



Le Nouveau



Décembre 2013

Vélo Club Saint-Hyacinthe

www.veloclubsh.com

info@veloclubsh.com

450-252-VELO

MOT DES PRÉSIDENTS

Bonjour à vous tous !

Je dois vous dire que c'est avec un brin de nostalgie que je collabore, pour la dernière fois, à l'écriture du « MOT DU PRÉSIDENT ». Et oui, j'ai décidé d'accrocher mon casque de président du Club après trois belles saisons à la tête du conseil d'administration. C'est une



décision rationnelle et non de cœur car j'aimais beaucoup ces responsabilités, en plus de ressentir une grande fierté face aux réalisations et au progrès du Club dans les dernières années. Selon moi, un président doit être disponible et présent à la majeure partie des activités, ce qui me posait problème, vu mes activités professionnelles, ma petite famille qui s'est agrandie, la construction d'une nouvelle maison, l'entraînement de triathlon, etc. etc. C'est donc un manque de disponibilité anticipé, pour la prochaine année, qui a motivé cette décision.

En ce sens, j'aimerais beaucoup remercier et féliciter les membres du conseil d'administration pour leur appui, leur collaboration et leur grande implication durant les trois dernières années. Si le Club est en santé, c'est grâce à eux. Un merci spécial à vous, chers membres, pour votre loyauté envers le Club, votre soutien et surtout, votre participation aux diverses activités, dont celles qui ont marqué le 30^e anniversaire du Club.

Je souhaite donc bonne chance au nouveau président, Vincent Paquette qui, j'en suis sûr, saura mener de main de maître le conseil d'administration qui est composé encore cette année de gens passionnés, ouverts d'esprit et désireux de faire avancer le Club et la cause du vélo au sein de la population. De mon côté, je reste disponible pour aider Vincent dans cette transition et je continuerai de mener à bien les dossiers dans lesquels j'étais impliqué durant les dernières années, dont celui de la sécurité.

En terminant, je tiens à souhaiter à tous et toutes, de belles Fêtes et une superbe saison 2014 ! Au plaisir de pédaler de nouveau avec vous.

Ian Bourgault

Bonjour à tous,

C'est avec grand plaisir que j'ai accepté de prendre la relève de Ian à titre de président du Vélo Club. Le défi sera de taille car, tous seront d'accord avec moi, Ian a fait de l'excellent travail à la barre du Club au cours des dernières années. Durant les prochains mois, j'aurai le plaisir de continuer à travailler avec une super équipe de gens tout

aussi passionnés de vélo que moi, à organiser les différentes activités du Club et à continuer d'améliorer l'aspect sécurité et encadrement sur la route. Bien qu'il y ait eu une belle amélioration durant la saison qui vient de se terminer, je crois qu'il reste du travail à faire. Concernant ce point, Ian a accepté de prendre la relève d'Éric Michaud à titre de responsable du comité sécurité et j'en suis ravi.

Pour ceux qui me connaissent moins, je peux vous dire que le vélo, de même que tout ce qui touche à la mise en forme, me passionne depuis plusieurs années et que c'est pour cette raison que je me suis joint au conseil d'administration en 2010 avec pour principe qu'il y a toujours moyen d'améliorer les choses. C'est dans ce sens qu'au cours des dernières années, j'ai eu la chance de collaborer à divers dossiers spéciaux pour le Vélo Club tels que la refonte du site internet en 2012 et l'élaboration de la nouvelle ligne de vêtements en 2013. Comme l'organisation de voyages me plaît bien, j'ai également contribué à l'organisation des trois derniers week-end Découverte et je continuerai à travailler avec Liliane et Denis à mettre en place les prochaines Découvertes.

Je tiens à remercier de tout cœur Ian pour sa précieuse contribution au cours des dernières années, je voudrais également remercier l'ensemble des membres du conseil d'administration et les autres bénévoles qui œuvrent au sein du Club, pour le temps et les efforts qu'ils mettent à faire en sorte que les membres apprécient leur Club et qu'ils y reviennent année après année.

En terminant, en mon nom et au nom des membres du conseil d'administration, je souhaiterais vous offrir mes meilleurs vœux pour le temps des Fêtes et pour l'année à venir. Que 2014 soit source de bonheur, de santé, de prospérité et pourquoi pas.... de plusieurs kilomètres de plaisir à vélo.

