Vélo Club Saint-Hyacinthe

Programme 2014

À lire :

Les randonnées régulières

De belles régions du Québec à découvrir en « SORTIES SPÉCIALES »

La SORTIE DU PRÉSIDENT

La « DÉCOUVERTE 2014 » dans la région des Cantons de l'Est

L'INITIATION au cyclisme

LE TOUR du silence

LE DÉFI 6 HEURES

Et plus encore…

Rouler ensemble pour le plaisir et la santé

Nos partenaires

BROLI -LA SOURCE DU SPORT * (10 %) P. 4
FRANÇOIS MALO ARPENTEUR-GÉOMÈTRE P. 4
INTACT ASSURANCE P. 4
RAOUL CHAGNON (1986) INC. * (10 %) P. 4
SYLVAIN DENIS (pl. fin. Banque Nationale) P. 4
VÉLO MARIO PONTBRIAND * (taxes : vêt. + acc.) P. 4
VÉLO SAINT-HYACINTHE * (10 - 15- 20 %) P. 4
VERTIGE SPORT ET PLEIN AIR * (15 %) P. 4

Nos commanditaires

ALIMENTATION
BOUCHERIE CHARRON P. 15
COMPLEXE PORCFECTION P. 15
DÉPANNEUR S. GAUTHIER P. 15
GÂTEAUX ETC. * (10 %) P. 3
IGA SUPERMARCHE GUY JODOIN P. 15
LA-DEMI-CALORIE-PÂTISSERIE P. 6
MARCHÉ LACROIX-EN FAIM P. 6
PANIER SANTÉ DAME NATURE * (5 %) P. 6
WILLIAM J. WALTER P. 6

ASSURANCES - SERVICES FINANCIERS
LAPLANTE MICHON INC. P. 13

AUTOMOBILES
ACCESSOIRES AUTOMOBILES DU QUÉBEC P. 12
ANGERS TOYOTA P. 12
DIESEL MOBILE 2000 INC. P. 12
GARAGE BENOIT LAPIERRE P. 12
KIA ST-HYACINTHE (MARTIN CHAGNON) P. 12
LOCATION AUTO CAMION DISCOUNT P. 14
LUSSIER CHEVROLET BUICK GMC P. 6
MAZDA DU BOULEVARD P. 6
SUBARU ST-HYACINTHE P. 6
VOLKSWAGEN ST-HYACINTHE P. 6

CONSTRUCTION RÉNOVATION
ARRI CONSTRUCTION P. 14
LES ENTREPRISES MARIO VINCENT P. 14
PALARDY ACIER INOXYDABLE P. 14
C.B.E.I. 2010 INC. P. 14
FASTENAL *(15 %) P. 14
PLOMBERIE CHAUFFAGE SAINT-HYACINTHE P. 14

RESTAURANTS
BRASSERIE DOUVILLE P. 16
L'AMOUREUX DES GLACES P. 14
LA PIAZZETTA P. 16
RESTAURANT L'ESPIÈGLE P. 16
RESTAURANT LUSSIER P. 16
RESTAURANT LA BONNE FRANQUETTE P. 3
RESTO LES COUSINES P. 16
RESTO RELAIS ROUTIER 152 P. 16
RESTO ST-CHRISTOPH P. 16
ROTISSERIE L'EXCELLENCE P. 16

SANTÉ
CENTRE DE LA VISION P. 12
Dr. DAVID CARIGNAN CHIROPRATICIEN * (examen) P. 12
CLINIQUE PHYSIO. ET OSTÉO. ST-THOMAS P. 12
CLINIQUE PHYSIO. ROBERT DAIGNEAULT P. 8
CLINIQUE DENTAIRE ANNE ÉLAZHARY P. 8
Dr. CLAUDE PILON CHIROPRATICIEN P. 8
ÉNERGIE CARDIO P. 8
NICOLE BROUILLARD PHARMACIE P. 8
PHARMACIE DOMINIC VACHON P. 8
PHARMACIE GUY RAVENELLE P. 8
PHARMACIE JEAN-LOUIS AUGER P. 8

SERVICES
ALAIN GUILBERT NOTAIRE P. 19
CENTRE DE COND. PHYS. POISSON *(10 %) P. 18
GYMXTRA P. 19
LE COLLÈGE ST-HILAIRE P. 15
LE SODANSE, école de danse sociale et sportive P. 7
LE NETTOYEUR DES GALERIES P. 19
O.M. INFORMATIQUE P. 19
PIERRE TANGUAY ROYAL LEPAGE P. 15
RCA ÉLECTRIQUE ELECTRONIQUE P. 13
REPRODUCTION EXPRESS P. 3
THERRIEN COUTURE avocats P. 19
TRANSPORT FTMA INC. P. 7
TRANSPORT PETIT P. 19
TRANSPORT VCLP P. 18

SPORTS
LA CYCLOTHÈQUE INC. *(10 %) P. 19

BOUTIQUE CADEAUX
LE BALUCHON *(10 %) P. 19

*** Indique qu'un rabais est accordé aux membres sur certains produits et/ou service par ce commanditaire**

Mot du président

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite la bienvenue au Vélo Club Saint-Hyacinthe et que je déclare la 31e saison officiellement ouverte ! Cette année encore, ce sont plus de 250 passionnés de la petite reine qui viendront rouler avec nous et participeront aux différentes activités que les membres du conseil d'administration vous ont préparées durant les derniers mois.

