une longue et lente progression de la durée, de l'intensité et du degré de difficulté de vos randonnées, particulièrement en début de saison.
2. Lors de chaque sortie, vous devriez débiter par une dizaine de minutes de pédalage à faible intensité en guise d'échauffement puis faire des exercices d'étirement des muscles des membres inférieurs afin de bien préparer vos muscles et votre corps à l'effort.
3. Prenez le temps de faire un bon retour au calme et de miser sur la récupération après une longue et éprouvante sortie (étirements, massage, compression, chaleur).
4. Il est important de réduire l'intensité ou stopper l'activité aussitôt qu'une crampe apparaît.
5. Adaptez votre équipement à votre type de sport mais aussi aux conditions météorologiques afin d'aider vos muscles à lutter contre le froid, l'humidité ou la chaleur.
6. Évitez les stimulants comme la caféine et hydratez-vous par petites gorgées, régulièrement toutes les 20 minutes, avec de préférence une boisson isotonique adaptée aux besoins des sportifs.
7. Si possible, ne demeurez pas trop longtemps en position statique, par exemple en conduisant la voiture, surtout après une séance difficile. Il faut favoriser et stimuler la circulation sanguine.

En cas de crampe, étirez le muscle immédiatement, sans donner de coup, en maintenant la position jusqu'au relâchement de la tension. Vous pouvez également masser le muscle ou appliquer de la chaleur afin d'aider les fibres musculaires à se décontracter.

Ian Bourgault, B. Sc.

Kinésiologue



**FINANCIÈRE
BANQUE NATIONALE**
GESTION DE PATRIMOINE

Sylvain Denis
Conseiller en placement

Stéphanie Poulin
Adjointe en placement

☎ 450 261-5272
1 800 474-5354
☎ 450 774-8798
sylvain.denis@fbn.ca

☎ 450 261-5277
stephanie.poulin@fbn.ca
www.fbn.ca


Financière Banque Nationale inc.
1355, rue Johnson ouest, bureau 4100, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8W7



**BROLI
La Source
du sport.**
Le sport, on connaît ça.

3360 Boul. Laframboise
St-Hyacinthe, QC
J2S 4Z4

Tel: 450-774-1104
Fax: 450-774-1104
www.brollilasourcedusport.qc.ca email: brolis@cgocable.ca



Tél.: (450) 778-3666
Fax: (450) 778-7185

CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE
Robert Daigneault

Robert Daigneault
Pht. (M.O.P.O.)
B. Sc. Physiothérapie

3050-4, boul. Choquette
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 1H1

CSST, SAAQ, PRIVÉS, SPORTIFS

DÉCOUVERTE 2013 BURLINGTON (Vermont)



Vous avez le goût de rouler dans un milieu enchanteur, sur des routes de velours bordées de superbes propriétés aux allures typiquement anglaises ? Venez avec nous à Burlington, les 29 et 30 juin et le 1^{er} juillet prochain ! Et que dire de l'accueil chaleureux des

citoyens de cette magnifique ville située sur les berges du Lac Champlain et au cœur des Montagnes Vertes où se mêlent histoire et modernité. Le mot « DÉCOUVERTE » est on ne peut plus approprié cette année. Vous en aurez plein la vue !

Les parcours préparés par vos organisateurs sauront rejoindre les goûts de tous les participants. De belles balades aux abords du lac Champlain ont été choisies, pour les intermédiaires nous avons établi des trajets un peu plus costauds sans oublier bien sûr les groupes plus rapides qui frétilent en lisant le mot « défi ». Et bien, ils en auront pour leur argent ! Les Montagnes Vertes leur offrent tout un défi pour la randonnée dominicale avec comme clou de la journée le « *Appalachian Gap* » et ses 724 mètres d'ascension sur une distance de 6 km. Ça va grimper fort et la descente sur l'autre versant demandera une grande prudence.

Alors, préparez votre passeport, assurez-vous d'avoir complété et signé le formulaire d'inscription et acquitté le coût de ce voyage, qui est de 185 \$ en occupation double ou 230 \$ en occupation simple, au **plus tard le 15 mai**, et vous êtes en voiture ! N'oubliez surtout pas votre caméra, vous aurez certainement le goût de ramener de beaux souvenirs de ce merveilleux week-end.

