



# Le Nouveau

Janvier 2013

Vélo Club Saint-Hyacinthe

www.veloclubsh.com

info@veloclubsh.com

450-252-VELO

## MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous, membres du Vélo Club !

C'est avec joie et enthousiasme que je vous souhaite une bonne et heureuse année 2013 en vous remerciant sincèrement d'avoir participé en aussi grand nombre à nos activités lors de la dernière saison qui fût, à tous les niveaux,



une belle réussite. J'envisage la saison 2013 comme exceptionnelle et surtout mémorable puisque nous soulignerons le 30e anniversaire du club.

En ce sens, je me dois de remercier et de souligner l'implication, le dévouement, la créativité et l'esprit d'initiative dont font preuve les membres du CA depuis les derniers mois, afin de préparer cette nouvelle saison qui débutera sous peu. Un merci spécial aux membres du club qui s'impliquent dans différents comités hors CA, en particulier le comité du 30e qui a comme mission de souligner cet anniversaire de façon mémorable. Finalement, j'aimerais remercier tout spécialement Nicole Payan qui, au terme de la dernière saison, a laissé le CA après plusieurs années d'implication et souhaiter la bienvenue aux nouveaux administrateurs, Louise Boyce, Éric Michaud, Liliane Allard qui agira comme secrétaire et à Lynda Fontaine comme trésorière du club.

Dans les nouveautés cette année au sein de la direction du club, j'aimerais noter la création d'un nouveau comité chargé de trouver des solutions pour améliorer l'encadrement et assurer la sécurité lors des sorties. Éric Michaud est le responsable de ce comité, il sera disponible et ouvert à vos commentaires et suggestions tout au long de la saison.

En terminant, je vous invite fortement à venir nous rencontrer et à participer au lancement de la prochaine saison qui se tiendra à la fin du mois de mars. En plus d'avoir de l'information sur les activités entourant le 30e anniversaire, vous pourrez vous inscrire à la DÉCOUVERTE 2013 et surtout, découvrir les nouvelles couleurs du club ! C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer.

Bonne lecture et au plaisir de vous revoir très bientôt.

**Ian Bourgault**  
Président

## MEILLEURS VŒUX POUR LA NOUVELLE ANNÉE

*En ce début d'année, les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous offrir nos vœux de bonheur, de santé et d'amitié à vous ainsi qu'à votre famille.*

**Ian Bourgault**  
Président

## SALON DU VÉLO DE MONTRÉAL

Le Salon du vélo 2013 de Montréal se tiendra cette année du vendredi 15 février au dimanche 17 février, à la Place Bonaventure. Cet événement consacré exclusivement au monde du vélo rassemble à l'intérieur, au même endroit, tous les acteurs de cette industrie et l'ensemble des secteurs liés à la pratique du vélo sous toutes ses formes. Les visiteurs pourront donc s'informer sur tous les produits et services disponibles sur le marché et ainsi découvrir, se familiariser et agrémenter leur pratique du vélo.



Les heures d'ouverture sont les suivantes : le vendredi de 12 h à 21 h, le samedi de 10 h à 18 h et le dimanche de 10 h à 17 h. Le coût d'entrée est de 12 \$ par adulte.

**Des intéressés pour aller visiter le Salon du vélo, en groupe ?** Le samedi ou le dimanche ? Petit scoop : le président du Salon du vélo 2013 de Montréal est prêt à nous faire un « spécial de groupe ».

Nous vous invitons donc à envoyer un courriel à [info@veloclubsh.com](mailto:info@veloclubsh.com) ou à laisser un message dans la boîte vocale (450-252-VELO) en indiquant vos nom et numéro de téléphone, le nombre de personnes, ainsi que votre choix entre le samedi et le dimanche, et ce, **au plus tard le 10 février 2013**. Nous compilerons les résultats et contacterons les membres intéressés pour organiser du covoiturage, permettant ainsi d'économiser en plus sur l'essence et les frais de stationnement, sans oublier qu'en « gang » c'est beaucoup plus agréable ! Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre !

**Liliane Allard**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2012

On pourrait croire que cela était arrangé avec le gars des vues mais ce n'est pas le cas et c'est exactement le même nombre de personnes qui ont participé à l'Assemblée générale annuelle 2012 qu'en 2011 : 53 membres ! Est-ce parce que l'Assemblée était tenue au restaurant Lussier soit le même endroit qu'en 2011 !

