



# Le Nouveau

Juillet 2013

Vélo Club Saint-Hyacinthe

[www.veloclubsh.com](http://www.veloclubsh.com)

[info@veloclubsh.com](mailto:info@veloclubsh.com)

450-252-VELO

## MOT DU PRÉSIDENT

À vous tous membres du Vélo Club !

Le mois de juillet tire à sa fin, c'est signe que la saison est à son apogée. Nous entamons donc la deuxième moitié de saison qui je l'espère, sera aussi belle que la première. En fait, plusieurs choses ont marqué les derniers mois et je crois qu'il est important et opportun de se les remémorer et de souligner l'implication de certaines personnes.



Tout d'abord, notre 30<sup>e</sup> saison a débuté avec plusieurs journées de pluie et de mauvais temps, un Tour du Silence à l'eau et la sortie de Drummondville qui a dû être reportée en juillet. Cette pluie a fait place à quelques semaines d'humidité et de chaleur accablante qui nous ont fait prendre conscience encore une fois que le cyclisme est un sport tributaire des humeurs de Mère Nature.

À part la température, des activités et événements ont marqué les trois premiers mois de la saison à commencer par la première édition du Défi 6h et le dîner du 30<sup>e</sup> anniversaire, activités orchestrées de main de maître par les membres du Comité 30<sup>e</sup> dont Jacques Patry, « leader » de ce comité à qui je lève mon casque de vélo bien haut pour souligner son leadership et son implication dans l'organisation de ces activités. Je lève mon casque également à Liliane, Vincent et Denis qui ont parcouru des centaines de kilomètres d'un côté et de l'autre de la frontière pour organiser une superbe Découverte à Burlington, ainsi qu'à Lynda, Louise, Liliane et les autres que je ne voudrais pas oublier, qui ont pédalé plusieurs kilomètres pour organiser les sorties à Drummondville et à Victoriaville. Il me reste encore quelques fleurs à lancer à Liliane et à Vincent qui, même s'il ont maintenant passé le flambeau à Louise et Lynda, ont travaillé d'arrache-pied sur le dossier de nos supers vêtements. Finalement merci à vous tous pour votre fidélité à participer à nos activités et faire en sorte, particulièrement cette saison, de rendre nos sorties sécuritaires et plaisantes.

De mon côté, je continue de représenter fièrement le Club sur différents comités et auprès d'instances régionales et provinciales dont la FQSC et la SAAQ dans l'intérêt du Club et celui de la promotion du cyclisme dans notre région. Cet automne, je siégerai sur le nouveau comité consultatif du transport actif à la Ville de Saint-Hyacinthe en compagnie de M. Pierre Blanchard, membre du Club. Il est possible que vous soyez mis à contribution, alors je vous tiendrai au courant des développements.

Mais ce n'est pas tout, il reste encore quelques mois de beau vélo et de belle température à l'horizon et en ce sens, je vous invite à ne pas rater les prochaines sorties spéciales, le Défi Vélo Santé à la fin du mois d'août et la collecte de vélo Cyclo Nord-Sud en septembre.

Sur ce, bonne lecture et bonne fin de saison à tous.

**Ian Bourgault**  
Président

## INVITATION - INVITATION - INVITATION

Au cours des dernières semaines, vous avez fait un voyage-vélo d'une journée, de quelques jours ou encore de quelques semaines.

Pourquoi ne pas partager cette expérience avec nous les membres du Club ?

**TRÈS SIMPLE !**

Il suffit de rédiger un petit texte, d'y ajouter ou non quelques photos et d'envoyer le tout à :  
[info@veloclubsh.com](mailto:info@veloclubsh.com).

Nous nous ferons un plaisir de vous publier dans le prochain numéro. Qui sait, vous donnerez peut-être l'envie à d'autres membres d'en faire autant... Au plaisir de vous lire

## DÉFI VÉLO SANTÉ

Le dimanche le 25 août 2013



C'est le dimanche 25 août qu'aura lieu la septième édition du Défi Vélo Santé. Cet événement auquel collabore le Vélo Club depuis quelques années, s'impose comme un incontournable de la saison

estivale puisqu'il invite familles, petits et grands (cyclistes aguerris ou non) à partager la route pour une randonnée à vélo, balisée et sécuritaire, au profit de la Fondation Aline-Letendre du C.H. Hôtel-Dieu-de-Saint-Hyacinthe.