Encore une fois cette année, vous retrouverez les sorties régulières le mardi matin, le mercredi soir et bien sûr le traditionnel rendez-vous du dimanche matin marqué par le retour des sorties avec trajet planifié pour certains groupes. En nouveauté cette saison, il y aura un point de rendez-vous les samedis matins, aux Galeries Saint-Hyacinthe à 9 h, pour ceux qui désirent trouver des partenaires avec qui rouler. Question de casser la routine et de voir un peu de pays, six sorties spéciales vous seront proposées cet été. Pour couronner le tout, nous vous invitons à venir tester vos capacités de grimpeur entre lacs et montagnes lors du week-end Découverte qui aura lieu cette année dans la région de Lennoxville.

Pour les nouveaux membres et ceux qui désirent rafraichir leurs connaissances sur l'art de rouler en groupe, nous vous proposons deux sessions de formation orientées sur la pratique. Comme la sécurité demeure une préoccupation pour l'ensemble des membres du conseil d'administration, nous vous invitons à lire les pages concernant les règlements et la sécurité routière à l'intérieur de ce programme. Nous comptons sur votre collaboration afin que tous adoptent un comportement sécuritaire sur la route.

Je vous invite à consulter ce programme pour en apprendre plus sur le Club et sur les différentes activités qui vous sont offertes. Consultez aussi régulièrement notre site internet et notre page Facebook pour vous assurer de toujours être informés des changements de dernière minute et connaitre les dernières nouvelles. N'oubliez pas non plus de lire notre journal le Nouvelo.

Pour terminer, j'en profite pour remercier nos généreux commanditaires et partenaires sans qui nous ne pourrions vous offrir autant d'activités durant la saison. Merci également à tous les bénévoles et membres du conseil d'administration qui œuvrent au sein du Club, spécialement à Ian Bourgault pour son implication durant les dernières années à titre de président du Vélo Club. Je vous invite à participer en grand nombre aux activités qu'ils vous proposent car c'est la meilleure façon de leur montrer votre appréciation pour leur dévouement.

On se donne rendez-vous le dimanche 27 avril aux Galeries St-Hyacinthe pour « rouler ensemble pour le plaisir et la santé ».

Au plaisir de vous revoir sur deux roues !

Vincent Paquette,
Président

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

DÉJEUNER • DÎNER • SOUPER
RESTO
LA BONNE FRANQUETTE
OUVERT
de 5 h 30 à 14 h 00
1090, avenue Laframboise
St-Hyacinthe
450 250 0900
labonnefranquetterestaurant@gmail.com

1440, rue des Cascades
Saint-Hyacinthe QC J2S 3H5
450 252.4286
www.gateauxetc.com

Nos partenaires

FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE
GESTION DE PATRIMOINE

Sylvain Denis
Conseiller en placement
450 261-5272
1 800 474-5354
450 774-8798
sylvain.denis@fbn.ca

Stéphanie Poulin
Adjointe en placement
450 261-5277
stephanie.poulin@fbn.ca
www.fbn.ca

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

VERTIGE
SKI - VÉLO
1384, Boul. Casavant Est
Saint-Hyacinthe
J2S 0G2
www.vertigeveloski.com
vertige vélo ski
450 771-0854
Fax : 450 252-0648

PRO CYCLE
Les VÉLOCISTES
RAOUL CHAGNON (1986) Inc.
Patrick Cordeau
Vélociste
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

intact
ASSURANCE

François Malo
B.Sc.A.
Arpenteur-géomètre
1995, rue Girouard ouest,
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3A5
Tél: 450.773.3489
Cel: 450.779.3986
francois@malo-ag.com
www.malo-ag.com

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.brolilasourcedusport.qc.ca email: brolis@cgocable.ca

Vélo St-Hyacinthe
Prix spécial
sur vélo de route
-10%-15%-20%
pièces et équipements
Louez votre vélo pour la saison
14975 St-Louis St-Hyacinthe Tél. 450 774 0711

Nos randonnées régulières

Les catégories
Les catégories sont établies en fonction de vitesses « moyennes ». On entend par vitesse moyenne, le nombre de kilomètres parcourus en une heure en moyenne sur la durée du parcours. Le relief ou le vent peuvent hausser ou diminuer par moment la vitesse d'un peloton, soit un peu en bas ou un peu en haut de la moyenne mais à la fin de la randonnée, votre odomètre devrait afficher une vitesse moyenne similaire à celle du groupe que vous aviez choisi au départ de la randonnée. Il est important de joindre un groupe de sa catégorie et de respecter par la suite la vitesse moyenne annoncée.

Les groupes de vitesse du Club sont :

18-20 km/h (jusqu'en fin mai seulement)	21-23 km/h	24-26 km/h
27-29 km/h	30-32 km/h	33 km/h et plus

Les randonnées du dimanche - *à compter du 27 avril*
Les cyclistes se rendent au stationnement des Galeries Saint-Hyacinthe (centre d'achats), côté boulevard Laframboise. Ils se joignent au groupe approprié à leur vitesse moyenne. *Cette année, des trajets et distances à parcourir sont suggérés (voir page 7).* Responsable : Denis Lacharité

Les départs auront lieu à 9 h, sauf pour les mois de juillet et août où les départs se feront à 8 h 30.

Les mardis matins - *à compter du 29 avril*
On vous attend pour un départ à 9 h 30 des Galeries Saint-Hyacinthe. Les distances et parcours seront déterminés sur place.

Les mercredis de la pédale douce - *du 30 avril au 27 août*
C'est un départ à 18 h précise du parc Dessaulles. Les parcours seront déterminés sur place et on revient avant le coucher du soleil. Nous vous suggérons fortement d'arriver sur place minimum 15 minutes à l'avance afin de joindre votre groupe et déterminer votre parcours de la soirée, permettant ainsi à tout le monde de partir à l'heure.

