



Le Nouveau

Septembre 2012

Vélo Club Saint-Hyacinthe

www.veloclubsh.com

info@veloclubsh.com

450-252-VELO

MOT DU PRÉSIDENT

On ne peut dire que nous ayons eu du mauvais temps pour rouler depuis le 1er mai ! Il a fait beau et chaud et ça s'est reflété dans votre participation à nos dernières activités et celles dans lesquelles le club est impliqué. Je pense principalement aux dernières sorties spéciales, à la DÉCOUVERTE 2012 et au Défi Vélo Santé de la Fondation Aline-Letendre qui s'est tenu le 26 août. Le club était très bien représenté lors de cet événement, j'ai eu la chance de rencontrer de nombreux cyclistes à notre kiosque qui désiraient avoir plus d'informations sur nos activités. Suite aux commentaires reçus tout au long de cette journée, je peux dire que le club projette une belle image et a une bonne réputation auprès de la population et c'est grâce à vous, chers membres. Je vous remercie sincèrement de votre participation et de l'enthousiasme que vous démontrez à chaque activité, c'est toujours très apprécié de la part des organisateurs.



De mon côté, je dois dire que je n'ai pas roulé beaucoup depuis la fin juin. Deux raisons... La principale, et c'était prévu depuis neuf mois, a été la naissance de notre petite Romane le 6 juillet. Le moment était venu pour moi de prendre un peu de recul et de m'accorder un repos bien mérité après les derniers mois à préparer la venue du bébé. J'avais également un grand besoin de me consacrer entièrement à ma famille et surtout à Damien, mon « grand » de quatre ans, ce que j'ai fait avec grand bonheur. Alors, c'est principalement pour cette raison que j'ai décidé de remiser mon vélo un certain temps. L'autre raison, un mal de dos. Un petit mal de dos. Assez fatiguant et irritant pour que le vélo demeure quelques semaines de plus dans le sous-sol. Maintenant, ça va beaucoup mieux. Je viens de sortir le vélo, les souliers de course et le maillot de bain. Je recommence donc à bouger et à m'entraîner régulièrement, ce qui fait que je serai présent aux dernières activités du club.

En effet, même si la saison tire à sa fin et que les randonnées du mercredi soir sont terminées depuis le 29 août, n'oubliez pas qu'il reste encore plusieurs activités à venir d'ici l'Assemblée générale et le brunch de l'Au Revoir qui se tiendra le 28 octobre. En plus de clôturer en beauté notre saison de vélo, l'Assemblée générale est l'occasion pour nous de faire le bilan de la saison et pour vous, de

poser des questions et de nous donner vos commentaires et suggestions pour la prochaine saison qui sera la 30^e du Vélo Club.

La saison 2013 sera une année charnière pour notre club et nous comptons faire en sorte qu'elle soit mémorable.

Bonne lecture et au plaisir de vous revoir très bientôt.

Ian Bourgault

COLLECTE DE VÉLOS CYCLO NORD SUD

Collecte de vélos pour Cyclo Nord Sud
Le 15 septembre 2012 de 10 à 13h
Au Centre Nautique de Saint-Hyacinthe
3198 Girouard Ouest, Saint-Hyacinthe

Une contribution de 15 \$ ou plus par vélo est demandée pour couvrir une partie des frais de transport. Un reçu pour fin d'impôt couvrant la valeur du vélo et la remise en argent sera remis à chaque donateur.

Près de 4000 vélos sont expédiés chaque année vers les moins nantis. Un vélo peut servir à cinq à dix personnes pendant encore 20 ans ! Soyez généreux et battons notre record de 2011 soit 93 vélos et 1370 \$ ramassés !

Information 450-252-VELO

Jacques Patry



30ème SAISON DU VÉLO CLUB

Comme vous le savez déjà probablement, la saison 2013 du Vélo Club en sera une de grande importance, puisqu'elle marquera sa 30ème année d'existence. On ne peut passer sous silence un tel anniversaire. Les membres du Conseil ont déjà commencé à réfléchir à la façon de célébrer cet événement.