Cette année, les départs et arrivées des quatre parcours élaborés par Pierre Blanchard, membre du Club, se feront au Parc Les Salines à compter de 8 h 45, beau temps, mauvais temps ! À ces quatre circuits (14, 30, 64 et 102 km) s'ajoute le « Parcours du Parc » qui permettra aux parents et/ou aux grands-parents d'accompagner leurs tout-petits pour un 4 km dans les sentiers du parc Les Salines. Des surprises les attendront !

Le parcours urbain de 14 km sillonnera les améliorations faites à la piste cyclable urbaine alors que les autres circuits feront découvrir ou redécouvrir plusieurs municipalités de la MRC et le charme de la rivière Yamaska. Au retour, une collation, des surprises et plusieurs prix de participation seront offerts aux participants.

Le coût d'inscription est de 25 \$ (gratuit pour les moins de 12 ans) et vous pouvez dès maintenant vous inscrire en complétant le formulaire en ligne sur le site Web de la Fondation (<http://www.fondationalineletendre.com/velosante.html>). Une préinscription avant le 22 août donnera droit à un tirage de plusieurs prix fort intéressants.

Venez nous voir au kiosque du Vélo Club et surtout, venez pédaler pour une bonne cause. Ce sera également le temps de porter fièrement nos nouvelles couleurs ! Les membres intéressés à encadrer un groupe sont invités à communiquer avec moi par courriel ([info@veloclubsh.com](mailto:info@veloclubsh.com)).

Merci à l'avance pour votre participation et votre collaboration !

Ian Bourgault

## CYCLO NORD SUD (Collecte le 14 septembre)



Encore une fois cette année, le Vélo Club s'associe à Cyclo Nord Sud pour une collecte de vélos destinés aux pays du Sud. Il s'agit de la sixième collecte organisée par le Vélo Club. Pas moins de 335 vélos ont été amassés jusqu'à maintenant et sont maintenant en service au Nicaragua 2008, Bénin 2009, Cuba 2010, Salvador 2011 et Haïti 2012. L'objectif pour cette année est de 65 vélos pour atteindre un total de 400 vélos !

Si vous avez un vélo qui traîne et ramasse la poussière, c'est une occasion unique de lui faire reprendre vie. Vous ne pouvez imaginer la valeur du don que vous ferez. Votre vélo servira à profusion et améliorera la vie au quotidien de familles moins nanties. Si vous voulez en savoir plus sur la destination des vélos et leur usage, consultez le site internet de Cyclo Nord Sud : <http://cyclonordsud.org/>


La collecte aura lieu samedi le 14 septembre au Centre Nautique (3198 rue Girouard Ouest à Saint-Hyacinthe). On vous y attend entre 10 h et 13 h. Des frais minimes de 15 \$ sont demandés pour couvrir une partie des frais de transport. Un reçu d'impôt de la valeur du vélo et des 15 \$ déboursés vous sera remis.

Pour information, appeler le 450-252-VELO. Si vous avez des pièces de vélo fonctionnelles dont vous ne servez plus, vous pouvez aussi les apporter. On les recueillera pour faire des réparations aux vélos qui en auraient besoin.

**Recherche de bénévoles :** Si vous voulez donner un coup de main, vous êtes les bienvenus. Appelez au 450-252-VELO, laissez votre nom sur la boîte vocale et on vous contactera. Notre slogan au Vélo Club est : « Pédaler pour le plaisir et la santé ». Lors de cette journée, il sera : « Permettre aux plus démunis de pédaler avec plaisir pour une meilleure qualité de vie ! »

C'est un rendez-vous, venez nous voir et nous encourager.