Liliane Allard

Le tour du silence 2013

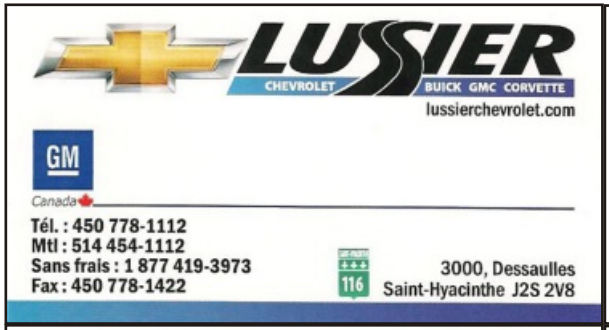
mercredi le 21 mai à 18 h 30

Encore cette année, le Vélo Club organise le Tour du silence pour la région maskoutaine qui se tiendra le mercredi 21 mai, au Parc Casimir-Dessaulles.

Cet événement, qui consiste en une randonnée « silencieuse » de15 km dans les rues de la ville et qui se tient simultanément à l'échelle provinciale, est la plus grande initiative de sensibilisation active à la sécurité cycliste et routière à travers le Québec. C'est également le moment de se recueillir et d'avoir une pensée pour tous les cyclistes décédés ou blessés sur nos routes durant la dernière année.

Alors venez rouler avec nous, beau temps mauvais temps, sous l'escorte des policiers de la Sûreté du Québec et de l'équipe de la Sécurité civile pour une bonne cause et surtout, profitez-en pour inviter vos amis et les membres de votre famille. L'activité est gratuite. Le port du casque sera obligatoire et vous devez arriver 30 minutes à l'avance pour l'enregistrement des participants (assurance).

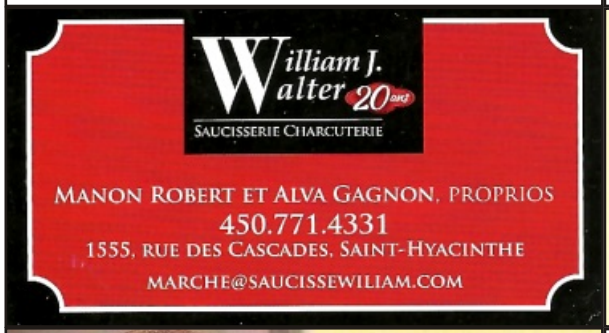
Ian Bourgault

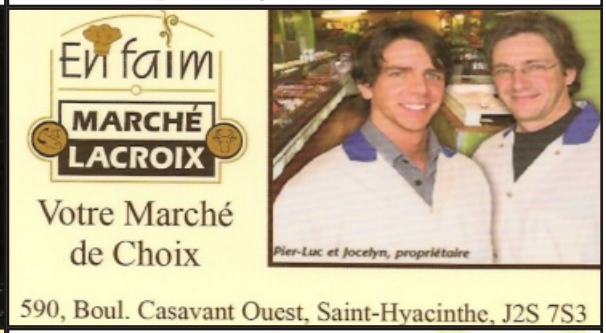

LUSSIER
CHEVROLET BUICK GMC CORVETTE
lussierchevrolet.com
GM
Canada
Tél. : 450 778-1112
Mtl : 514 454-1112
Sans frais : 1 877 419-3973
Fax : 450 778-1422
116
3000, Dessaulles
Saint-Hyacinthe J2S 2V8

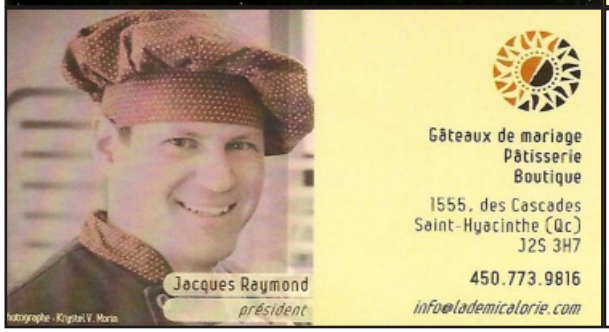
Volkswagen St-Hyacinthe
Annie Fafard
Directrice des ventes
5705, av. Trudeau
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H5
Tél. : (450) 773-9643
Mtl. : (514) 875-3915
Téléc. : (450) 250-4711
Site internet : www.vwst-hyacinthe.qc.ca
Courriel : vwst-hya@ntic.qc.ca

mazda
du Boulevard
St-Hyacinthe
Charles Lacasse
Directeur général
5650 Martineau, St-Hyacinthe,
Qc J2R 1T6
clacasse@boulevard.mazda.ca
www.mazdaduboulevard.com
Tél. : 450 774-1345 (222)
Mtl : 514 454-1345
Fax : 450 774-3140

SUBARU
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


William J. Walter 20 ans
SAUCISSERIE CHARCUTERIE
MANON ROBERT ET ALVA GAGNON, PROPRIOS
450.771.4331
1555, RUE DES CASCADES, SAINT-HYACINTHE
MARCHE@SAUCISSEWILIAM.COM


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


Gâteaux de mariage
Pâtisserie
Boutique
1555, des Cascades
Saint-Hyacinthe (Qc)
J2S 3H7
450.773.9816
info@lademicalorie.com
Jacques Raymond
président

panier-santé
Dame Nature
Téléphone : 450 773-5225
Télécopieur : 450 773-3449
483, Saint-François
Saint-Hyacinthe, Qué J2S-5E9
Hélène Le Page
Épicerie spécialisée
Produits naturels et biologiques