Un comité spécial sera formé pour l'occasion. Vous avez des idées, un peu de temps à investir pour aider à souligner cet événement, n'hésitez pas à communiquer avec un des administrateurs et vous joindre à ce **comité du 30ème**.

PERFOVÉLO



L'automne arrive, préparez-vous !

Même s'il reste encore plusieurs belles journées chaudes et ensoleillées, l'automne, avec ses journées froides et pluvieuses approche à grand pas. La préparation,

l'habillement, de même que l'équipement du cycliste doit être à la hauteur de ces nouvelles données climatiques.

Attention aux virus !

Étant donné que la saison tire à fin, il se peut que vous commenciez à ressentir une certaine baisse d'énergie induite, de la fatigue causée par une saison qui s'étire, par un manque de récupération ou un surentraînement. Portez une attention particulière à votre état parce que ça peut être un signe annonciateur d'une baisse de l'efficacité de votre système immunitaire, vous rendant plus vulnérable aux virus. Pour donner un coup de main à votre système immunitaire, vous pouvez augmenter votre consommation de fruits et légumes riches en antioxydants et en vitamines (vitamines C et E, caroténoïdes, polyphénols, sélénium, zinc). Vous pouvez également combler vos carences avec des comprimés de multivitamines et multiminéraux.

Protégez-vous du froid et du vent

1- Couvrez vos genoux ! Les genoux sont l'un des points les plus vulnérables du cycliste. Je vous conseille de partir avec des genouillères ou des jambes d'appoint (knee/leg warmers), comme ça vous pourrez les enlever facilement et rapidement si la température augmente en cours de randonnée. Vous pouvez également porter un cuissard de type « knickers » (descendant sous les genoux), un cuissard long ou un cuissard long fait d'un tissu coupe-vent au devant. Très utile et efficace pour bloquer le vent.

2- Bloquez le vent au devant ! Vous le savez, même par une journée sans vent, la vitesse à laquelle vous roulez crée un déplacement d'air qui refroidit votre peau. Pour les jours d'été, c'est bien, pour les jours d'automne, il faut une protection. Vous pouvez porter un manteau coupe-vent, un maillot manche longue avec une veste coupe-vent ou un manteau coupe-vent avec manches amovibles. Moi je préfère les manches d'appoint (arm warmers) avec une veste coupe-vent. Tous les goûts sont dans la nature !

3- L'habit de pluie est indispensable si vous risquez de traverser quelques averses en cours de route. Vous devez opter pour un imperméable léger, compact et surtout, respirant.

4- Sans contredit, les gants avec doigts pleine longueur sont requis. Par temps froid, une mince cagoule ou un bonnet de vélo s'avère nécessaire. N'oubliez pas qu'une grande partie de votre chaleur sera perdue par la tête. Finalement, des couvre-chaussures sont également de l'argent bien investi, ne serait-ce que pour protéger vos chaussures d'un long séchage par temps pluvieux.

Les journées raccourcissent... soyez visible !

Règle générale, il n'y a pas de réflecteurs sur nos vélos de route. Il faut donc compenser par d'autres moyens pour être visible en tout temps. Portez une veste et des vêtements avec des bandes réfléchissantes et installez de petits phares amovibles à DEL sur votre vélo (blanc à l'avant, rouge à l'arrière).

La récupération... c'est très important !

Comme à l'habitude, et c'est encore plus important si vous avez eu froid durant la randonnée, vous devez faire quelques exercices d'étirement aussitôt débarqué du vélo. La fatigue musculaire combinée à une température froide amène le muscle (les fibres musculaires) à se contracter. Les étirements permettront d'assouplir les fibres musculaires permettant une meilleure circulation sanguine et une récupération efficace. Vous pouvez également prendre une douche rapide, vous faire masser et enfiler des vêtements de compression (cuisses, mollets) pour stimuler la circulation et évacuer les toxines accumulées dans vos muscles. Ça fonctionne !