Jacques Patry



Sophie Jodoin  
Julie Jodoin  
Co-Propriétaires

Mario Carrier  
Directeur

5445, Boul. Laurier  
St-Hyacinthe (Québec) J2S 3V6

Tél. : (450) 773-0333  
Fax : (450) 773-7732



GARAGE BENOIT LAPIERRE ENR.  
1795, 2e rang  
St-Hugues, QC  
J0H 1N0

Benoit Lapierre  
Propriétaire

- Freins
- Pneus
- Suspension
- Silencieux
- Injection électronique
- Diagnostique informatisé
- Remorquage 24h

Tél. : (450) 794-2142 • Rés : (450) 794-2817  
Fax : (450) 794-5274



## PROCHAINES SORTIES

### Région d'Oka, le samedi 17 août



En juillet 2005, Ginette Frigon avait déjà planifié cette sortie autour du Lac des Deux-Montagnes. Nous reprendrons donc essentiellement les quatre mêmes trajets allant de 67 à 113 km. En cours de route, vous pourrez décider de faire des boucles, tour de l'Île Perrot et de l'Île Bizard, question d'allonger ou non votre randonnée. Pour les amateurs de côtes, un trajet devrait vous combler avant l'arrivée à Oka, tandis que d'autres devraient choisir d'emprunter la piste cyclable asphaltée de Deux-Montagnes à Oka. Sur le trajet vous prendrez deux traversiers et le dîner se fera près du quai du traversier d'Oka (restaurations et services à proximité).

*Le départ des Galeries St-Hyacinthe est prévu à 8 h et les randonnées partiront à 9 h 30 du Centre socio-culturel à l'Île Bizard au 490, montée de l'Église.*

Suggestion pour s'y rendre : Autoroute 20 Ouest vers Montréal, après le tunnel L.H. Lafontaine, suivre les indications vers Hull-Ottawa, Autoroute 40 Ouest. Prendre sortie 52, boulevard St-Jean Nord, à environ 80 km. Boul. Pierrefonds à gauche, indication pour le traversier Île Bizard - Laval sur le lac, boul. Jacques-Brizard à droite et après le pont, 1<sup>re</sup> lumière à gauche sur Cherrier, à droite au stop après l'église sur la montée de l'Église. Le Centre socio-culturel est à gauche, (environ 90 km de St-Hyacinthe).

**Denis Lacharité**  
responsable de cette sortie

### Hemmingford : le samedi 28 septembre



Pour cette avant-dernière sortie nous vous invitons dans la région d'Hemmingford. Les randonnées que nous vous proposons vous permettront de vérifier quelque peu la progression de votre forme physique après toutes ces belles promenades que nous avons faites

cet été. La région, sans être montagneuse, est en générale assez vallonnée. Le premier parcours en est un de dénivelés et vallons modérés de 56 km pour ceux qui voudront prendre ça tranquillement. Le deuxième est un peu plus consistant de 91 km avec une petite finale sur une section de la fameuse « Covey Hill », qui est une belle succession de vallons. Et finalement, pour ceux qui en veulent toujours plus, on vous offre un 116 km dans la même veine mais vous permettant de vous payer la Covey Hill presque en totalité !

P.S. soyez attentifs, vous rencontrerez peut-être quelques attractions ou curiosités sur votre chemin !

*Les départs se feront à 9 h 30 du bureau de poste : 505, rue Frontière, Hemmingford.*

Suggestion pour s'y rendre : Autoroute 20 Ouest, Autoroute 30 Ouest et Autoroute 15 Sud, sortie # 6. Suivre les indications pour la Route 202 Ouest. Au T, tournez à gauche et ensuite à droite pour rester sur la Route 202 Ouest. À l'arrêt, tournez à droite, Route 219, rue Frontière, et à votre gauche, le bureau de poste. Le stationnement est à l'arrière.

**Claude Blain**  
responsable de cette sortie

### Sortie des couleurs : le samedi 5 octobre

À mettre dès maintenant à votre agenda, cette dernière sortie qui devient une tradition pour ceux et celles qui aiment les défis, se tiendra cette année dans la région de Sutton. Plus de détails dans la prochaine édition du Nouvelo et en ligne.