Calendrier 2014
des sorties régulières le dimanche

	"Partir pour la journée"			"Groupe 21-23"		
	Pour les groupes roulant au moins 24 26 km/hre			Possibilité d'allonger les parcours pour 24-26 km/hre		
Date	**Destination**	**Via**	**Distance**	**#**	**Parcours**	**Distance**
Départ à 9 h						
Avril						
27				# 40	La Présentation	40 km
Mai						
4				# 46	St-Damase	46 km
11				# 44	St-Pie	46 km
18				# 42	Boucle du golf Ste-Madeleine	45 km
25				# 43	Boucle rang Argenteuil / Mira	45 km
Juin						
1	Massueville	St-Jude	80 km	# 51	St-Jude	58 km
8				# 61	Mont Yamaska	60 km
15	Farnham	St-Paul	92 km		Parcours libre	
22				# 60	St-Liboire	60 km
29	***Découverte 2014 - Lennoxville***					
Départ à 8 h 30						
Juillet						
6	Les 2 Monts	St-Hilaire	95 km	# 63	Côtes de St-Hugues par St-Simon	62 km
13					Parcours libre	
20	Roxton Falls	Ste-Rosalie	116 km	# 74	Tour du Mont Yamaska (St-Césaire, rang Papineau)	80 km
27					Parcours libre	
Août						
3	Granby	Rougemont	119 km	# 71	Ste-Hélène (2)	70 km
10				SP.04	St-Ours	91 km
17	Tracy	Sorel (2 rives)	120 km	SP.05	Chambly	92 km
24	***Défi vélo santé Fondation Aline Letendre***					
31	Chambly	St-Charles	130 km		Parcours libre	
Départ à 9 h						
Septembre						
7				# 66	Rougemont	67 km
14	Yamaska	Ste-Rosalie	150 km		Parcours libre	
21				SP.01	Ste-Hélène	82 km
28	Bromont	St-Paul	133 km	SP.08	Farnham	95 km

Vous trouverez les détails de ces trajets sur le site, sous l'onglet :
Publications - Trajets

Membre affilié à
Proxim

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

Nicole Brouillard
Pharmacienne

2080, rue Saint-Pierre Ouest
Saint-Hyacinthe (Québec)
T 450 773-9763

Livraison gratuite
www.groupeproxim.ca

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

CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE
Robert Daigneault

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

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

CSST, SAAQ, PRIVÉS, SPORTIFS

Dr *Claude Pilon*

Un concept de santé par la chiropratique.

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

Pharmacie Dominic Vachon

AFFILIÉE À :
Familiprix

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*

Pharmacie Guy Ravenelle

AFFILIÉE À :
Familiprix

1430, rue des Cascades — Tél. : 450 773-9771
St-Hyacinthe (Québec) J2S 3H5 — Téléc. : 450 774-6645

15265, rue St-Louis — Tél. : 450 773-1414
St-Hyacinthe (Québec) J2T 3E5 — Téléc. : 450 773-3433

2064, boulevard Laurier Est — Tél. : 450 773-2131
St-Hyacinthe (Québec) J2T 1K7 — Téléc. : 450 773-0751

Pharmacie - Clinique La Providence
16405, rue Bourdages Sud — Tél. : 450 773-7767
St-Hyacinthe (Québec) J2T 4G9 — Téléc. : 450 773-7797

Energie Cardio

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

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

Sonia Vandal
Directrice
www.energiecardio.com

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

Jean-Louis Auger, Éric Phaneuf et Marie-Josée Roch
Pharmaciens propriétaires

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

Affiliés à
Brunet

Sorties spéciales

DÉCOUVERTE 2014 : LENNOXVILLE

du 28 au 30 juin (2 nuits)

Venez découvrir des paysages à couper le souffle et laissez les routes sinueuses vous conduire dans de pittoresques villages tous plus accueillants les uns que les autres. Venez rouler avec nous dans les Cantons-de-l'Est, paradis de montagnes, de lacs et de vallées, à l'occasion du week-end Découverte 2014. Nous logerons aux résidences de l'Université Bishop's située dans l'arrondissement Lennoxville de Sherbrooke. Des parcours pour tous les goûts et pour tous les niveaux sont prévus ainsi que du temps libre pour se détendre en fin de journée dans les environs de l'Université. On vous attend en grand nombre !

Région de Lanaudière

Le samedi 14 juin

Pour cette première sortie spéciale de la saison, nous vous invitons à venir rouler dans la région de Lanaudière. Après quelques semaines d'entraînement à l'extérieur, quoi de mieux que cette belle région très différente de la Montérégie pour faire changement ?

Départ et arrivée : à déterminer

Saint-Lazare

Le samedi 12 juillet

Venez découvrir une région moins connue pour la plupart d'entre nous, mais si jolie, soit Saint-Lazare (au bout de l'Autoroute 30). Des parcours de 54 km à 119 km vous sont proposés en passant par Rigaud, St-Polycarpe, Coteau du Lac et Les Cèdres. Plein de beaux paysages s'offriront à vous. On vous attend en grand nombre le 12 juillet !

Départ et arrivée : à déterminer

Victoriaville

Le samedi 19 Juillet

Les participants à la sortie spéciale 2013 dans la région de Victoriaville ont tellement aimé leur randonnée qu'on remet ça cette année avec quelques changements. Pour ceux qui avaient choisi le trajet de la « Petite Suisse », ne vous inquiétez pas, on le garde. Les trajets pour les deux autres groupes seront nouveaux.

Départ et arrivée : Vélo-gare, 20, rue de Bigarré, Victoriaville

Parc de la Mauricie

Le samedi 23 Août

Le Club vous invite à venir rouler au Parc de la Mauricie, le 23 août prochain. Nous emprunterons le même circuit que la cyclosportive organisée en septembre par Vélo Mag. Ce sera l'occasion d'une mise à niveau pour ceux qui y participeront et une très belle journée de vélo pour tous. Le trajet complet, qui est linéaire, est de 106 km (53 km aller et 53 km retour). Un seul trajet...chacun son rythme et chacun sa distance puisque nous pouvons faire demi-tour à notre gré pour revenir au point de départ. Réservez le 23 août sur votre calendrier dès maintenant !