Ian Bourgault, B. Sc.
Kinésologue

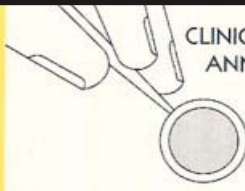
COUPE VENT DU VÉLO CLUB

Une bonne façon de vous garder au chaud au cours de vos randonnées automnales est de vous procurer le coupe-vent du Vélo Club présentement en

Grand spécial : 40 \$ taxes incluses

Avis aux intéressés

Communiquez avec nous via la boîte vocale 450 252-8356
Pour le moment, plusieurs grandeurs disponibles.

	CLINIQUE DENTAIRE ANNE ELAZHARY & ASS. Dr. Anne Elazhary d.m.d Chirurgien dentiste
Tél. : (450) 773-2261	Télec. : (450) 773-4610
5440, boul. Laurier Ouest (secteur Douville) Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3V7	

L'Amoureux des Glaces



7030, boul. Laframboise (secteur St-Thomas d'Aquin)
450 796-4207

LA DÉCOUVERTE ÉDITION 2012

Quel beau week-end DÉCOUVERTE nous avons eu cette année !

Contrairement à l'an passé, le soleil a été au rendez-vous durant toute la durée de notre séjour dans la région d'Ottawa. Le samedi après-midi, les 62 participants ont pu rouler en direction des villages ontariens d'Osgoode, de Kars et de Manotick.

Le dimanche soir, après avoir affronté le Parc de la Gatineau, le chemin de Buckingham ou bien encore Aylmer, nous nous sommes tous retrouvés au Resto-Pub Jazzy autour d'un excellent repas en bonne compagnie.



Question de digérer le souper, plusieurs participants se sont dirigés à pied vers la colline parlementaire afin d'assister aux festivités organisées en l'honneur de la Fête du Canada. Plusieurs artistes de renom dont Simple Plan, Marie-Mai, Rock Voisine ont donné un spectacle pour l'occasion. Le traditionnel feu d'artifice du 1er juillet a couronné l'événement.



Le lundi, certains ont préféré aller visiter un des nombreux musées de la région et d'autres sont partis rouler en direction de Thurso et sont revenus du côté ontarien.

Fait cocasse : un des groupes ayant fait le long trajet du dimanche s'est retrouvé au cœur de la parade du « Canada Day » de Wakefield avec les chars allégoriques. Comme quoi le Vélo Club est bien représenté !

Finalement, je vous annonce en primeur que la DÉCOUVERTE de l'an prochain aura lieu à....

Vincent Paquette

Boucherie Charron
MARCHÉ CENTRE
Service personnalisée
450.774.8318
BOUCHERIE CHARRON INC. 1555 Des Cascades O. St-Hyacinthe, Qc J2S 3H7

LE SAVIEZ-VOUS

Tous les trajets proposés aux membres par le Vélo Club Saint-Hyacinthe au cours de la saison 2012, incluant ceux de la DÉCOUVERTE à Ottawa, sont présentement disponibles sur le site au www.veloclubsh.com sous l'onglet : Publications, Trajets.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU VÉLO CLUB SAINT-HYACINTHE

La 29^{ème} Assemblée Générale du Vélo Club se tiendra au restaurant Lussier le 28 octobre prochain. Veuillez noter dès maintenant cette date importante à votre agenda. Plus de détails vous seront communiqués lors de la convocation.

Toutefois, il est certain que des postes seront disponibles au CA, si vous souhaitez vous joindre à cette formidable équipe, vous pouvez dès maintenant en faire part à un de vos représentants.