En ce 28 octobre, les membres en ont profité pour se remémorer la saison 2012 avec la projection de photos de la saison. Ian Bourgault, président du conseil d'administration a souhaité la bienvenue aux membres et présenté un bilan de la saison 2012. 81 nouveaux membres se sont joints au club cette année pour un total de 224 membres.

La sécurité lors des randonnées est demeurée une priorité pour le club et des efforts ont été faits pour l'améliorer durant les différentes sorties. La partie n'est pas gagnée et la sécurité sera encore au cœur des efforts de 2013. Deux sorties spéciales ont été annulées à cause de la mauvaise température durant la saison, dont la sortie du président. La Découverte 2012 à Ottawa a été un franc succès. La température a été excellente (un changement par rapport à 2011!) et 64 participants en ont profité pleinement.

Encore une fois, le club a offert son support à la randonnée Défi Vélo Santé et à la collecte de Vélo Cyclo Nord Sud (voir autre texte). La récolte a permis d'amasser 51 vélos qui ont envahi les routes (façon de parler) d'Haïti. Un autre événement dont le club est on ne peut plus fier est d'avoir attiré Yvan Martineau pour une conférence durant l'hiver 2012. Pas moins de 90 participants ont sorti de leur hibernation cycliste pour se réchauffer devant ce passionné contagieux. Le club a récidivé pour l'organisation du TOUR DU SILENCE. 45 cyclistes ont réalisé la boucle urbaine en cortège et en silence en mémoire des cyclistes accidentés de la route.

Le bilan financier a été présenté par Nicole Payan, trésorière du Vélo Club. La bonne santé financière du club se maintient et cela grâce aux nombreux commanditaires et partenaires qui n'hésitent pas à renouveler leur participation. Nous les remercions et incitons les membres à les encourager. Un merci spécial à Yvan Laporte pour avoir récolté huit nouveaux commanditaires. Un énorme merci à Nicole pour son dévouement pour le club tout spécialement dans son dernier rôle de trésorière.

Une période de questions a permis aux membres de s'informer, notamment en ce qui concerne les pistes cyclables de la Ville et la façon de loger une plainte. Une voie de communication en ce sens sera développée en 2013.

La période de mise en candidature a permis la réélection de Ian Bourgault et de Vincent Paquette pour un autre mandat de deux ans. Quatre nouveaux membres ont été élus au Conseil. Du sang neuf que l'on accueille avec la plus grande des « BIENVENUE » : soit Liliane Allard, Lynda Fontaine, Louise Boyce et Éric Michaud. Encore une fois, un énorme merci à Nicole Payan, pour ces six années de services au sein du conseil, et qui a décidé de se retirer.

Le tirage de nombreux prix de présence a fait le bonheur des membres. Ces prix de présence étaient une gracieuseté de nos partenaires : Mario Pontbriand et Broli La source du sport. De plus, huit coupe-vent aux couleurs du Vélo Club ont été tirés au sort.

Merci à tous les membres qui ont participé à cette dernière activité de la saison 2012.

**Jacques Patry**

## PRÉSENTATION DU NOUVEAU CA

C'est avec grand plaisir que le Conseil d'administration accueille cette année quatre nouveaux membres, motivés, passionnés et désireux de faire avancer nos principaux dossiers en plus de vouloir s'impliquer dans de nouveaux projets. Plus loin dans ce journal, vous pouvez consulter la liste complète de nos comités, qui est également disponible dans la section « Le Club » sur notre site Web ([www.veloclubsh.com](http://www.veloclubsh.com)). Un merci spécial à nos bénévoles hors CA qui s'impliquent avec nous depuis plusieurs années.



*De gauche à droite : Ian Bourgault : président, Vincent Paquette : vice-président, Jacques Patry : administrateur, Lynda Fontaine : trésorière, Éric Michaud : administrateur, Liliane Allard : secrétaire, Louise Boyce, Claude Blain, Denis Lacharité : administrateurs.*



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](http://www.emilienpelletier.org)



## RENCONTRE DU LANCEMENT DE LA SAISON 2013

Marquez dès à présent le **24 mars 2013** à votre calendrier car un événement important pour le Vélo Club se tiendra cette journée-là : soit la rencontre du lancement de la saison 2013.