N'oubliez pas non plus que nous serons au **Vermont**, donc le totalement plat, ça n'existe pas là-bas, même pas en ville. Alors, malgré tous les efforts déployés par vos organisateurs pour les éviter le plus possible, attendez-vous à devoir gravir quelques petites montées, même dans les balades, mais quel bonheur de redescendre de l'autre côté ... et qui sait, peut-être y prendrez-vous goût ? Il reste encore quelques places, alors, faites vite et réservez la vôtre pour cette Découverte qui sera sans nul doute, mémorable.

Liliane Allard
pour le Comité organisateur

30^e ANNIVERSAIRE DU CLUB

Le Vélo Club célèbre ses 30 ans cette année. Nous avons concocté deux activités qui vont permettre de célébrer cet accomplissement.

LE DEFI 6H :

Le 8 juin, il y aura le défi 6 heures de 18 h 00 à 24 h 00 au circuit Sanair. Vous pourrez rouler seul ou en équipe dans un circuit fermé à la circulation automobile et éclairé dans une atmosphère de fête. Il y aura de la musique pour vous encourager. Ce n'est pas une course bien qu'on sait très bien que certains vont tenter de se surpasser ! C'est un défi personnel. Cette activité ouverte à tous, membres du Vélo Club (gratuit) et non membres (frais de 10\$), promet d'être une activité dont vous allez vous rappeler !

Vous pouvez vous faire commanditer pour l'évènement à votre guise. Tous les argents amassés seront remis au Camp Richelieu de Saint-Hyacinthe, organisme qui permet à des jeunes handicapés de vivre une expérience de plein-air et aux parents d'obtenir un peu de répit. Des reçus d'impôt seront faits sur place pour les donateurs.

LE DINER DU 30^e

Le 7 juillet marquera l'histoire du Vélo Club par un dîner pour tous ses membres suite à la randonnée du dimanche matin. Exceptionnellement, la randonnée partira et se terminera au Parc des Salines où le C.A. vous accueillera avec un lunch au retour de votre randonnée aux environs de 13 h 00. Ceux pour qui le beau chemin ne rallonge pas sont priés de terminer leur randonnée avant 13 h 00 sinon, ils vont laver la vaisselle ! Il y aura de la musique pour faire la fête ! Nous lèverons nos gourdes à la santé de tous et aux 30 ans du Club ! Ce repas sera offert aux membres au coût de 5 \$, pour les non-membres il en coûtera 13 \$

En ce dimanche, les randonnées partiront exceptionnellement du Parc des Salines pour se rendre à la Porte des Maires pour une photo collective. **LA photo officielle du 30^e !** Ce sera certainement le moment de porter les nouvelles couleurs du Club. Si vous n'avez pu vous procurer le nouveau maillot, qu'à cela ne tienne, affichez simplement votre plus beau sourire !

Jacques Patry

L'Amoureux des Glaces



7030, boul. Laframboise (secteur St-Thomas d'Aquin)

450 796-4207

 SUBARU

SUBARU ST-HYACINTHE

2855, Picard, Saint-Hyacinthe, Qc J2S 8Y7
Sortie  de l'autoroute 
Tél.: 450.773.5262 Mtl: 514.456.5262
Fax: 450.773.5635
www.subarusthyacinthe.com
info@subarusthyacinthe.com



Les passions de Manon
EPICERIE FINE
SAUCISSERIE • CHARCUTERIE
MARCHÉ CENTRE, ST-HYACINTHE

Hélic à toi de partager cette passion avec moi.
Un voyage gastronomique qui se poursuit avec vous.
Pour nos partageurs, le goût du (L monde !!)

1660, rue Cascades, Saint-Hyacinthe, QC J2S 3H8
T 450.250.6423

www.lespassionsdemanon.com

COUP DE FRINGALE



Supers smoothies pour supers randonnées

Vous n'avez pas l'habitude de manger beaucoup avant un entraînement ou une randonnée mais vous désirez tout de même faire le plein d'énergie ? Vous cherchez des solutions simples et rapides pour votre déjeuner ? Vous avez grandement besoin d'énergie en terminant un dur entraînement ? Votre corps a de la difficulté à bien récupérer entre des randonnées rapprochées ? J'ai la solution pour vous... prenez un bon smoothie avant ou après votre activité préférée. Selon les ingrédients que vous déciderez de mettre dans celui-ci, il vous apportera une bonne dose de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, des glucides pour augmenter vos réserves d'énergie ou des protéines pour vous aider à bien récupérer. Voici quatre « supers » smoothies qui répondront assurément à vos besoins.