Vincent Paquette



CONSEIL MÉCANO



« Pourquoi ne pas aller porter votre monture chez votre vélociste préféré pour sa mise au point annuelle ? Votre vélo sera fin prêt à rouler dès les premiers rayons de soleil printaniers et vous éviterez ainsi de devoir laisser votre vélo plusieurs jours à la boutique en début de saison où les techniciens sont très occupés ».

RETOUR SUR LES SORTIES SPÉCIALES



Malgré un été capricieux, nous avons réussi à réaliser toutes les sorties spéciales inscrites au calendrier de la saison, avec des parcours pour tous les goûts, je l'espère. Seule la sortie de Drummondville a dû être reportée mais elle a aussi été tenue, et avec succès. Dans l'ensemble, nous sommes très satisfaits du déroulement et de la participation, entre 20 et 30 participants à chaque sortie. Le comité a déjà débuté ses recherches pour les sorties spéciales de l'été prochain. Si vous avez des suggestions à cet égard, veuillez les faire parvenir à l'adresse info@veloclubsh.com ou en téléphonant au 450-252-VELO et soyez assurés qu'il nous fera plaisir de les considérer.

Passez un bel hiver.

Denis Lacharité
Responsable des sorties spéciales



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

PALARDY
ACIER INOXYDABLE

Olivier Palardy, CPA, CMA
 Contrôleur-Estimeur
olivier.palardy@palardy-inox.com

6355, avenue Choquette Tél. : 450 773-8315
 Saint-Hyacinthe, Québec J2S 8L2 Fax : 450 773-8283
www.palardy-inox.com



ARRI
CONSTRUCTION
Depuis 1986

RICHARD NEVEU
Président
Cell. : 450 261-7220

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL (RBQ 2439-4926-07)
 3875, avenue Bérard, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8Z8
T 450 778-3820 F 450 778-7084
richard.neveu@arriconstruction.com

IDÉES CADEAUX POUR NOËL ET NOUVEL AN



Lors de leur dernière rencontre au début novembre, les membres du conseil d'administration du Vélo Club ont élaboré leurs demandes au Père Noël et j'ai été chargé de les lui transmettre.

En tant qu'ancien président, je vais commencer par **Ian Bourgault** qui a demandé des supports à bidon au Père Noël. Vous savez tous que Ian a débuté une nouvelle carrière en triathlon il y a quelques années et il est toujours à l'affût de nouveaux équipements. Ian a spécifié sur sa lettre que c'était « question de rester bien hydraté ». Mon cher Ian, tu comprendras que le modèle sous la barre du vélo est réservé pour les randonnées avec le Vélo Club ! C'est drôle, j'aurais cru que Ian allait demander un cadenas au Père Noël. Ian, bonne chance dans tes triathlons en 2014 !



Pour continuer, parlons de **Vincent Paquette**, notre nouveau président. En passant, bravo Vincent pour cette nouvelle fonction. Vincent a dit qu'il aimerait bien trouver une belle paire de lunettes soleil sous le sapin. Les siennes sont pas mal égratignées. Sinon, une carte-cadeau pour une boutique vélo partenaire du Vélo Club serait également très appréciée. Quelle bonne idée d'encourager nos partenaires et commanditaires... Vincent aurait-il égratigné ses lunettes soleil en traversant un pont de bois qu'il a finalement vu de trop près ? L'idée de lunettes est bonne, surtout que beaucoup de soleil est prévu en 2014, de plus la période la plus ensoleillée serait pour la fin de semaine de la Découverte ! Vincent, lorsque tu traverseras des ponts de bois en 2014, enlève tes lunettes soleil et profite-en pour marcher !