Comme par les années passées, cette activité se tiendra au Centre communautaire Bourg-Joli, au 2420, rue Bourassa (coin Sainte-Catherine) à Saint-Hyacinthe. Vous aurez alors l'occasion de recevoir tout plein de nouvelles informations.... comme la destination de la Découverte 2013 ..... comme les nouvelles couleurs du maillot du club..... comme la programmation des sorties régulières et spéciales... comme la programmation des activités du 30<sup>e</sup> anniversaire du Vélo Club ..... vous voyez bien que vous ne pouvez manquer une telle occasion de fraterniser avec la gente cycliste et de connaître les nouveautés.

On vous y attend en grand nombre, à compter de 9 h 30... avec le café et les muffins !

Liliane Allard



**JOHN PERRON**  
Animateur Boomatin

**Astral Radio**  
2596, boul. Casavant Ouest  
Saint-Hyacinthe (QC) J2S 7R8  
Tél. 450 774-6486 poste 366  
1 877 220-boom (2666)  
Télé. 450 774-7785  
jperron@boomfm.astral.com  
boomfm.com




## LE CLUB AU GRAND PARTAGE MASKOUTAIN 2013

Pour la première fois, le Vélo Club s'est impliqué lors du « *Grand Partage Maskoutain* » en formant une super équipe de bénévoles, qui ont donné de leur temps (et de leur énergie !) dans le cadre du dépannage alimentaire de Noël et de la distribution des denrées, qui s'est déroulé dans les locaux de *La Moisson Maskoutaine* le 20 décembre dernier. Merci à tout ceux et celles qui ont participé, ce fût une très belle expérience que nous répéterons assurément l'année prochaine.

Ian Bourgault



De gauche à droite : Lise Grenon, Francine Savard, Clémence Vandal, Micheline Bonin, Monique Tourigny, Ian Bourgault, Monette Turcotte, Julie LeBouthillier, Sylvain Michon, Claude Blain et Guy Morin.



**CLINIQUE DE  
PHYSIOTHÉRAPIE  
ET D'OSTÉOPATHIE  
ST-THOMAS D'AQUIN**

Tél.: (450) 796-1212 • Téléc.: (450) 796-5345

6165, blv. Laframboise, bureau 101, Saint-Hyacinthe (Québec) J2R 1G2

Les  
Entreprises

**Mario  
Vincent!**

Spécialité

Portes & Fenêtres etc...  
Installation & réparation

Tél.: 450.773.5871

Fax: 450.773.9363


Hauteur  
Largeur  
Pas de  
Problèmes

1305 des Seigneurs Est, St-Hyacinthe J2T 3M2

RBQ:8339-2241-17

RESTO

**Café Donut**



1250, boul. Choquette  
Saint-Hyacinthe, Qc  
☎ 778.1020

4685, boul. Laurier  
Sainte-Rosalie, Qc  
☎ 799.4899

# COUP DE FRINGALE



## Que représentent 100 calories?

Nous savons tous que le surpoids est le pire ennemi du cycliste. L'hiver est donc la saison idéale pour perdre quelques kilos en prévision de la saison de vélo qui débutera dans quelques mois. Vous voulez perdre du poids ? Le calcul est simple : brûler plus de calories qu'on en ingère en augmentant le niveau d'activité physique, ou bien, bouger autant en réduisant légèrement notre apport calorique.

### Nos besoins caloriques

Les besoins caloriques d'une femme se situent en moyenne autour de 1 900 calories et ceux des hommes autour de 2 300 calories. On ajoute à ces données de base les calories dépensées lors d'exercices plus vigoureux. Ces chiffres varient toutefois selon les mesures

anthropométriques et l'âge de chacun. Par exemple, certains sportifs auront des besoins qui pourront atteindre les 4000 calories par jour. Lorsqu'une perte de poids est souhaitée, on vise généralement 500 calories de moins au quotidien pour générer une perte d'une livre par semaine.

Si nous désirons contrôler notre apport calorique, il faut être en mesure de visualiser le décompte des calories.

En ce sens, voici quelques exemples d'aliments qui renferment environ 100 calories. La portion est plus petite quand l'aliment est riche en gras et en sucre.