Dans un mélangeur, réduisez tous les ingrédients en purée lisse. Versez le smoothie dans un grand verre et dégustez !

<p>SMOOTHIE AVOINE ET CACAO 3/4 tasse (175 ml) de lait écrémé 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille 1/2 tasse (125 ml) de yogourt nature faible en gras 1/4 tasse (60 ml) d'avoine à cuisson rapide 1 c. à table (15 ml) de graines de lin 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cacao non sucré Pincée de cannelle moulue ou de cardamome 1 petite banane, de préférence congelée</p>	<p>SMOOTHIE BANANE ET POIRE 2 poires mûres, dénoyautées et hachées grossièrement 1 cuillère à café (5 ml) de racine de gingembre pelée et hachée grossièrement 1 banane 1 tasse (250 ml) de lait écrémé Glaçons Saupoudrer de cannelle sur le dessus</p>
<p>SMOOTHIE AMANDE ET ORANGE 1 tasse (250 ml) de boisson à la vanille et aux amandes 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange Jus d'un citron Jus d'un citron vert Glaçons 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel</p>	<p>SMOOTHIE SUPER-HÉRO 2 tasses (500 ml) d'épinards congelés en morceaux 2 bananes 1 tasse (250 ml) de jus de pomme</p>

Ian Bourgault, B. Sc.
Kinésiologue

VÉLO
MARIO PONTBRIAND

256 rue Phaneuf, Saint-Pie J0H 1W0

Vélo St-Hyacinthe
14975 ST-LOUIS, SAINT-HYACINTHE

Nous entretenons et réparons les vélos de toutes marques et de toutes provenances. Vendons les marques telles que: Kuota, Marin, DCO, Compagnolo, Shimano, Sram, Zipp, American Classic, Gore, Pearl Izumi, Elite... Nous avons des vélos de courtoisie. À votre service depuis 35 ans.

10-15-20% de réduction sur pièces, équipement et vélo

PLOMBERIE-CHAUFFAGE ST-HYACINTHE INC.
SERVICE 24 Hrs

Spécialités :

- Ventilation
- Climatisation
- Gaz naturel et propane
- Chauffage radiant
- Procédé brasage
- Acier inoxydable
- Soudure haute pression

GazMétro PARTENAIRE CERTIFIÉ

- Commercial
- Industriel
- Institutionnel
- Résidentiel

Guy Bernier
R.B.Q. 1370-1560-43
Tél.: (450) 774-7991
(450) 774-8445
Fax: (450) 774-1666
plomberie.st-hyacinthe@hy.cgocable.ca

585, rue Brodeur, St-Hyacinthe, Qc J2S 4J6

ANGERS TOYOTA

Votre expert qualité
Jean Lapointe
conseiller en produits

Tél.: 450 774-9191
1-877-474-9191
Télé.: 450 774-4643
jlapointe@angers.toyota.ca
www.angerstoyota.com

3395, boul. Laframboise Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4Z7

SÉCURITÉ

Comme vous le savez déjà, rouler en groupe nécessite d'appliquer un ensemble de règles et procédures pour votre sécurité et celle de l'ensemble du peloton. Dans ma dernière communication par courriel, je vous mentionnais l'importance de bien choisir votre groupe. Maintenant, j'attire votre attention sur les principales règles de base s'appliquant à l'ensemble des cyclistes ainsi que la pratique de relais simple et double.