La suite, plus loin dans ce numéro

T. 450 791-2771
F. 450 791-2882

- Ouvert 24 heures sur semaine
- Restaurant • Terrasse
- SERVICE RAPIDE • Spéciaux du jour
- Salle de repos • Douche

Resto Relais Roulier 152
Truck Stop 152
RESTAURANT 24h

RELAYS 152 TRUCK STOP

Kathou

545, 3^e rang, Sainte-Hélène-de-Bagot (Québec) J0H 1M0

William J. Walter 20 ans
 SAUCISSERIE CHARCUTERIE

ANTHONY GAGNON, RELÈVE
 450.771.4331
 1555, RUE DES CASCADES, SAINT-HYACINTHE
MARCHE@SAUCISSEWILLIAM.COM

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Quelle belle assemblée générale nous avons eue pour clôturer les fêtes de la 30^e saison du Vélo Club. Malgré la température maussade quelques 86 personnes étaient présentes pour l'événement.

Contrairement aux années passées, le traditionnel brunch de fin de saison s'est tenu à la Grange mouton village de St-Charles-sur-Richelieu. Cette salle nous avait été chaudement recommandée par un membre du conseil d'administration, Claude Blain, pour la qualité de l'endroit et de la nourriture. On peut sans aucun doute affirmer que nos attentes ont été comblées si on se fie aux nombreux commentaires positifs que nous avons reçus suite à cette rencontre et au repas qui a suivi.

Afin de souligner pour une dernière fois le 30^e anniversaire, un mimosa a été offert à tous les participants et un toast a été porté à la longue vie du Club. Les membres ont pu se remémorer les saisons passées grâce aux différents montages de photos. Plusieurs participants sont également repartis avec un des nombreux prix de présence gracieuseté des différentes boutiques vélo partenaires du Club. Nous tenons à les remercier pour leur générosité répétée année après année.

Ian Bourgault, président du conseil d'administration, a présenté le traditionnel bilan de fin de saison. Dans les grandes lignes, on note que le volet sécurité et encadrement s'est amélioré mais qu'il reste encore du travail à faire. Ce point sera donc au cœur des priorités de la saison 2014. Au niveau des sorties spéciales, elles ont toutes eu lieu cette saison avec une moyenne de participation d'environ 25 personnes et la Découverte au Vermont s'est également bien déroulée avec une participation de plus de 70 membres. Pour ce qui



est du volet communautaire, le Club a encore une fois cette année donné un coup de main au Défi Vélo Santé de la Fondation Aline Letendre et organisé le Tour du Silence de Saint-Hyacinthe qui fût malheureusement annulé à cause de la pluie. Une collecte de vélos usagés au profit de Cyclo Nord-Sud a également été faite. Une nouveauté aux Fêtes 2012 : un groupe de bénévoles a été formé par le Vélo Club afin d'offrir de la main d'œuvre lors de l'événement du Grand partage Maskoutain. L'opération sera répétée aux Fêtes 2013. Par la suite, Lynda Fontaine, trésorière, nous a présenté le bilan financier de l'exercice 2012-2013 démontrant la bonne santé financière du Club.

Lors de la période de questions et suggestions, certains membres ont manifesté de l'intérêt pour la mise en place d'une sortie officielle les samedis et pour le retour des sorties du dimanche avec des tracés établis à l'avance. Les membres du conseil d'administration en discuteront lors de leurs prochaines rencontres. La période de mise en candidature a permis à Luc Archambault de faire un retour au sein du conseil ainsi qu'à Andrée Boisvert et Jean-François Pineault d'y faire leur entrée. Pour leur part, Denis Lacharité et Jacques Patry ont été réélus. Il faut également

mentionner que Claude Blain n'a pas souhaité renouveler sa présence pour un second mandat et qu'Éric Michaud a choisi de laisser sa place. Nous les remercions chaleureusement pour le temps et les efforts qu'ils ont consacrés au Vélo Club.

Vincent Paquette




D'AUTRES IDÉES CADEAUX...

Notre nouveau vice-président, **Denis Lacharité**, a eu lui aussi la bonne idée d'encourager nos partenaires et commanditaires, en demandant des bons d'achat au Père Noël qu'il souhaite échanger contre une nouvelle paire de gants, des lunettes, un casque... Pas sûr qu'il aura tout cela ! Il faut vraiment avoir été sage pour autant de cadeaux ! L'idée d'un nouveau casque n'est pas bête du tout car un bon vieux casque n'est pas éternel. De plus, les casques sont de plus en plus légers et mieux ventilés. Bonne chance Denis dans tes nouvelles fonctions au conseil d'administration !