**Ian Bourgault**  
responsable de cette sortie



Pour le plaisir  
des yeux et de la bouche



**Richard Marquis**  
Chef propriétaire

1834, Des Cascades  
Vieux Saint-Hyacinthe  
450-778-1551

[www.lespiegic.com](http://www.lespiegic.com)



**Pierre Dumaine, a.v.c.**  
- Conseiller en sécurité financière  
- Courtage relatif à des prêts garantis  
par hypothèque immobilière  
- Conseiller en assurance  
et rentes collectives

**CHAMBRE DE LA  
SÉCURITÉ FINANCIÈRE**

Membre de la chambre de la sécurité financière  
Conseiller autonome

**Bureau : 450 771-7652**  
Fax : 450 773-6074  
Cellulaire : 450 779-3308  
pierre@pierredumaine.com

[www.pierredumaine.com](http://www.pierredumaine.com)

102-1906, rue Des Cascades O. - Saint-Hyacinthe (Québec) - J2S 3J5

## RETOUR SUR LES SORTIES SPÉCIALES

### Sortie à Drummondville



À cause de la pluie, la sortie de Drummondville fut reportée au samedi 6 juillet. Malgré un temps nuageux au départ, 20 participants ont su déjouer la température, qui s'est finalement améliorée tout au long de la journée. Ce fut un parcours apprécié avec de

bonnes mises en jambe... Journée réalisée dans la bonne humeur et le plaisir ! C'est avec beaucoup d'humour que les anciens ont voulu initier les nouveaux au centre naturiste de Drummondville. Ont-ils fait une baignade ? Chose certaine, l'initiation fut difficile puisque plusieurs étaient absents à Victoriaville ! Étaient-ils retournés au lieu de l'initiation ? Histoire à suivre...

### Sortie à Victoriaville



C'est avec enthousiasme qu'un grand nombre de participants ont pris la route de Victoriaville samedi, le 13 juillet. Ce fut une journée ensoleillée et très chaude. Comme toile de fond, nous avons pu admirer tout au long du parcours des paysages bucoliques et magnifiques, avec beaucoup de dénivellations ce qui a permis à plusieurs cyclistes de tester leurs mollets ! Sourire et joie de vivre



étaient au rendez-vous. Tous semblaient très heureux à la fin de la journée. Un gros merci à François et ses amis de Victoriaville qui ont su nous guider et nous encourager jusqu'à la fin. C'était génial !

Louise Boyce



**Therrien  
Couture**  
AVOCATS S.E.N.C.R.L.

M<sup>re</sup> Jean-Luc Couture, Associé  
Médiateur civil et commercial  
T 450.773.6326 514.335.9595  
F 450.778.3897 514.335.9797  
jean-luc.couture@therriencouture.com  
2685, boul. Casavant O., bur. 215  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8B8

## COUP DE FRINGALE



### Boisson d'hydratation maison

Par temps très chaud et humide, il faut accorder une attention particulière à notre hydratation. Mais que doit-on boire lorsque l'on transpire beaucoup ?

La sueur est composée surtout d'eau et de sels minéraux, principalement de sodium. Quand l'effort se prolonge au-delà d'une heure, les muscles ont besoin, en plus, de glucides. La boisson optimale devrait contenir entre 0,5 et 0,7 g de sodium par litre et avoir une concentration en glucides entre 4% et 8%. Pendant un effort de longue durée, on perd proportionnellement plus d'eau que de sels, il est donc préférable de consommer le sodium dans une boisson pour sportifs. Étant donné que les boissons pour sportifs (de type Gatorade et Powerade) contiennent beaucoup de sucre ajouté, il est possible (et facile !) de faire sa boisson d'hydratation « maison », meilleure pour la santé.

Voici la recette de Véronique Provencher, nutritionniste et professeure à l'Université Laval.

*Pour 2 litres, il s'agit tout simplement de mélanger 1,125 L de votre jus de fruits 100% pur préféré (ex: jus d'orange, de canneberge, etc.) avec 875 ml d'eau;*

*Puis, on ajoute 2,5 ml de sel (1/2 c. à thé).*

On obtient ainsi une boisson qui est similaire aux boissons pour sportifs, mais en plus on bénéficie des bienfaits supplémentaires apportés par les vitamines, les minéraux et les composés phytochimiques (composés chimiques organiques que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale) présents dans le jus de fruits.