LES ÉLEVAGES
J et J
Tél.: 450-788-2541
1363, Thiersant, Saint-Louis sur Richelieu JOG 1K0

Les passions de Manon
ÉPICERIE FINE
SAUCISSERIE-CHARCUTERIE
MARCHÉ CENTRE, ST-HYACINTHE
Heu! à toi de profiter cette passion avec moi.
Un voyage gastronomique qui se poursuit avec vous.
Passez nos partages, le goût du (le monde)!!
1660, rue Cascades, Saint-Hyacinthe, QC J2S 3H8
T 450.250.6423
www.lespassionsdemanon.com

Membre affilié à
Proxim
Pharmacienne

Nicole Brouillard
Pharmacienne

lun. au vend.
9 h à 22 h
samedi
9 h à 17 h
dimanche
10 h à 14 h

2080, rue Saint-Pierre Ouest
Saint-Hyacinthe (Québec)
T 450 773-9763
Livraison gratuite
www.groupeproxim.ca

COMMENT FAIRE LES RELAIS DE FAÇON SÉCURITAIRE

Depuis le début de la saison, nous avons remarqué que les relais se prennent difficilement dans plusieurs groupes. Premièrement, quelques groupes ont tendance à ne pas faire de relais, ce qui est une erreur selon nous parce qu'ils sont très utiles et nécessaires. Deuxièmement, lorsqu'il y a des relais, ils sont souvent réalisés de façon non-sécuritaire et de façon différente d'un groupe à l'autre, ce qui rend la tâche difficile lorsque des cyclistes décident de changer de groupe.

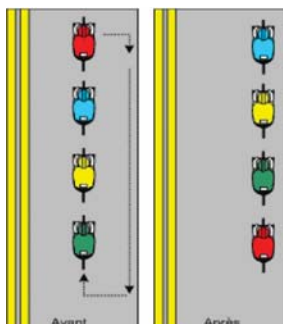
En ce sens, les membres du CA ont décidé de prendre position et d'uniformiser la façon de faire dans l'ensemble des groupes. De cette façon, peu importe le groupe dans lequel vous déciderez d'aller rouler, vous serez en mesure de bien effectuer les relais et de favoriser la cohésion et la sécurité du groupe. Nous sommes conscients que d'autres types de relais existent et que certains d'entre vous devront modifier leur façon de faire mais sachez que cette décision a été prise pour assurer la sécurité de nos membres et faciliter l'encadrement des groupes.

Pourquoi faire des relais ?

Le premier cycliste en tête de peloton (chef de file) a nécessairement un effort plus grand à faire que ceux derrière lui car il « tire » le groupe en plus de faire face au vent, ce qui facilite la tâche aux autres cyclistes. Les relais permettent donc à chaque cycliste d'un groupe d'occuper cette position à tour de rôle afin que l'ancien chef de file puisse se reposer. Lorsqu'un cycliste laisse sa place en tête de peloton et qu'il rétrograde vers l'arrière du peloton, on dit qu'il exécute un relais.

La file indienne ou file simple

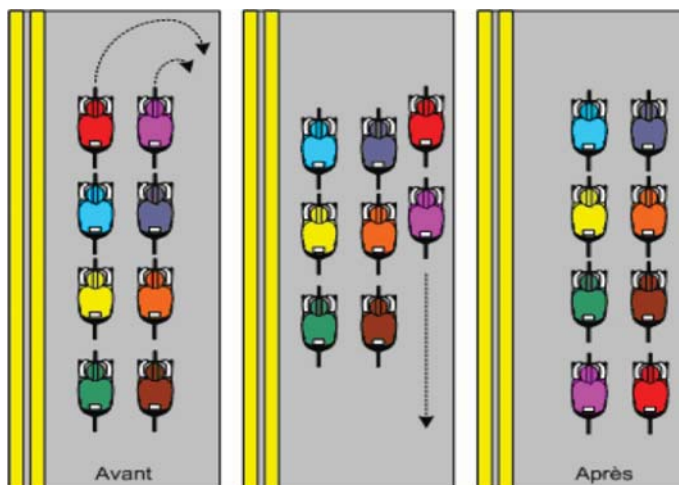
Il existe plusieurs types de formations alignées selon lesquelles nous pouvons rouler. La plus usuelle (et la seule permise au Québec) est la file simple. **Selon la loi, un peloton ne doit pas dépasser 15 cyclistes.** Cette formation implique de rouler à la file indienne (en laissant un espace d'environ 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) après avoir annoncé son intention de donner le relais. 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.