Départ et arrivée : à confirmer

Farnham

Le samedi 6 septembre

Les vacances sont probablement derrière vous mais vous avez encore le goût d'aller vous exclamer devant de superbes paysages ? Parfait ! On vous amène dans un très beau coin tout en vallons et à faire rêver. Nous partirons de Farnham en direction de Frelighsburg, Dunham, en passant par le Mont-Saint-Grégoire et Sainte-Brigide. Superbe sortie où des parcours de 55, 90 et 106 km vous seront proposés en passant par des villages merveilleux.

Départ et arrivée : Église de Farnham Liliane Allard

Et… la sortie du président : Eastman

Le samedi 27 septembre

Pour cette dernière sortie spéciale du Club, vous aurez la chance de rouler en contemplant les superbes paysages de la région d'Eastman. Les arbres et leurs belles couleurs flamboyantes vous en mettront assurément plein la vue, les routes sinueuses vous feront traverser de beaux villages et surtout quelques collines qui vous permettront de tester votre forme physique en cette fin de saison. Trois superbes circuits pour tous les calibres vous seront proposés pour cette toute dernière sortie spéciale. C'est sûrement un rendez-vous à ne pas manquer !

Départ et arrivée : Eastman Vincent Paquette

Consultez nos prochains numéros du Nouvelo ainsi que notre site internet et notre page Facebook pour plus de détails concernant ces sorties.

N.B. Si la température est incertaine le matin d'une sortie spéciale, consultez la boîte vocale du Club au 450-252-VELO ou le site internet www.veloclubsh.com une heure avant le départ. Si la sortie est annulée ou reportée, un message vous en informera.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DU VÉLO DE ROUTE RÉCRÉATIF

Bienvenue au Vélo Club Saint-Hyacinthe et au plaisir de vous rencontrer !

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2014

Date	Heure	Jour	Description	Lieu du départ	Responsable
30 mars	9 h 30	dimanche	Lancement de la saison	Centre communautaire Bourg-Joli	Vincent Paquette
12 avril	9 h à 13 h	samedi	Formation printanière obligatoire pour les nouveaux membres Partie I	Centre communautaire Bourg-Joli	Jacques Patry, Vincent Paquette & Jean-François Pineault
26 avril	9 h à 13 h	samedi	Formation printanière obligatoire pour les nouveaux membres Partie II (complément de Partie I)	Centre communautaire Bourg-Joli	
27 avril	9 h	dimanche	Début des randonnées du dimanche	Galeries St-Hyacinthe	Denis Lacharité
29 avril	9 h 30	mardi	Début des randonnées du mardi matin	Galeries St-Hyacinthe en auto	
30 avril	18 h	mercredi	Début des randonnées de la pédale douce	Parc Dessaulles	
21 mai	18 h 30	mercredi	Tour du silence **(Arrivez 30 minutes à l'avance)**	Parc Dessaulles	Ian Bourgault
7 juin	18 h à 24 h	samedi	Défi 6 heures en équipe	Sanair	Jacques Patry
SORTIE SPÉCIALE * 14 juin	8 h	samedi	Région de LANAUDIÈRE	Galeries St-Hyacinthe en auto	Lynda Fontaine

28, 29 & 30 juin	8 h	samedi au lundi	DÉCOUVERTE 2014 Lennoxville	Galeries St-Hyacinthe en auto	Denis Lacharité Vincent Paquette Liliane Allard
SORTIE SPÉCIALE * 12 juillet	8 h	samedi	SAINT-LAZARE	Galeries St-Hyacinthe en auto	Denis Lacharité
SORTIE SPÉCIALE * 19 juillet	8 h	samedi	VICTORIAVILLE	Galeries St-Hyacinthe en auto	Liliane Allard
SORTIE SPÉCIALE * 23 août	8 h	samedi	PARC DE LA MAURICIE (frais d'accès au Parc)	Galeries St-Hyacinthe en auto	Luc Archambault
24 août	9 h	dimanche	Défi Vélo-santé Aline-Letendre	Parc des Salines	Pierre Blanchard Ian Bourgault
27 août	18 h	mercredi	Dernier mercredi de la pédale douce	Parc Dessaulles	
SORTIE SPÉCIALE * 6 septembre	8 h	samedi	FARNHAM	Galeries St-Hyacinthe en auto	Denis Lacharité
13 septembre	10 h à 15 h	samedi	Collecte de vélo Cyclo Nord-Sud	Parc des Salines	Jacques Patry
SORTIE SPÉCIALE * 27 septembre	8 h 30	samedi	Sortie du **PRÉSIDENT** EASTMAN	Galeries St-Hyacinthe en auto	Vincent Paquette
26 octobre	9 h 30	dimanche	Assemblée générale et brunch de l'aurevoir	À déterminer	Lynda Fontaine

**** Il y aura tirage de deux prix de participation à chaque sortie spéciale.***

Bonne saison !

LE SPECIALISTE®

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

KIA
KIA MOTORS

MARTIN CHAGNON
Directeur des ventes

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

Réparation de moteurs diesels
Vente de pièces

Marcel Ménard
Tél. : 450-791-2872
Fax : 450-791-2869
Cell.: 450-278-6320

911, Paul-Lussier, Sainte-Hélène (Qc) J0H 1M0

CENTRE DE LA VISION

450.799.4337 - www.centrevision.ca
4810 rue des Seigneurs Est, St-Hyacinthe (Ste-Rosalie)
Lundi au vendredi : 9h00 - 20h00 Samedi : 10h00 - 16h00

ANGERS TOYOTA

Votre expert qualité

Jean Lapointe
conseiller en produits

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

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

CHIRO-CLINIQUE SAINT-GERMAIN

DR DAVID CARIGNAN
Chiropraticien, D.C.
Pour la santé de toute la famille!
Tél. : 450 774-3060

1275, RUE BLANCHET, SAINT-HYACINTHE QC J2S 1J9

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

AAQ ACCESSOIRES AUTOMOBILES DU QUÉBEC inc.