**Ian Bourgault, B. Sc.  
Kinésiologue**



**PRESTIGE COIFFURE**  
ANDRÉANNE DRAPEAU

4 5 0 . 4 6 4 . 8 8 3 4



**Resto St-Christoph**  
5975, Boul. Laframboise  
Saint-Hyacinthe, QC  
J2R 1J9

Téléphone: 450 796-1900

Chantal Lauzière  
Propriétaire



## RETOUR SUR LA DÉCOUVERTE 2013



Quel beau week-end nous avons eu pour la traditionnelle fin de semaine DÉCOUVERTE qui pour la première fois avait lieu en sol américain. Pour l'occasion, 70 participants se sont retrouvés à l'Université du Vermont à Burlington samedi matin sous un beau soleil. Malheureusement, celui-ci s'est caché pour laisser place à l'orage en après-midi, ce qui a occasionné une bonne douche pour plusieurs cyclistes et du même coup fait augmenter les ventes d'imperméables du magasin Ski Rack.

Malgré un ciel nuageux dimanche matin, la plupart des membres ont pris la route à vélo et ils ont bien fait car, quelques minutes après le départ, le soleil est sorti de sa cachette et nous a offert une superbe journée de vélo. Certains ont même pris goût aux côtes qui étaient nombreuses dans la région. Deux braves sont même allés grimper le « Appalachian Gap » !



Après une bonne journée en selle, nous nous sommes retrouvés autour d'un bon buffet au Hilton et nous avons terminé notre journée par une marche sur les berges du lac Champlain.

Comme toute bonne chose à une fin, le lundi annonçait le retour à la maison. Le temps nuageux a poussé plusieurs participants vers les centres commerciaux de la région, mais certains ont tout de même profité de l'avant-midi pour augmenter le kilométrage de la fin de semaine.

C'est un rendez-vous l'an prochain dans la région de...

Vincent Paquette

### ALAIN GUILBERT, notaire

Maitrise en fiscalité  
L.L.B., D.D.N.

#### Conseiller juridique

955, avenue du Palais, bureau 100  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5C6  
Téléphone : (450) 771-1035  
Télécopieur : (450) 771-4496

## SÉCURITÉ

Lors de l'ouverture de la saison, nous voulions améliorer la sécurité et uniformiser les groupes. Nous avons mis beaucoup d'efforts sur les relais et le respect de la vitesse à l'intérieur des groupes. J'ai reçu plusieurs commentaires depuis le début de la saison. Je suis très heureux de constater qu'il y a une nette amélioration, mais je suis également conscient qu'il reste encore du chemin à faire pour atteindre nos objectifs. Je tiens à remercier tous les membres qui contribuent, à chaque sortie, à nous rapprocher de nos objectifs.

Rappel sur certaines règles de sécurité importantes :

-Respectez la signalisation (arrêts, **feux rouges**, etc.) même si cela implique la division temporaire du peloton

-Signalez vos intentions (arrêts, virages) en utilisant les signes de la main

-Circulez à la file quand vous roulez en groupe.

-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 rend très vulnérable à une chute si celui qui vous précède se déplace subitement.

Passez de belles vacances et je vous souhaite de bonnes randonnées en sécurité.

Eric Michaud  
Comité de la Sécurité

intact  
ASSURANCE

ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

Émilien Pelletier  
Député de Saint-Hyacinthe

800, avenue Sainte-Anne, bureau 400  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5G7  
450 773.0550  
www.emilienpelletier.org



Tél.: (450) 773-6561  
Fax: (450) 773-7085

Courriel:  
repro.ex@repro.ca

REPRODUCTIONS EXPRESS INC.

15916, Bourdages Sud  
Saint-Hyacinthe (Québec)  
J2T 3P8

J.M. Bonin  
Président

# PERFOVÉLO



## Quelques conseils pour rouler par temps chaud

Une journée chaude et ensoleillée amène généralement le cycliste à vouloir sortir son vélo et profiter de cette belle température pour rouler. Toutefois, lorsque l'humidité et la chaleur extrême se mettent de la partie comme dans les dernières semaines, il est primordial de porter une attention particulière à la déshydratation et aux coups de chaleur. Voici quelques trucs qui pourront certainement vous éviter de gros problèmes.

### Pour une hydratation optimale

On ne le répétera jamais assez : une déshydratation aussi faible que 1% (par exemple, une perte de 0,7 kg /1,5 lb chez un cycliste de 70 kg /154 lb) affecte la performance physique. Une hydratation adéquate optimise les fonctions cardio-vasculaires, améliore le maintien de la température corporelle et maximise les performances durant l'effort.