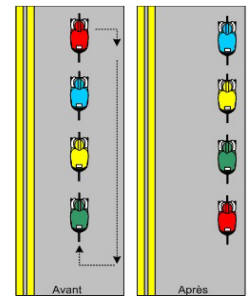
Règles de base :

- Portez un casque (obligatoire) et suivez le Code de la sécurité routière, et ce, en tout temps ;
- Soyez régulier et prévisible : roulez sans donner de coups et évitez tous les gestes brusques (déviations, freinages). Autant que possible, pédalez en tout temps ;
- Soyez attentif à ce qui se passe de chaque côté avec votre vision périphérique, et derrière avec vos oreilles ;
- Gardez votre ligne (trajectoire). Suivez la roue en avant, mais pas de trop près. Laissez-vous de la place pour réagir ;
- Roulez derrière ou à côté d'un autre cycliste, mais évitez d'engager votre roue avant à côté de sa roue arrière. Cette position vous laisse très vulnérable à une chute si celui qui vous précède change de ligne ;
- La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède doit être d'au moins 10 à 15 cm et d'au plus une longueur et demie de roue (± 1 m) ;
- Annoncez vos intentions à l'avance, de préférence par des gestes. Les cyclistes qui vous suivent ont la responsabilité de relayer vos intentions au reste du peloton ;
- Annoncez les imperfections de la route ou autres dangers suffisamment à l'avance. Si vous n'avez pu voir un trou à temps, passez dedans sans ralentir, car si vous changez brusquement de trajectoire pour éviter ce trou, il y a de grandes chances que les cyclistes derrière vous chutent ;
- Buvez ou mangez dans un peloton seulement lorsque les conditions le permettent (ex. : lorsque vous venez de donner le relais et que vous êtes à la queue du peloton) ;
- Annoncez clairement aux autres cyclistes que vous désirez prendre une gorgée d'eau en levant votre gourde. Si vous échappez votre bouteille, ne freinez jamais brusquement pour aller la récupérer ;
- Le dernier de file doit signaler la présence d'une voiture qui arrive derrière le peloton. À ce moment, le peloton doit former une file simple et laisser entrer le cycliste qui est en train d'effectuer un relais ;

Voici les 2 types de relais qui doivent être mis en place cette année dans l'ensemble des groupes

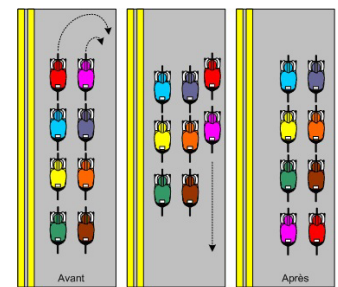
1. La file indienne ou file simple

Il existe plusieurs types de formations alignées selon lesquelles nous pouvons rouler. La plus usuelle (et la seule permise au Québec) est la file simple. Selon la loi, un peloton ne doit pas dépasser 15 cyclistes. Cette formation implique de rouler à la file indienne (en laissant un espace d'environ 30 cm entre les vélos), derrière un seul cycliste qui entraîne le groupe, et qui se replie ensuite vers l'arrière du peloton par la droite (du côté de l'accotement). De cette façon, le cycliste est protégé par le reste du groupe. C'est la formation que l'on doit obligatoirement utiliser en milieu urbain, sur les routes étroites ou achalandées.



2. Le double relais avec inversion :

Cette technique a l'avantage d'alterner de voie : ainsi, peu importe la direction du vent, chaque cycliste sera en alternance dans une ligne protégée du vent. Le cycliste de gauche en tête de peloton accélère légèrement pour devancer son voisin et se mettre à sa droite. Ce dernier «prend sa roue» et les deux cyclistes se laissent dépasser par le peloton. Ils se rangent ensuite derrière les derniers cyclistes en étant inversés par rapport à leur position de départ. Comme cette manœuvre implique d'être trois rangées de vélo à un moment donné, il faut être très prudent et s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace sur la chaussée pour passer le relais.



Pour terminer, il est de la responsabilité du ou des chefs de file au départ de donner les indications sur le parcours, la vitesse, confirmer le nombre de cyclistes par peloton. Il ne faut pas hésiter pour séparer en deux groupes le peloton si le nombre de cyclistes est proche ou dépasse le nombre maximal de 15.