<b>Fruits</b>	1 banane moyenne 1 grosse pomme (8,3 cm de diamètre) 500 ml (2 tasses) de fraises 200 ml (3/4 tasse) de jus d'orange
<b>Légumes</b>	4 carottes moyennes (2 tasses)
<b>Produits laitiers/substituts</b>	250 ml (1 tasse) de lait 1 % 150 ml (5 oz) de fromage cottage 1 % 25 g (1 oz) de fromage cheddar régulier
<b>Gras</b>	13 amandes 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides
<b>Viandes/substituts</b>	50 g (2 oz) de saumon de l'Atlantique cuit 30 g (1 oz) de saucisse italienne de porc cuite 50 g (2 oz) de bœuf haché extra-maigre 35 g (1 oz) de bœuf haché mi-maigre 125 g (4 oz) de tofu ferme
<b>Produits céréaliers</b>	125 ml (1/2 tasse) de riz cuit 125 ml (1/2 tasse) de pâtes cuites 250 ml (1 tasse) de céréales d'avoine de type Bran Flakes 100 ml (30 g) de céréales de type Muesli 1 tortilla de blé entier (15,2 cm de diamètre)
<b>Autres</b>	10 croustilles 80 ml (1/3 tasse) de crème glacée 125 ml (1/2 tasse) de yogourt glacé 2 biscuits au chocolat moyens (5,7 cm de diamètre)

Ian Bourgault, B. Sc.  
Kinésologue



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

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

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



**Laplante Michon**  
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

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



# COLLECTE CYCLO NORD SUD

Le 15 septembre dernier, la cinquième collecte de vélos organisée par le Vélo Club pour Cyclo Nord Sud a permis d'amasser 51 vélos destinés cette fois à Haïti. Nous en sommes donc à 335 vélos recueillis depuis les débuts ! Ce n'est pas rien ! Plusieurs bénévoles sont venus donner un coup de clé (et parfois deux !) pour démonter les vélos durant cette belle journée de fin d'été. 839 \$ ont été amassés. Ces dons permettent l'envoi du conteneur de vélos. Le succès rencontré nous encourage à répéter l'expérience à nouveau en 2013. Qui sait, nous aurons peut-être notre 400<sup>e</sup> vélo récolté ! Un gros merci à tous les généreux donateurs, supporteurs et bénévoles qui ont fait de la collecte 2012 un franc succès.

À l'an prochain et gardez votre vieux vélo. Il fera le bonheur d'un autre...

**Merci !**

**Jacques Patry**



*Dans l'ordre : François Chevalier bénévole, Jacques Patry, Claude Blain, Pierre Blanchard, Vincent Paquette, Ian Bourgault bénévoles du Vélo Club St-Hyacinthe et Claude Beauséjour coordonnatrice à Cyclo Nord Sud. Absent sur la photo : Dany Beaulieu*



Tél.: (450) 774-9191

**ANGERS TOYOTA**

*votre expert qualité*

3395 Boul. LAFRAMBOISE  
ST-HYACINTHE J2S 4Z7

**IGA**

**Danielle Jodoin  
Guy Jodoin**  
Propriétaires

**Supermarché Guy Jodoin**

2260, rue St-Charles  
St-Hyacinthe, QC J2T 1V5

Tél.: (450) 774-4189  
Fax: (450) 774-2278



**Jean-Louis Auger & Éric Phaneuf**  
Pharmaciens propriétaires

2035, rue St-Anne, suite 101  
St-Hyacinthe, Qc J2S 5H3  
Tél.: 450-773-9757  
Télec.: 450-774-6452

Affiliés à



**Dr Claude  
Pilon**

*Un concept de santé  
par la chiropratique.*

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

# PERFOVÉLO



## L'évaluation de la condition physique : UN INCONTOURNABLE

La popularité de l'entraînement, en particulier dans les centres de conditionnement physique, augmente sans cesse. Les débutants et les adeptes s'y inscrivent dans le but d'atteindre différents objectifs : la mise en forme, l'augmentation de la masse musculaire, la préparation à un sport spécifique et, souvent, la perte de poids.

Avant d'entreprendre un nouveau programme d'entraînement en prévision de la prochaine saison de vélo ou tout simplement avant de reprendre

l'entraînement après quelques mois d'inactivité, la première étape est de se fixer un objectif et de faire évaluer sa condition physique par un entraîneur certifié, préférablement un kinésologue, qui notera les mesures actuelles et de fin, afin de déterminer la condition de départ et les améliorations à réaliser.