#### 1- Avant l'entraînement ou la sortie

Il faut boire entre 400 et 600 ml de liquide dans les 2 à 3 heures qui précèdent l'entraînement ou la sortie. Si possible et selon sa tolérance, on ajoute entre 200 et 300 ml de liquide une vingtaine de minutes avant l'effort. Une bonne hydratation permet de diminuer la température corporelle et le rythme cardiaque.

#### 2- Durant l'effort

Il faut boire pour compenser toutes les pertes encourues pendant l'activité physique. Mais comme la capacité d'absorption du corps

est limitée à environ 1 litre (4 tasses) par heure, c'est parfois impossible. Il arrive en effet que le taux de sudation soit nettement supérieur à 1 litre par heure, entraînant inévitablement une déshydratation. Il est donc important de boire de petites quantités, dès le début de l'effort et à toutes les 15 à 20 minutes. Le corps absorbe ainsi mieux les liquides et il y a moins d'inconfort.

#### 3- Anticiper la soif

La soif est un mauvais guide. Elle est perçue au moment où il y a déjà une légère déshydratation. Si l'on commence à boire au moment où l'on a soif, il devient pratiquement impossible de combler les besoins hydriques du corps. De plus, la déshydratation ralentit la vitesse à laquelle les liquides sont absorbés. Il faut donc commencer à boire dès le début de l'activité et à petites gorgées, tout au long de l'effort.

### Trucs pour rester frais tout au long de la randonnée

1- Versez-vous de l'eau sur la tête toutes les 15 minutes. Assurez-vous toutefois de trouver de l'eau sur le parcours pour remplir périodiquement vos bouteilles !

2- Enroulez un bandana mouillé (ou gelé!) autour de votre cou.

3- Faites congeler vos bouteilles d'eau durant la nuit afin que la glace fonde lentement tout au long de la randonnée, ce qui vous procurera de l'eau froide plus longtemps.

4- Portez des vêtements et des accessoires adéquats (casque léger et bien ventilé; maillot léger, respirant, qui permet d'évacuer l'humidité et qui bloque une partie des rayons du soleil).

5- Lors des arrêts, tentez de trouver un coin à l'ombre et bien aéré.

Ian Bourgault, B. Sc.  
Kinésiologue

## Porcfection

1363, Thiersant,  
Saint-Louis sur Richelieu, QC J0G 1K0  
Tél. : 450-788-2541

Membre affilié à  
**Proxim**

**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](http://www.groupeproxim.ca)

## C.B.E.I. inc.

Claude Blain  
Ébéniste • Installateur

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

## LA CYCLOTHÈQUE INC.

Pièces & Services  
2450 Av. Raymond  
St-Hyacinthe, Qué. J2S 5W3  
Tél. (450) 771-0366 Fax: (450) 250-2450  
Courriel : cyclogog@hotmail.com

*Roger Gendreau, prés.*



**Soccer ACTION**  
Div. Cyclothèque

Boutique spécialisée  
en vêtement et équipement de SOCCER

**250-FOOT**



## ACTIVITÉS DU 30<sup>E</sup>

### DÉFI 6 H sous les étoiles

45 participants ont répondu à l'appel et ont roulé sur la piste de Sanair au premier DÉFI 6H, samedi le 15 juin. La plus jeune participante, Chloé Gosselin, âgée de 12 ans, a roulé toute la durée des 6 heures du Défi ! Elle était accompagnée de son père. Quoi de mieux pour débiter la fête des pères ! Elle a été chaudement applaudie par les participants pour la réalisation de son Défi. Le doyen de l'événement était nul autre que Paul Bélanger, vétéran du Vélo Club.

La météo a été excellente sauf peut-être pour le vent qui a été de la partie tout au long de la soirée. Il a ralenti les cyclistes sur la portion droite de la piste d'accélération mais qu'à cela ne tienne, les cyclistes pouvaient en profiter sur le chemin du retour. La noirceur tombée, l'atmosphère était spéciale avec les petites lucioles qui éclairaient les vélos tout le long du parcours. La musique d'Yves Millette a encouragé les cyclistes tout au long de l'événement. Plusieurs pièces musicales très entraînantes ont motivé les cyclistes. Marc Lapointe de la boutique Vélo Mario Pontbriand a offert le service de mécanique aux participants. Ses services ont été bien appréciés. Nous les remercions chaudement.