Stéphan Hébert Président
Antiroulille • Pièces : carrosserie, mécanique et remorque
Vente - Pièces et Service

791, rue Paul-Lussier, Sainte-Hélène-de-Bagot (Québec) J0H 1M0
Tél.: 450 381-1100 Fax : 450 381-1101
aaq@sogetel.net

Initiation au cyclisme

Cette formation qui est obligatoire pour les nouveaux membres du Vélo club leur permettra de mieux profiter de la saison de vélo avec nous. Cette activité vise à parfaire les connaissances générales à l'égard de la pratique du cyclisme et en particulier, apprendre à rouler en groupe. Les anciens membres qui sentent le besoin de se remettre à jour sont les bienvenus.

Rien de tel que la pratique pour mieux apprendre ! Au programme: la mise au point printanière du vélo, la réparation de crevaison, l'ajustement du vélo, l'ajustement des vitesses, l'entretien régulier, le dépannage en route, rouler en groupe et grimper des côtes, l'alimentation, la préparation à une sortie et plus encore ! C'est un rendez-vous les samedis 12 et 26 avril, de 9 h à 13 h, aux Loisirs Bourg-Joli. Inscription obligatoire.

Leaders de groupe

Les membres du conseil d'administration du Vélo Club ont mijoté une nouvelle espèce de cyclistes lors des longues soirées d'hiver où ils se sont rencontrés. Cette espèce en voie d'apparition est recherchée pour des qualités bien spécifiques, le « *Leader de groupe* ». En gros, le Leader de groupe guide son groupe, s'assure du respect des règles de la sécurité routière, des règles du Vélo Club et le maintien de la vitesse du groupe. Il intervient au besoin. Le but est que tous les membres d'un groupe reviennent ensemble de la randonnée et puissent dire à l'arrivée : « Nous avons pédalé avec plaisir » !

Si vous regardez dans le miroir et apercevez le cycliste que l'on vient de décrire, n'hésitez pas à nous contacter pour donner votre nom. Il y aura une formation spécifique pour les Leaders de groupe qui se tiendra en avril. Les détails seront communiqués plus tard.
Au plaisir de partager la passion du vélo !

Comité Formation
Ian Bourgault, Jean-François Pineault, Jacques Patry et Vincent Paquette

RCA ÉLECTRIQUE ÉLECTRONIQUE
Robert Chevrier M.el, président
André Chevrier, vice-président
Agricole | Industriel | Commercial | Résidentiel
845 Paul-Lussier
Ste-Hélène-De-Bagot, (Qc) J0H 1M0
Tél.: (450) 791-0114
Téléc.: (450) 480-2001
Sans frais: 1- 877-790-0114

Laplante Michon
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES
DANIEL LAPLANTE, PRÉSIDENT
COURTIER EN ASSURANCES DE DOMMAGES ET DE PERSONNES
DANIEL@LAPLANTEMICHON.COM

L'Amoureux des Glaces

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

450 796-4207

Discount
Location d'autos et camions

Jean-François Gélinas
Agent autorisé

3075, rue Dessaulles
St-Hyacinthe, Qc J2S 2V9
T 450 778-0636
F 450 252-0636

hya@discountquebec.com
www.discountquebec.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

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

3100 Choquette
Saint-Hyacinthe, QC J2S 1H1

C.B.E.I. inc.

Claude Blain
Ébéniste • Installateur

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

PLOMBERIE-CHAUFFAGE ST-HYACINTHE INC.

SERVICE 24 Hrs

À votre service depuis 1954

Guy Bernier

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

GazMétro PARTENAIRE CERTIFIÉ

- Commercial
- Industriel
- Institutionnel
- Résidentiel

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

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

Les Entreprises Mario Vincent inc.

Spécialité
Portes & Fenêtres etc...
Installation & réparation
Hauteur
Largeur
Pas de Problèmes

Tél.: 450.773.5871
Fax: 450.773.9363
1305 des Seigneurs Est, St-Hyacinthe J2T 3M2
RBQ:8339-2241-17

PALARDY
ACIER INOXYDABLE

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

6355, avenue Choquette
Saint-Hyacinthe, Québec J2S 8L2

Tél. : 450 773-8315
Fax : 450 773-8283
www.palardy-inox.com

Collecte de vélos Cycle Nord Sud 2014

Un rendez-vous à ne pas manquer !

La septième collecte organisée par le Vélo Club aura lieu le samedi 13 septembre au Parc les Salines, de 10 h à 13 h. Depuis notre toute première implication, nous avons amassé plus de 400 vélos, lesquels ont été envoyés dans les pays du Sud. Si vous avez un vélo qui encombre votre remise et qui ne sert plus, c'est le temps de lui faire prendre l'air et reprendre du service. Apportez ce vélo, le samedi 13 septembre prochain, et nous lui permettrons d'avoir une seconde vie. Au Sud, un vélo peut être utilisé par cinq à dix personnes pour se déplacer au travail ou à l'école, livrer des marchandises, vendre les produits de la ferme, etc. Le 13 septembre, on vous attend avec votre vélo dont vous voulez vous départir. Vous ferez un geste qui paraît petit mais qui changera le monde !