Notre secrétaire, **Liliane Allard**, a demandé un kit compact et léger de multi-clés, un kit de bombonne de CO² et le « bidule qui va avec », pour reprendre son expression, ou une carte cadeau applicable sur la mise au

point printanière. Pour la bombonne de CO², le bidule, c'est un gonfleur et la bombonne, une cartouche de CO². Avec une bombonne de 16g, on obtient une pression de 120psi dans un pneu de diamètre 700. Bref, tout ce dont Liliane a besoin pour réparer une crevaison. Simplement se rappeler qu'il faut rapporter sa cartouche vide et la mettre au recyclage. Le multi-outils est une excellente idée et le Père Noël va devoir se gratter la barbe pour trouver celui qui conviendra le mieux. Liliane, on te souhaite juste quelques crevaisons en 2014 pour essayer ton nouveau gonfleur.



Transport V.C.L.P. inc.
Achat, vente et transport de grain



Robert Dufort
Propriétaire

999, route 139
St-Théodore d'Acton (Québec)
J0H 1Z0

Tél.: 450 360-9438
Soir: 450 546-3837

Dr Claude Pilon

Un concept de santé
par la chiropratique.

CHIROPATICIEN
5730, boul. Laurier Ouest
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 3V8
(450) 774-3071

UNE BELLE SORTIE HAUTE EN COULEURS POUR CLORE LA SAISON 2013 !

Le 5 octobre dernier, c'est sous un ciel nuageux que 29 passionnés du vélo ont bravé les côtes et le temps plutôt frisquet pour prendre part à la dernière sortie officielle de la saison, la *sortie des couleurs du président*, qui s'est déroulée cette année dans la région de Sutton.



C'est toujours agréable de sortir de notre zone de confort, en occurrence les terrains plutôt plats de notre région, pour se mesurer à quelques collines qui ont donné du fil à retordre à certains d'entre nous. Mais entre vous et moi, quelle belle récompense lorsque nous surplombons les superbes paysages d'automne au sommet de ces fameuses côtes ! À ce moment, on oublie rapidement que les cuisses brûlaient et que nous étions à bout de souffle quelques minutes auparavant. C'est en quelque sorte la beauté et l'objectif de ces sorties spéciales.

De toute façon, les sourires et la bonne humeur des participants à la fin de la randonnée (et pour certains, la belle couleur rouge des feuilles d'automne sur leurs joues !!!) m'ont indiqué encore une fois que la journée avait été magnifique et que cette expérience automnale se répètera assurément en 2014 avec la *sortie des couleurs du « nouveau » président !*

Bravo et merci encore aux participants !

Ian Bourgault

COLLECTE DE VÉLOS POUR CYCLO NORD SUD

Une réussite sur toute la ligne !

La sixième collecte de vélos usagés du 14 septembre dernier organisée par le Vélo Club Saint-Hyacinthe pour l'organisme Cyclo Nord Sud a été une réussite sur toute la ligne. 75 vélos ont ainsi été récoltés grâce aux généreux donateurs qui ont été nombreux et ont permis de dépasser l'objectif de cette année qui était de 65 vélos. Cela porte à 410 le total des vélos recueillis par le Vélo Club pour Cyclo Nord Sud depuis 2008. Cette année, les vélos amassés le 14 septembre dernier ont pris la direction du Salvador pour leur deuxième vie !



Sur la photo, on aperçoit les bénévoles sans qui cette activité, à but humanitaire, n'aurait pas été possible : François Chevalier, Guy Choquette, Elyse Simard, Jacques Patry, Ian Bourgault, Pierre Blanchard et Jean-Jacques Lajoie. Ils sont entourés de Claude Beauséjour et Christine Gauvin de Cyclo Nord Sud. Absents sur la photo, Geneviève Patry et Kévin Paris.

Un énorme MERCI à tous et à l'an prochain !

Jacques Patry 4



...ENCORE DES IDÉES CADEAUX

Notre trésorière, **Lynda Fontaine**, n'a pas formulé de demandes spéciales au Père Noël. Tiens, on lui souhaite un beau maillot classique ou « vintage » en laine 100 % mérinos qu'elle pourra étrenner lors de son prochain voyage en Europe. C'est le genre de maillot que Lynda porterait autant pour la randonnée qu'au bistro par la suite. Lynda, on souhaite que le Père Noël nous donne de nombreux commanditaires en 2014, comme ça, tu ne t'ennuieras pas dans ton rôle de trésorière !