Formation de deux lignes parallèles ou double file

Telle que mentionné précédemment, il n'est pas permis au Québec de rouler en double. C'est pourquoi on réservera cette pratique à des routes très peu fréquentées et dans des conditions idéales (bonne visibilité, chaussée en bon état, etc.). Curieusement, rouler en double peut être très sécuritaire car la taille du peloton commande aux automobilistes un certain respect lors du dépassement. Toutefois, l'exercice peut être périlleux et c'est pourquoi vous devez faire preuve de jugement et revenir à la file simple dès que les circonstances l'exigent.

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 manoeuvre 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. En aucun temps on ne doit dépasser la ligne centrale.

Rappelez-vous qu'un groupe roulera de façon efficace et sécuritaire seulement si chaque membre de ce groupe y met du sien !

Nous vous remercions de votre collaboration et n'hésitez pas à nous donner vos commentaires.

Ian Bourgault



Énergie Cardio

3040, avenue Choquette
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 1H1

Tél. : 450 778-5757
Télec. : 450 778-5758

Sonia Vandal
Directrice
www.energiecardio.com

RETOUR SUR LES SORTIES SPÉCIALES DE L'ÉTÉ

Vous avez été nombreux à participer aux diverses sorties spéciales de la saison et le beau temps y était sûrement pour quelque chose.

La première sortie a eu lieu dans la région de Drummondville le 16 juin. Les 40 membres participants ont pu se rendre jusqu'à Kingsey Falls. Lors du traditionnel tirage, Guy Forcier s'est mérité une carte-cadeau de Vélo Mario Pontbriand et Benoit Deshaies a remporté le certificat cadeau de la Piazzetta. Merci à mesdames Suzanne Gendron et Marcelle Blanchard d'avoir organisé cette activité bien appréciée par tous.



Le 14 juillet, les participants sont allés à la découverte de la région de Saint-Jean-sur-Richelieu et de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix. La chaleur torride n'a pas empêché 18 personnes de se présenter au départ. Réjean Gendron a gagné le certificat-cadeau du Restaurant l'Espigle et Julie Campagna a remporté un certificat-cadeau de la Boucherie Charron.



La troisième sortie spéciale a eu lieu le 18 août dernier dans la région de Châteauguay. Malgré un passage plus difficile dans le tunnel de Melocheville, la sortie s'est déroulée sans anicroche, pour les 29 membres présents lors de l'événement. Cette fois, la chance a favorisé Vincent Paquette qui a remporté la carte-cadeau de Brola La Source du Sport et Madeleine Tarte qui s'est méritée un certificat-cadeau de la pâtisserie la Demi-Calorie.

Vincent Paquette



PROCHAINE SORTIE SPÉCIALE

Le 29 septembre prochain le Vélo Club vous invite à participer à une autre belle sortie. Cette fois nous partirons à la découverte de la région d'Huntingdon. Comme lors des précédentes, cette sortie vous proposera trois beaux trajets.

Plus de détails vous seront communiqués, au cours des prochaines semaines.

FÉLICITATIONS À UN DE NOS MEMBRES !