Bonne saison

Eric Michaud

CLINIQUE DENTAIRE
ANNE ELAZHARY & ASS.
Dr. Anne Elazhary d.m.d
Chirurgien dentiste

Tél. : (450) 773-2261 Téléc. : (450) 773-4610

5440, boul. Laurier Ouest
(secteur Douville)
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3V7

En faim
MARCHÉ LACROIX
Votre Marché de Choix
Pier-Luc et Jocelyn, propriétaires
590, Boul. Casavant Ouest, Saint-Hyacinthe, J2S 7S3

NOS SUPPORTEURS SONT IMPORTANTS POUR NOUS ENCOURAGEONS-LES RÉGULIÈREMENT

Partenaires

Broli La Source du Sport	450-774-1104
Intact Assurances	450-773-9701
Raoul Chagnon (1986) Inc.	450-774-8232
Sylvain Denis Pl. financier	1-800-474-5354
Vélo Mario Pontbriand	450-772-2374
Vélo Saint-Hyacinthe	450-774-0711
Vertige Sport et Plein Air	450-771-0854
Émilien Pelletier, député de Saint-Hyacinthe à l'Assemblée nationale	450-773-0550

Alimentation

Baxters Canada	450-796-3210
Boucherie Charron	450-774-8318
Complexe Porcfection	450-788-2541
Dépanneur S. Gauthier	450-253-1010
IGA Supermarché Famille Jodoin	450-774-4189
La Demi-Calorie, pâtisserie	450-773-9816
Les Jardins du Vieux Marché	450-774-4355
Les Passions de Manon	450-250-6423
Marché Désilets	450-794-2138
Marché Lacroix	450-774-2726
Marché Ste-Hélène	450-791-2412
Panier Santé Dame Nature	450-773-5225
William J Walter	450-771-7331

Assurances / Services financiers

Intact Assurance	450-773-9701
Laplante Michon Inc.	450-774-0470
Pierre Dumaine (Conseiller financier)	450-779-3308
Pierre Tanguay ROYAL LEPAGE	450-252-8888
Sylvain Denis (Pl. fin. B.N.)	1-800-474-5354

Automobiles

Angers Toyota	450-774-9191
Accessoires automobiles du QC.	450-278-5719
Garage Benoît Lapierre	450-794-2142
Baril KIA Automobiles	450-774-3444
Lussier Chevrolet Pontiac-Buick-GMC	450-778-1112
Mazda du Boulevard	450-774-1345
Subaru St-Hyacinthe	450-773-5262
Volkswagen St-Hyacinthe	450-773-9643

Boutiques

M.O.David Lorenzo Elle et Lui	450-774-6171
Le Baluchon	450-774-1884

Construction Rénovation

Arri Construction	450-778-3820
C.B.E.I. Inc	514-293-2747

Comax Coopérative agricole	450-799-3211
Les Entreprises Mario Vincent	450-773-5871
Plomberie-Chauffage Saint-Hyacinthe	450-774-7991

Restaurants

Brasserie Douville	450-774-1798
L'Amoureux des Glaces	450-796-4207
La Piazzetta	450-774-3375
Pizzéria Parenteau	450-773-8533
Restaurant l'Espiègle	450-778-1551
Restaurant Lussier	450-773-1464
Resto Les Cousines	450-794-2525
Resto Relais Routier 125	450-791-2771
Resto St-Christoph	450-796-1900

Santé

Centre de Conditionnement Physique Poisson	450-773-1819
Centre Dentaire Anne Élazhary	450-773-2261
Clinique Physio. et Ostéo. St-Thomas	450-796-1212
Clinique Physio. Robert Daigneault	450-778-3666
Dr. Claude Pilon, chiropraticien	450-774-3071
Énergie Cardio	450-778-5757
Gym Crossfit Beast	514-707-8075
Nicole Brouillard Pharmacie	450-773-9763
Pharmacie Dominic Vachon	450-796-3333
Pharmacie Jean-Louis Auger	450-774-9757

Services / autres

Alain Guilbert Notaire	450-771-1035
Électrimat Ltée	450-773-8568
Le Collège St-Hilaire	450-467-7001
Le Sodance École de danse sociale et sportive	450-536-0866
Palardy Acier Inoxidable	450-773-8315
Prestige Coiffure	450-464-8834
Reproductions Express Inc.	450-773-6561
Therrien Couture Avocats	450-773-6326
Transport FTMA INC	450-778-2541
Transport V.C.L.P.	450-360-9438
Ville de Saint-Hyacinthe	450-778-8302

Sports

Broli La Source du Sport	450-774-1104
La Cyclothèque Inc.	450-771-0366
Raoul Chagnon (1986) Inc.	450-774-8232
Vélo Mario Pontbriand	450-772-2374
Vélo Saint-Hyacinthe	450-774-0711
Vertige Sport et Plein Air	450-771-0854