### Le point de départ

L'évaluation de la condition physique constitue donc le point de départ de l'entraînement. Elle démontre vos forces ainsi que les points à améliorer. Vous risquez d'être surpris et parfois même, un peu déçu de vos résultats à ces tests. Toutefois, sans cette évaluation de départ, vous et votre entraîneur n'auriez aucune mesure de comparaison. Il est donc primordial de connaître votre condition physique dès le début d'un programme d'entraînement.

L'entraîneur utilisera également ces données de départ afin de vous préparer un programme d'entraînement personnalisé, adapté à vos capacités. Si vous avez réussi un maximum de 25 redressements assis, l'entraîneur pourra vous suggérer de fournir un effort de 80% de ce résultat, soit 20 redressements assis à effectuer pendant votre entraînement régulier.

En faisant régulièrement une réévaluation, vous pourrez apprécier l'effet de vos efforts investis à chaque séance d'entraînement. C'est un moyen objectif de constater l'amélioration de votre condition physique.

### Source de motivation

N'oubliez pas que l'évaluation de la condition physique est une excellente source de motivation. Eh oui, une fois que vous aurez atteint un premier objectif, vous vous en fixerez de nouveaux, plus élevés, et vous vous dépasserez à chaque entraînement afin de les atteindre à votre prochaine évaluation.

Ian Bourgault, B. Sc.

Kinésologue

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

Pier-Luc et Jocelyn, propriétaire

Spécial  
IMPORT  
ATELIER MÉCANIQUE  
POUR VOITURES IMPORTÉES  
6810, BOUL. LAURIER OUEST, SAINT-HYACINTHE, QC J2S 9A4  
TÉL.: (450) 778-3828



# CONSEIL D'ADMINISTRATION 2012-2013

Conseil d'administration		COMITÉS 2012-2013											
POSTE	NOM	Communication	Nouveau	Site Web et Facebook	Comité social	Vêtements	Sorties	Commanditaires	Vélo Cité	Formation	Découverte 2013	Sécurité	Comité du 30e
Président	<b>Ian Bourgault</b>	R	X	X			X		R	R		X	R
Vice-président	<b>Vincent Paquette</b>			R		X				X	R	X	
Trésorière	<b>Lynda Fontaine</b>						X					X	
Secrétaire	<b>Liliane Allard</b>	X	R								X	X	
Administrateur	<b>Jacques Patry</b>	X	X					X	X	X		X	X
Administrateur	<b>Denis Lacharité</b>				X		R				R		
Administrateur	<b>Claude Blain</b>				R		X	X					
Administratrice	<b>Louise Boyce</b>				X	R		R					
Administrateur	<b>Éric Michaud</b>				X				X	X		R	
Archiviste	<b>Micheline Leblanc</b>												
Bénévole hors C.A	<b>Pierre Blanchard</b>								X				X
Bénévole hors C.A	<b>Monique Tourigny</b>		X										X
Bénévole hors C.A	<b>Marcelle Blanchard</b>						X						X
Bénévole hors C.A	<b>Suzanne Gendron</b>						X						
Bénévole hors C.A	<b>Yvan Laporte</b>							X					
Bénévole hors C.A	<b>Manon Fournier</b>												X
Bénévole hors C.A	<b>Dany Beaulieu</b>												X

R = Responsable de ce comité X = membre de ce comité



**LOUISE FORTIN**  
Directrice des Ventes Senior Ind.

653 rue Des Erables  
Upton, Qc J0H2E0  
tél: (450) 549-5649  
louisefortinmk@hotmail.com  
www.marykay.ca/lfortin

MARY KAY



Sylvain Ayotte et Philippe Dumaine

494, avenue St-Simon  
Saint-Hyacinthe, J2S 5C2

T: 450.774.3375 F: 450.774.2835  
lapiazzetta.ca

# NOS SUPPORTEURS SONT IMPORTANTS POUR NOUS ENCOURAGEONS-LES RÉGULIÈREMENT

## Partenaires

Brolli 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 Crépeau Inc.	450-794-2412
Transport FTMA Inc.	450-788-2541
Ville de Saint-Hyacinthe	450-778-8302
Wal Mart	450-796-4001

## Sports

Brolli 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
-------------------------------	--------------