Pierre Turcotte a participé à deux étapes de montagne du Tour de France proposées aux cyclistes amateurs en version cyclosportive. Dans l'acte 1 : Albertville-La Toussuire-les-Sybelles, un parcours de 152 km comportant 72 km de montée (un dénivelé de 4795 m) et 50 km de descente. Pierre a participé à titre d'entraîneur pour une petite équipe de l'Union cycliste de Saint-Saturnin les Avignon. L'objectif : finir la course dans les délais prescrits par l'Organisation. La motivation : parcourir la même course que les professionnels du Tour de France. Avec son expérience, Pierre a dirigé les membres de l'équipe en imposant un rythme et une stratégie adaptés à la difficulté de l'épreuve. L'intensité de l'épreuve a d'ailleurs eu raison de plusieurs participants. Parmi les 5688 participants présents au point de départ, seulement 4422 coureurs sont parvenus au point d'arrivée.



Dans l'acte 2: Pau -Bagnères de Luchon, un parcours de 201 km dont cinq ascensions, la météo capricieuse a joué sur la difficulté de l'épreuve avec du froid, de la pluie, du brouillard et même de la glace noire. Pierre a pensé abandonner car il avait froid, très froid ! Il a aussi pensé à toutes les personnes qui lui ont permis de réaliser ce rêve, ce qui lui a donné l'énergie pour terminer la course en 1021e position parmi près de 8000 coureurs qui ont participé à l'épreuve.

Félicitations Pierre pour la réalisation de ce rêve !

Collaboration de Mathilde Turcotte

SORTIE DES COULEURS DU PRÉSIDENT À SUTTON LE 13 OCTOBRE



Il faut absolument inscrire à votre agenda cette dernière sortie « officielle » de la saison 2012 qui se tiendra dans la région de Sutton. Encore cette année, il y aura de superbes paysages, de belles couleurs dans les arbres, de beaux villages et assurément quelques collines !

J'ai élaboré, en collaboration avec le Bureau d'informations touristiques de Sutton, trois superbes circuits qui s'adresseront à tous les calibres de cyclistes, dont un circuit d'environ 100 km emprunté par les coureurs de catégorie « maîtres » lors de la 4^e étape de la Coupe des Amériques 2011. Un beau défi en cette fin de saison !

- Circuit 1 environ 60 km : Le Tour du Lac Brome (facile)
- Circuit 2 environ 80 km : Détour au Lac Bromont (modéré)
- Circuit 3 environ 100 km : Le Tour des Monts Sutton (difficile)

Les parcours peuvent être modifiés à la dernière minute afin de tenir compte de travaux effectués sur les routes.

Un invité spécial se joindra à nous !

Pour l'occasion, M. Yvan Martineau enfilera son maillot du Vélo Club Saint-Hyacinthe et viendra rouler avec nous. Depuis le 4 août, Yvan est à la barre de Culture Vélo, une nouvelle émission consacrée au cyclisme sous toutes ses formes sur la chaîne TVA Sports en compagnie de l'ex olympien et homme d'affaires Louis Garneau. Ce sera le moment idéal pour discuter avec lui et s'imprégner de sa passion pour l'aventure, le plein air, les voyages et bien entendu, le vélo !

Ce sera assurément une journée à ne pas manquer !

Départ du stationnement des Galeries :

8 h (environ 90 km 1h30)

Point de rencontre à Sutton :

Stationnement du Club de curling
26, Pleasant, Sutton, QC, J0E 2K0 (toilettes et douches sur place)

Départ des randonnées : 10 h

Vous recevrez par courrier électronique, environ deux semaines avant la sortie, toutes les informations relatives aux différents circuits (distances, arrêts, etc.) et au trajet pour se rendre au point de rencontre à Sutton.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Ian Bourgault

6

C.B.E.I. Inc.
Claude Blain
Ébéniste • Installateur

Cell. : 514 239-2747
Téléc. : 450 768-4694
RBQ : 5619-7825-01

Famille Croteau
Complice de votre quotidien!

Daniel Croteau
Épicier, propriétaire

Marché Ste-Hélène
685, rue Principale
Ste-Hélène de Bagot (Qc) J0H 1M0
Tél. : 450-791-2412 Téléc. : 450-791-2823

MARCHÉ RICHELIEU

DÉFI VÉLO SANTÉ

Le soleil radieux qui a brillé sur la région de Saint-Hyacinthe dimanche le 26 août dernier n'est sûrement pas étranger au franc succès qu'a connu le Défi Vélo Santé auquel votre club vélo est associé depuis 2008.