Jacques Patry

COLLÈGE SAINT-HILAIRE
Diane Lavoie
Directrice générale
800, Rouillard
Mont-Saint-Hilaire (Québec)
J3G 4S6
Téléphone : (450) 467-7001
Télécopieur : (450) 467-5786
Courriel : dg@csh.qc.ca

ROYAL LEPAGE
Multi-Services
Courtier immobilier agréé
Franchisé indépendant et autonome de Royal Lepage
450.252.8888
pierretanguay@royallepage.ca
www.ptanguay.com
1385, av. Choquette, Saint-Hyacinthe, Qc J2S 6E9
Pierre Tanguay ER.I
agent immobilier agréé

Complexe Porcfection
1363 rang Thiersant
Saint-Louis de Richelieu
J0G 1K0
450-788-2541

Les Pétroles Therrien inc.
PETRO T
DÉPANNEUR S. GAUTHIER INC.
Sylvie Gauthier
Détaillante
3520, boul. Laframboise, St-Hyacinthe (Québec) J2R 1J9
Tél. et Téléc. : 450 253-1010

IGA FAMILLE JODOIN
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

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

Isabelle Lapierre
Véronique Lapierre
propriétaires

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

resto les Cousines

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

RÔTISSERIE Excellence
POULET ★ PIZZA

450 252.5252

1300, boul. Choquette
St-Hyacinthe QC J2S 6G1

rotisserieexcellence@hotmail.com

PIAZZETTA

Sylvain Ayotte

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

T: 450.774.3375 F: 450.774.2835
lapiazzetta.ca

L'Espiègle
RESTAURANT
Pour le plaisir des yeux et de la bouche

BRASSERIE Douville
à l'italienne

Mets italiens • fondue chinoise • fruits de mer • steak • brochette

5700, boul. Laurier Ouest, Saint-Hyacinthe
(450) 774-1798

Restaurant Lussier

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

Resto St-Christoph

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

Téléphone: 450 796-1900

Chantal Lauzière
Propriétaire

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 Routier 152
Truck Stop
Kathou

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

Sécurité routière

Règlements du Vélo Club Saint-Hyacinthe

Au delà du *Code de la sécurité routière*, les règles suivantes doivent être respectées afin que tous puissent vivre une expérience agréable et sécuritaire lors des sorties à vélo.

1. Le port du casque est obligatoire.
2. Choisissez un groupe du même calibre que vous. En cas de doute sur vos capacités, commencez par un groupe moins rapide et lorsque vos capacités augmenteront, n'hésitez pas à passer à un groupe supérieur, vous aurez ainsi plus de plaisir.
3. Un peloton doit être composé d'un maximum de 15 cyclistes et rouler à la file indienne. Les groupes trop nombreux doivent être divisés de façon à former de plus petits pelotons. Idéalement, les groupes doivent être divisés selon le calibre des cyclistes présents. Une distance d'environ 100 mètres entre les pelotons doit être respectée afin de permettre aux automobilistes de pouvoir dépasser les pelotons de façon sécuritaire.
4. Circulez toujours à droite de la chaussée à environ 20 cm du bord de l'asphalte, de façon sécuritaire, en évitant les changements brusques de direction et en vous assurant d'être bien vu par les autres cyclistes et les automobilistes.
5. Suivez les indications du responsable de groupe (leader) et avertissez-le si vous devez quitter le groupe, si la vitesse est trop rapide pour vous ou en cas d'abandon d'un membre du groupe.
6. En peloton, roulez à vitesse régulière, gardez une distance sécuritaire avec le cycliste qui vous précède afin d'éviter une collision en cas de manœuvre d'urgence, gardez l'œil sur celui-ci et signalez toujours vos intentions ainsi que les divers obstacles présents sur la route aux cyclistes qui vous suivent.
7. Lorsque vous prenez un relais, maintenez la vitesse du groupe sans accélérer. Donnez le relais selon le mode convenu par le Club, dans un endroit sécuritaire, après vous être assuré qu'il n'y a pas de voiture en vue, et ce, avant épuisement en donnant un signal verbal ou de la main.
8. Si pour une raison quelconque, vous devez vous arrêter, assurez-vous de ne pas mettre un autre cycliste en difficulté. Avertissez si vous devez vous arrêter lors d'une crevaison, un bris mécanique ou autre.
9. Lors d'un arrêt, libérez la voie publique afin de ne pas nuire à la circulation des voitures.
10. Avant d'effectuer le dépassement par la gauche du cycliste en avant de vous, avisez verbalement.
11. Ralentissez et signalez avant la traversée d'un endroit dangereux comme une voie ferrée, laquelle doit être traversée perpendiculairement, ou un pont de bois, qu'il faut traverser en diagonale ou à pied.
12. À une intersection comportant un arrêt ou un feu de circulation, respectez la signalisation et les priorités de passage, même si cela implique la division temporaire du peloton. Portez une attention spéciale aux automobilistes qui effectuent un virage à droite aux feux rouges. De même, respectez les sens uniques.
13. Après, une côte, un arrêt, un virage, ralentissez afin de regrouper le peloton.
14. Signalez la présence des automobiles et passez loin des voitures stationnées.
15. Assurez-vous que votre vélo est en bon état de marche et que vos pneus sont gonflés de façon appropriée. Portez une attention spéciale à la béquille de votre vélo, s'il en est muni, afin qu'elle soit bien rétractée pour éviter les accrochages lors de dépassement ou arrêt.
16. Apportez avec vous votre carte d'assurance maladie et autre pièce d'identité, le matériel nécessaire pour réparer une crevaison, ainsi que vos bouteilles d'eau et une petite collation.
17. Finalement, gardez le sourire, respectez les autres membres du Club et bonne randonnée !

Le non respect de ces règles pourrait entrainer un avertissement verbal, un avertissement écrit et même l'expulsion du Club au troisième avertissement (écrit). Il en va de la sécurité des membres du Club.