Un petit nouveau au conseil que tous connaissent bien, **Jean-François Pineault**, a demandé un support de réparation pour nettoyer et entretenir son super vélo. Quelle bonne idée ! Avec un support de réparation, on peut faire la lubrification, ajuster les dérailleurs... Jean-François, on te souhaite la bienvenue au conseil et de nombreuses heures de plaisir durant les soirées d'hiver avec ton nouveau support de réparation !

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

**Les Jardins
du Vieux Marché**
DU TERROIR À LA GASTRONOMIE

FRUITS & LÉGUMES FRAIS

1555, rue Des Cascades
St-Hyacinthe, QC J2S 3H7
450 774-4355

Les Pétroles Therrien inc.

DÉPANNEUR S. GAUTHIER INC.
Sylvie Gauthier
Détaillante

3520, boul. Laframboise, St-Hyacinthe (Québec) J2R 1J9
Tél. et Téléc. : 450 253-1010

ROULER EN PROVENCE, TOUTE UNE EXPÉRIENCE !



« MOI, j'irais bien avec toi en Provence, Liliane ! » me dit Vincent lors d'un souper entre amis. C'était parti, le rêve que je caressais depuis 10 ans venait tout à coup de passer au statut de projet réalisable ! Nous avons entrepris nos démarches et lectures en se partageant les tâches de préparation. Le mois d'août tire à sa fin, les jambes sont bonnes, tout est

prêt et « attaché », on passe au démontage des vélos et leur installation dans les sacs de transport. La fébrilité est là et j'ai peine à croire à ce moment-là que mon rêve se réalise, on s'en va rouler pour deux semaines chez nos cousins, ce n'est pas banal !

Avignon est notre premier point d'attache. Nous débutons notre périple en nous baladant à travers vignobles, vergers et productions maraîchères, petits villages typiques, et ce, tout en vallons, en montées parfois douces, parfois plus exigeantes, mais qui valent le point de vue à coup sûr. Nous visitons entre autres, Chateauneuf-du-Pape et le site de son château qui nous révèle une très belle vue de la région et le Rhône qui la sillonne. Nous apercevons de loin le Mont Ventoux et ses 1911 mètres d'altitude. Nous avons aussi pu voir de beaux bijoux de la Provence, comme l'Arc de triomphe et le Théâtre antique à Orange, le Pont du Gard (construit vers l'an 50 après J.-C.), le Palais des Papes à Avignon et le Fort St-André (XIV^e siècle), l'Isle-sur-la-Sorgue (la Venise de France), Fontaine-de-Vaucluse et Pernes-les-Fontaines et ses 40 fontaines.

Par une belle journée à 38° degrés et après une sérieuse montée, nous atteignons les Baux-de-Provence, village ne comportant que 400 habitants mais attirant plus d'un million et demi de visiteurs à chaque année. Pas surprenant qu'il soit classé comme l'un des plus beaux villages de France ! Quoique Gordes nous a aussi charmés.

Volkswagen St-Hyacinthe



Annie Fafard
Directrice des ventes

5705, av. Trudeau
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H5
Tél. : (450) 773-9643
Mtl. : (514) 875-3915
Télé. : (450) 250-4711
Site internet : www.vwst-hyacinthe.qc.ca
Courriel : vwst-hya@ntic.qc.ca



Ville de Saint-Hyacinthe

Service des Loisirs
Sports, Culture et Vie communautaire

Michel Richard
Agent de développement
aux sports et aux quartiers

2070, rue Saint-Charles
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2T 1V2
Tél. : 450 778-8353
Télé. : 450 778-8360
Courriel : michel.richard@ville.st-hyacinthe.qc.ca
Site Internet : www.ville.st-hyacinthe.qc.ca

Ces deux endroits font partie de nos plus beaux souvenirs avec Castillon-du-Gard, autre village typiquement médiéval, ainsi que Vaison-la-Romaine.