Deux records méritent d'être soulignés. Tout d'abord, ce sont pas moins de 265 participants qui ont pris la route pour parcourir les trajets de 107, 69 et 34 km sans oublier les deux boucles urbaines de 8 km. Nous devons également mentionner que l'ensemble de cette activité a permis à la Fondation Aline Letendre de l'Hôtel Dieu d'amasser le montant record de 25000 \$. Nouveauté cette année, les pompiers de Saint-Hyacinthe ont assuré la sécurité des cyclistes à l'intérieur des limites de la ville.

Présent sur les lieux avec son kiosque, Ian Bourgault a répondu aux questions de participants intéressés à en connaître davantage à propos du Vélo Club. Comme par le passé, on se doit de souligner la participation de plusieurs membres sur chacun des circuits sur route. Merci de votre présence et de votre générosité.

Monique Tourigny et Pierre Blanchard



COUP DE FRINGALE



La nutrition par temps froid

Suis-je le seul à avoir tendance à moins manger et à moins boire durant les randonnées quand il fait plus froid ? Si c'est également votre cas,

sachez que c'est une grave erreur parce que le temps froid augmente le risque d'hypothermie et peut réduire la faim ou la soif. Il est donc impératif de se nourrir et de boire suffisamment et régulièrement durant la randonnée pour éviter certains problèmes. Voici quelques effets du froid sur l'organisme :

- L'augmentation du métabolisme, sollicité pour lutter contre le froid, nécessite une quantité d'oxygène plus importante, entraînant une hyperventilation et donc l'augmentation du rythme cardiaque, ce qui accroît la dépense énergétique.
- Le grelottement accroît également la dépense d'énergie, car les muscles utilisent des glucides (glycogène), ce qui prédispose davantage le cycliste à la fatigue.
- La redistribution du débit sanguin de la périphérie vers les organes vitaux (centre du corps) favorise l'augmentation de l'élimination urinaire, donc la déshydratation.

L'hydratation

Sachant que le signal d'alarme « j'ai soif » risque peu de se manifester par temps froid, il faut porter une attention particulière à l'hydratation. Malgré le temps frisquet, il y a une perte hydrique accentuée, due en partie à la sudation mais également à la respiration de l'air froid.

Voici quelques conseils pour éviter de se déshydrater :

- **Avant** : Boire 400-600 ml d'eau dans les 2-3 heures avant l'activité.
- **Pendant** : Boire souvent à petites doses (150-200 ml toutes les 15-20 minutes)
- **Après** : Se peser avant et après permet d'avoir l'heure juste sur notre niveau de déshydratation (le poids perdu durant l'activité correspond au niveau de déshydratation). Il faut donc boire 1-1,5 litre de liquide par kilo de poids perdu.

La nourriture

Le temps froid coupant l'appétit, il est facile de négliger de s'alimenter jusqu'au prochain arrêt ou la fin de la randonnée. Pour s'assurer d'obtenir une performance optimale et prévenir la fatigue physique et mentale, il faudrait prendre en roulant ou lors de chaque arrêt, quelques bouchées d'une collation riche en glucides pour maintenir le niveau de glucose et de glycogène dans le sang pour favoriser une récupération musculaire continue.

Voici quelques exemples de collations riches en glucides, qui résistent au froid et qui sont faciles à digérer : craquelins avec du fromage, des bretzels, des fruits secs, des pâtes de fruits déshydratées, des céréales sèches, un mélange montagnard et des barres de céréales.