Nouveaux vêtements du Vélo Club

Quoi de mieux qu'un maillot, un cuissard ou autres vêtements aux couleurs du Vélo Club pour être bien visible sur la route et indiquer votre appartenance à votre Club, lorsque vous circulez seul ou en groupe ? Profitez de nos bons prix sur les vêtements arborant les toutes nouvelles couleurs du Club. Un bon de commande décrivant les vêtements offerts en deux gammes de qualité, les grandeurs disponibles, la charte des grandeurs ainsi que les prix correspondants à chaque article est disponible. Pour le paiement, un acompte non remboursable de 50 % du total de votre commande devra être payé par chèque au moment de la commande et la balance à la livraison. Vous pouvez consulter la charte des grandeurs sur notre site internet www.veloclubsh.com, à la section « Le Club », et par la suite réserver vos nouveaux vêtements en laissant un message sur la boîte vocale (450-252-VELO) ou en envoyant un courriel à info@veloclubsh.com

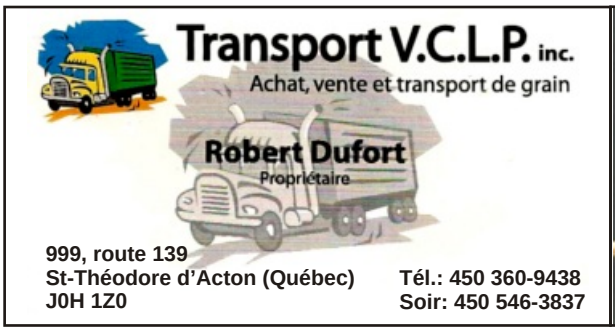
Vincent Paquette

Votre journal : Le Nouvelo

À l'intérieur de chacune des parutions du journal, on y retrouve des chroniques traitant des activités du Vélo Club, de la mise en forme, de l'alimentation et de plusieurs autres sujets touchant le cyclisme en général et le Club. Votre journal est aussi disponible sur le site internet au www.veloclubsh.com, une autre façon de s'y référer rapidement et régulièrement. Nous vous encourageons à utiliser ce format tout en couleurs, plus attrayant et facilement imprimable pour ceux qui le souhaitent.

Vous avez eu un coup de cœur lors d'un voyage, vous avez une anecdote à partager, faites-en part à la responsable du comité, Liliane Allard, et il nous fera plaisir de vous publier.

Liliane Allard



LA CYCLOTHÈQUE INC.
Pièces & Services
2450 Av. Raymond
St-Hyacinthe, Qué. J2S 5W3
Tél. (450) 771-0366 Fax: (450) 250-2450
Courriel : cyclorog@hotmail.com
Roger Gendreau, prés.
Soccer ACTION Div. Cyclothèque
Boutique spécialisée en vêtement et équipement de SOCCER
250-FOOT

LE BALUCHON
1812, rue des Cascades
Saint-Hyacinthe
450 774-1884

ALAIN GUILBERT notaire inc.
Maîtrise en fiscalité
LL.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
aguilbert@notarius.net

INFORMATIQUE inc
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

TRANSPORT Petit
(450) 791-2122
649, 3e Rang, Sainte-Hélène, Québec J0H 1M0
(autoroute 20 sortie 152)

LE NETTOYEUR DES GALERIES
SPÉCIALITÉS: BUANDERIE ET NETTOYAGE À SEC APRÈS SINISTRE
René et Simon Caya
propriétaires
3200, boul. Laframboise
St-Hyacinthe (Québec) J2S 4Z5
Bureau: (450) 773-5398
Sans frais: 1-877-778-5398
Fax: (450) 773-1469
GUS LE PLUS GRAND RÉSEAU DE PROFESSIONNELS DE L'APRÈS-SINISTRE

GYMXTRA
CENTRE DE CROSS TRAINING ET MMA
2050 ST-CHARLES
SAINT-HYACINTHE J2T 1V2
450 230 2272 / 450 230 5408
WWW.GYMXTRA.COM
3 PRÉSENCES GRATUITES*
1 2 3
NOM ACCÈS
* APPLICABLE POUR LES NOUVEAUX MEMBRES SEULEMENT

Normand Therrien
Associé • Partner
TherrienCouture
avocats S.E.N.C.R.L. lawyers LLP
normand.therrien@therriencouture.com
t. 450 773.6326 • 514 335.9595
855 633.6326 (sans frais)
c. 450 501.6326
therriencouture.com

Les membres du conseil d'administration 2014

Comités 2013-2014

POSTE	NOM	Comunications	Nouvelo	Site internet et Facebook	Comité social	Vêtements	Sorties	Commanditaires	Vélo Cité	Formation	Découverte 2014	Sécurité
Président	**Vincent Paquette**	R	X	R	X	X	X	X	X	X	X	X
Vice-président	**Denis Lacharité**				R		R				R	
Secrétaire	**Liliane Allard**	X	R	X							X	
Trésorière	**Lynda Fontaine**					R	X					
Administrateur	**Ian Bourgault**	X	X						R			R
Administrateur	**Jacques Patry**	X	X				X	R		R		
Administrateur	**Louise Boyce**											
Administrateur	**Jean-François Pineault**				X			X		X		X
Administrateur	**Andrée Boisvert**				X	X						
Administrateur	**Luc Archambault (aide à tous les comités)**											X
Bénévole hors CA	**Monique Tourigny**		X									
Bénévole hors CA	**Yvan Laporte**							X				
Bénévole hors CA	**Pierre Blanchard**								X			

www.veloclubsh.com info@veloclubsh.com 450-252-VELO

ENCOURAGEONS NOS SUPPORTEURS

Nous avons le privilège d'être un club supporté par de nombreux commanditaires.
Consultez la page 2, retracez le service ou le produit dont vous avez besoin.
Leur dire que vous êtes membre du Vélo Club est la meilleure façon de les remercier.