Malauccène, notre deuxième point d'attache, est un charmant village situé au pied du Mont Ventoux où nous avons logé quatre jours. Après une journée de repos et près de 500 km dans les pattes, nous sommes prêts pour l'ascension du Ventoux. (Il faut souligner que Nancy, Sylvain, François et Vincent en avaient fait une première ascension complète deux jours avant celle-ci. En effet, après une randonnée et un bon lunch, on décide d'aller « faire quelques km » sur le Ventoux, pour voir... Manon et moi rebroussons chemin au km 5 et 12 mais nos quatre amis se rendront jusqu'en haut. Ils sont revenus avec un large sourire de fierté mais complètement frigorifiés ! Fièrement vêtus de nos vêtements du Vélo Club, nous prenons exactement le même chemin que la dernière portion de l'étape du Tour de France du 14 juillet et nous n'avons qu'un seul objectif : nous rendre au sommet, chacun à son rythme. 21 km de montée constante avec un dénivelé moyen de 7,5 %, ce n'est pas gratis ! Au sommet, les émotions sont palpables : fierté, fébrilité, esprit de solidarité, tant entre nous qu'envers les nombreux cyclistes qui viennent de terminer eux aussi, et un sentiment d'accomplissement personnel incroyable nous envahit ! Louis Bertrand, cycliste très expérimenté et commentateur pour le Tour de France, a dit, le 14 juillet dernier, que tout cycliste devrait vivre ça une fois dans sa vie et il ajouta que de gravir le Ventoux c'est d'aller à la rencontre de soi-même ! Il avait raison ...

Nous avons également visité Aix-en-Provence, notre dernier point d'attache, où nous avons troqué nos souliers de vélo pour les espadrilles, ainsi que Marseille pour une courte visite du vieux port et ses alentours puis la Basilique de Notre-Dame-de-la-Garde (la Bonne Mère) qui nous a impressionnés par son ampleur et sa beauté. Au fil de nos démarches, nous avons eu la chance d'établir des contacts avec des locaux, dont un représentant d'un club cycliste de Marseille, Gérard et son épouse. Ceux-ci nous ont refilé plein de trucs et d'idées pour notre projet. Nous les avons même rencontrés à notre arrivée à Marseille et nous avons échangé des cadeaux. Alors, si vous nous voyez avec un bidon du Club cycliste La Pomme de Marseille sur notre vélo, c'est la faute à Gérard !

De ce voyage, nous conserverons à jamais de merveilleux souvenirs, que ce soit pour les trajets de campagne, les panoramas exceptionnels ou les petits villages typiques. D'agréables rencontres ont aussi ponctué nos journées, entre autres des Québécois



aux Baux-de-Provence, des cyclistes du même Club que Gérard à Malauccène et des gens très sympathiques de villages en villages. Enfin, on s'est tous félicités de s'être bien entraînés et d'avoir vu à tous les détails dans notre préparation et que dire de la franche camaraderie qui a régné au cours de ces deux belles semaines Tous sont revenus ravis de leur voyage et même prêts à repartir ! Le secret de ce voyage : planification, respect, communication, de bons contacts locaux et une certaine flexibilité. Après tout, quel voyage ne comporte pas sa petite part de surprises, d'aventure ? Poser la question, c'est y répondre, selon nous.

Liliane Allard
(Vincent, Manon, François, Nancy et Sylvain)

PRÉSENTATION DU NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il nous fait plaisir de vous informer que, lors de l'assemblée générale qui s'est tenue le dimanche 27 octobre dernier, un nouveau conseil d'administration a été formé. Tout d'abord, Denis Lacharité et Jacques Patry ont accepté de revenir au conseil pour un nouveau mandat. Ensuite, Andrée Boisvert, Luc Archambault et Jean-François Pineault ont accepté de se joindre au conseil d'administration. Pour leur part, Liliane Allard, Louise Boyce, Lynda Fontaine, Ian Bourgault et Vincent Paquette continuent leur mandat en cours. Quant à Claude Blain, il a décidé de ne pas solliciter un nouveau mandat et Éric Michaud a laissé sa place.