Ian Bourgault, B. Sc. 7



2005, rue St-Pierre Ouest, Saint-Hyacinthe QC J2T 1P8

450 773-1464

Produits maisons / 2 salles de réception / 1 salon privé / Buffets chauds ou froids
Restaurant familial / Commandes au comptoir

Georges-Alexandre Bastien
Conseiller en sécurité financière
Commissaire à l'Assermentation

4482, avenue Lebrun
Montréal (Québec) H1K 3H1

Téléphone : 514 722-3603

Sans frais : 800 336-6690

Cellulaire : 514 984-5781

gabastien@gcloutier.com

REER • REEE • FERR • FRV • CRI • CÉLI • ASSURANCE VIE
ASSURANCE SALAIRE ET ASSURANCE COLLECTIVE

PARTENAIRE DE GROUPE CLOUTIER



Resto St-Christoph

5975, Boul. Laframboise
Saint-Hyacinthe, QC
J2R 1J9

Téléphone: 450 796-1900

Chantal Lauzière
Propriétaire



SUBARU ST-HYACINTHE

2855, Picard, Saint-Hyacinthe, Qc J2S 8Y7

Sortie 130 de l'autoroute 20

Tél.: 450.773.5262

Mtl: 514.456.5262

Fax: 450.773.5635

www.subarusthyacinthe.com

info@subarusthyacinthe.com



INFORMATIQUE

SERVICE • VENTE • RÉPARATION
Commercial & Résidentiel

ordinateurs, serveurs, portables, réseautique, sécurité

Olivier Martin

Propriétaire

tél. : 514.616.7794

om@om-info.ca • www.om-info.ca

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
Vélo Mario Pontbriand	450-772-2374
Émilien Pelletier, député de Saint-Hyacinthe à l'Assemblée nationale	450-773-0550

Alimentation

Baxters Canada	450-796-3210
Boucherie Charron	450-774-8318
Dépanneur S. Gauthier	450-253-1010
IGA Supermarché Famille Jodoin	450-774-4189
La Demi-Calorie, pâtisserie	450-773-9816
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

Assurances / Services financiers

Georges-Alexandre Bastien Services financiers	514-722-3603
Intact Assurance	450-773-9701
Laplante Michon Inc.	450-774-0470

Automobiles

Angers Toyota	450-774-9191
Lussier Chevrolet Pontiac-Buick-GMC	450-778-1112
Mazda du Boulevard	450-774-1345
Spécial Import, atelier mécanique	450-778-3828
Subaru St-Hyacinthe	450-773-5262
Volkswagen St-Hyacinthe	450-773-9643

Construction Rénovation

Centre de la couleur	450-773-1912
Les Entreprises Mario Vincent	450-773-5871
C.B.E.I. Inc	514-293-2747
Les Entreprises Refrabec	450-449-5390
Plomberie-Chauffage Saint-Hyacinthe	450-774-7991

Réceptions et Restaurants

La Bavière Resto Pub	450-773-5310
L'Amoureux des Glaces	450-796-4207
La Piazzetta	450-774-3375
Pizzeria Parenteau	450-773-8533
Restaurant l'Espègle	450-778-1551
Restaurant Lussier	450-773-1464
Resto Café Donut	450-778-1920
Resto St-Christoph	450-796-1900

Santé

Centre de Cond. 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
Les produits Mary Kay	450-549-5649
Nicole Brouillard Pharmacie	450-773-9763
Pharmacie Dominic Vachon	450-796-3333
Pharmacie Guy Ravenelle	450-773-9771
Pharmacie Jean-Louis Auger	450-774-9757

Services / autres

BOOM FM	450-774-6486
Gestion Paramédical	450-926-2301
Info Spic	450-771-2575
Les Élevages F.et F.	450-788-2541
O.M. Informatique	514-616-7794
Pierre Tanguay, ROYAL LEPAGE	450-252-8888
Reproductions Express Inc.	450-773-6561
Semences Crèpeau Inc.	450-794-2412
Transport FTMA Inc.	450-788-2541
Ville de Saint-Hyacinthe	450-778-8302
Wal Mart	450-796-4001

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

Vêtements

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