Photo Patrick Roger

Tous ces défis avaient une saveur particulière : Ramasser des fonds pour le Camp Richelieu de Saint-Hyacinthe. C'est nul autre que monsieur René Leroux et madame France Cloutier du conseil d'administration du Camp Richelieu qui sont venus recueillir les commandites et encourager les cyclistes. Un montant de 750 \$ a été remis au Camp Richelieu.

Les participants ont beaucoup aimé leur expérience. Plusieurs ont dit qu'ils participeraient l'an prochain si un pareil événement revenait au programme. Une plus grande participation est nécessaire pour tenir un tel événement et le moyen d'y parvenir est d'augmenter la publicité et se faire connaître davantage. Ce n'est pas obligatoire de rouler pendant six heures pour participer à l'événement. Si un participant veut rouler une ou deux heures, il est aussi le bienvenu. Le but est de rouler à vélo entre amis, avoir du plaisir et se donner un petit défi !

Le Vélo Club Saint-Hyacinthe remercie chaudement ses partenaires et commanditaires. En particulier, nous voulons



**RAOUL CHAGNON** (1986) Inc.

2250, rue Ste Anne  
St-Hyacinthe  
(Québec) J2S 5H6  
T. 450-774-8232, poste 325  
patrick@raoulchagnon.com  
www.raoulchagnon.com  
www.pro-cycle.ca

**Patrick Cordeau**  
Vélociste

remercier : Broli La source du sport, Raoul Chagnon Procycle, Vélo Mario Pontbriand, Vélo St-Hyacinthe, Vertige sport et plein-air, IGA Famille Jodoin, Intact Assurances et Émilien Pelletier, député de Saint-Hyacinthe.

Finalement, le Comité organisateur et ses bénévoles méritent des remerciements. Il s'agit de Monique Tourigny, Liliane Allard, Pierre Blanchard, Marcelle Blanchard, Dany Beaulieu, Manon Fournier et Jacques Patry.

### Dîner du 30e



Une excellente participation, soit près de 100 membres du Vélo Club, sont venus pédaler en cette magnifique journée du dimanche 7 juillet marquant notre 30<sup>e</sup> anniversaire. Une photo officielle a d'ailleurs été prise au site de départ exceptionnellement tenu au Parc des Salines. Les groupes formés sont partis rouler sur les routes de la région: Saint-Charles sur Richelieu, Mont Saint-Hilaire, etc., pour revenir au Parc des Salines et célébrer tous ensemble le 30<sup>e</sup> de notre Club. Des vétérans étaient de la partie : Aline Couillard, Paul Bélanger, des membres de la première heure, ainsi qu'Hélène et Jean Tonneau pas loin derrière ! Nous avons porté un toast à ces membres vétérans, au 30<sup>e</sup> et à la SANTÉ de tous les participants ! Rien de tel qu'un bon lunch (apprécié des participants) pour se restaurer, après une randonnée entouré d'amis ! Une belle fête dont on se souviendra ! Nous voulons



remercier Intact Assurances, Le député à l'Assemblée nationale, M. Émilien Pelletier, ainsi que La cidrerie Michel Jodoin qui ont bien voulu commanditer cet événement.

**Jacques Patry**  
Comité organisateur du 30<sup>e</sup>



**M.O. DAVID**  
*Lorenzo*

M. Patrice Morier, prop.  
Conseiller vestimentaire

460, Saint-Simon, Centre-Ville, Saint-Hyacinthe J2S 5C2  
☎ 450 774-6171 • Cell. : 450 701-6171 • [www.modavid.ca](http://www.modavid.ca) • [modavid@qc.aira.com](mailto:modavid@qc.aira.com)



**Baxters**

BAXTERS CANADA INC.  
4800 Pinard Ave.  
St-Hyacinthe  
Quebec, Canada  
J2S 8E1

Tel: 450 796 3210 #0  
Fax: 450 796 3406

[www.baxters.com](http://www.baxters.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 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