Lors de la première rencontre du nouveau conseil d'administration, le 13 novembre dernier, Vincent a été élu président, Denis prend la vice-présidence, Liliane continue son mandat de secrétaire et Lynda de trésorière. Les différents comités ont été formés et nous vous invitons à consulter notre site internet pour plus de détails.

Liliane Allard



De gauche à droite : Ian Bourgault, administrateur, Denis Lacharité, vice président, Vincent Paquette, nouveau président, Liliane Allard, secrétaire, Lynda Fontaine, trésorière, Jean-François Pineault, Louise Boyce, Andrée Boisvert et Luc Archambault, administrateurs (Absent de la photo : Jacques Patry, administrateur).

SOUVENIR D'UNE BELLE SORTIE DE LA SAISON 2013

Quelle belle sortie nous avons eu le 17 août dernier, lors de cette randonnée organisée dans la région d'Oka : Presqu'immédiatement après le départ nous avons déjà eu droit à un petit « tour de bateau » pour sortir de l'île Bizard, sur laquelle nous étions stationnés. Tous les cyclistes présents ont pu apprécier le magnifique panorama, nous donnant parfois une impression de « chez nous » avec ses routes bucoliques et quelques beaux vallons et vergers. Notre halte-dîner fut sans doute une des plus belles de l'été : pique-nique sur le terrain de l'église, accompagné d'un soleil filtrant à travers de beaux grands arbres au bord du Lac des Deux Montagnes ! Après s'être bien ravitaillés et reposés, la traversée du lac nous a permis d'admirer la région d'un autre point de vue. Le retour s'est fait sur une route s'éloignant et se rapprochant de la rive pour finalement se retrouver dans un secteur cossus et impressionnant qui a dû en faire rêver plus d'un. Pour les membres présents, cette sortie fera sûrement partie des beaux souvenirs de la saison 2013.

Claude Blain



... LES DERNIÈRES IDÉES CADEAUX



De retour au Vélo Club et au conseil d'administration, **Luc Archambault** a demandé au Père Noël un cadeau que les rennes devront fabriquer sur mesure car cela ne court pas les pistes cyclables, soit un siège chauffant dont voici le premier prototype. Pas sûr que ce dernier va lui plaire ! Une courte recherche sur internet a permis de voir que cela existe ! Luc, bienvenue au conseil et au Vélo Club. En 2014, même par temps froid, nous pourrions te voir sur les routes avec le sourire, parce que le popotin sera au chaud. Attention de ne pas mettre le thermostat à trop haute température !

Nouvelle recrue au conseil, **Andrée Boisvert**, n'a pas fait de demande spéciale au Père Noël. Qu'à cela ne tienne, le « vieux » a de l'imagination. Une paire de bas pour accompagner le nouvel ensemble maillot et cuissard du Vélo Club fera l'affaire pour les courtes sorties d'Andrée et une paire de bas de type compression, un plus pour les longues sorties. Les bas de type compression sont de plus en plus populaires. Ils facilitent un retour du sang vers le cœur, réduisent la fatigue et permettent une meilleure performance. Même les rennes du Père Noël en portent depuis quelques années durant la longue nuit, question de ne pas revenir trop fatigué au pôle Nord ! Observez-les bien, vous verrez ! Andrée, on te souhaite la bienvenue au conseil et pour 2014, de nombreuses et belles randonnées avec tes nouveaux bas !



Finalement, j'ai dû aussi formuler mes souhaits de cadeaux au Père Noël mais je lui ai promis de n'en parler à personne. Désolé ! Je vous souhaite de très belles Fêtes et une Bonne Année 2014 remplie de vélo !


Jacques Patry




Accessoires Automobiles du Québec
Antirouille
Accessoires d'automobiles et camions
Pièces de carrosserie
Pièces de remorque

Stéphan Hébert
Président

(450) 278-5719
heberts@ntic.qc.ca



Pharmacie Dominic Vachon

AFFILIÉ À : 

6365, boulevard Laframboise
Saint-Hyacinthe (Québec) J2R 1G2
Téléphone : (450) 796-3333
Télécopieur : (450) 796-5930

HEURES D'OUVERTURE :
Lundi au vendredi : 8 h 30 à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : Fermé

Dominic Vachon, pharmacien propriétaire

PERFOVÉLO ET COUP DE FRINGALE



5 trucs pour conserver la forme durant les Fêtes !

Pour la majorité d'entre nous, le temps des fêtes rime avec congé !

Congé du boulot, congé de l'école pour les enfants, certains vont même en profiter pour changer leur routine d'entraînement ou carrément prendre congé du gym. Toutefois, il est important de souligner que pour plusieurs, le temps des Fêtes ne riment généralement pas avec congé de bouffe, bien au contraire ! Alors, si vous ne voulez pas bousiller tous les efforts des derniers mois sur votre vélo, prenez soin d'appliquer les 5 trucs suivants !

1- Planifier votre horaire des fêtes ! Contrairement à votre routine habituelle, vous aurez possiblement du temps pour vous entraîner et faire de l'exercice physique, mais encore faut-il prévoir le tout. Préparez un calendrier de vos journées de congé et inscrivez les activités physiques que vous pratiquerez. Vous remarquerez qu'en les mettant par écrit, vous risquez d'être plus actif que vous ne l'auriez été sans cela ! Incluez votre famille et vos enfants pour rendre ces journées encore plus agréables !

2- Entre deux partys : bougez ! Que vous receviez de la visite ou encore que vous soyez attendus à droite et à gauche, prenez le temps de bouger un peu et donnez-vous comme objectif de découvrir et de pratiquer une nouvelle activité physique qui amènera assurément de la variété dans votre entraînement en

prévision de la prochaine saison de vélo. Profitez de ces courtes périodes d'activité physique pour faire le vide ou refaire le plein d'énergie avant votre prochain party ! Vous vous sentirez moins empâté et aurez l'impression d'avoir mieux « profité » de vos journées !

3- Avez-vous vraiment faim ? Vous le savez, c'est toujours la même histoire chaque année ! Que ferez-vous de différent cette fois pour éviter les kilos en trop ? Si vous respectez vos signaux de faim et de satiété (j'insiste sur le mot satiété qui veut dire que vous avez assez mangé !), vous n'abuserez pas ! Posez-vous la question « ai-je réellement faim ? » avant d'accepter une autre assiette ou un dessert... même s'il a bon goût !


4- Gâtez-vous... un peu ! Il n'y a rien de mal à prendre, à l'occasion, quelques entrées, une portion de plus au repas ou une grosse portion de dessert. Toutefois, sachez que la règle du 90/10 de John Berardi s'applique très bien dans ce genre de situation. On mange bien à 90 % du temps et on peut se gâter pour les autres 10 %. Qu'en pensez-vous ? Serez-vous capable de résister ?

5- Un verre d'eau pour chaque verre de drink ! Attention à l'alcool dont une petite quantité contient beaucoup de calories. Pour vous aider, assurez-vous de toujours boire un verre d'eau avant d'accepter un autre verre d'alcool (vin, champagne, ou autre). Vous éviterez ainsi d'étancher votre soif avec l'alcool et vous vous épargnerez aussi le mal de tête du lendemain !


Bien que le temps des Fêtes soit un moment pour vous retrouver en famille, avoir du plaisir et vous reposer, il y a moyen de concilier les trois avec la pratique régulière d'activités physiques tout en évitant les abus alimentaires !

JOYEUSES FÊTES !

Ian Bourgault, B. Sc.
Kinésiologue



La croissance à travers le service à la clientèle.



fastenal.com

Mathieu Noiseux
Directeur de succursale
General Manager

Tél / 450-773-2966
Fx / 450-773-9030

3100 Choquette
Saint-Hyacinthe, QC J2S 1H1

Em / QCSAT@stores.fastenal.com
Em / mnoiseux@fastenal.com




2630, rue Dessaulles
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 2V5
T : 450 773-8533 C : 450 778-7866

Frédéric Parenteau
Copropriétaire



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



PATRICK FOURNIER

Tél.: (450) 773-8568 • Fax: (450) 773-5056
www.electrimat.com
Courriel: patrick.fournier@electrimat.com

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 Porfection	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
Baril KIA Automobiles	450-774-3444
Fastenal	450-773-2966
Garage Benoît Lapierre	450-794-2142
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
Pizzeria 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 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
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
O.M. Informatique	514-616-7794
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