

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous nos membres,

Une saison qui s'annonce fort intéressante malgré un début chancelant dû aux caprices de Dame Nature ; l'enthousiasme et la participation de nos membres aux différentes activités ont fait grimper le mercure de quelques degrés. Une très belle participation lors de la première sortie Boutique chez Vélo Mario Pontbriand, un record de participation au Tour du Silence et une atmosphère festive au premier rallye et souper d'ouverture du Club.



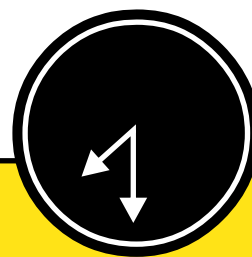
Présentement les messages du gouvernement, de plus en plus présents sur nos écrans, concernant le PARTAGE DE LA ROUTE retiennent notre attention. Il est intéressant de constater qu'enfin la sécurité des cyclistes soit prise au sérieux. Le plus encourageant de tout ceci est que nous en ressentons déjà les bénéfices. Lors de nos sorties hebdomadaires nous sommes à même de constater la gentillesse et la courtoisie de plusieurs automobilistes. Il ne faut pas oublier non plus les nouvelles lois dont l'espace à respecter lors d'un dépassement : un mètre entre la voiture et le cycliste dans les zones de moins de 50 km/heure et de 1,5 mètre sur les routes où il est permis de rouler à plus de 50 km/heure.



Maintenant notre rôle en tant que cycliste est d'être reconnaissant et de redonner en double à tous les automobilistes qui partagent la route avec nous. En n'oubliant pas que nous sommes aussi automobiliste à nos heures.

Bonne saison 2016, plaisir, prudence et PARTAGE DE LA ROUTE avec respect et bonne humeur !

Robert Larente
Président



NOUVEL HORAIRE DES SORTIES DU DIMANCHE

À compter du dimanche 3 juillet, ne pas oublier que les départs auront lieu à 8 : 30 et ce jusqu'au dimanche 28 août inclusivement.



CONFÉRENCE DE LYNE BESSETTE LE 28 FÉVRIER 2016



Lyne Bessette a donné une excellente conférence aux 75 membres du Vélo Club présents le dimanche 28 février 2016. Elle a débuté en nous faisant vivre les grands moments de sa carrière par une vidéo qu'elle a présentée avec transparence et humour. C'est le reflet d'une grande passionnée et d'une amoureuse de la vie. Elle a trouvé la signification de son prénom qui traduit bien sa personnalité : L pour L'amour du sport, Y pour

Yes I can !, N pour Ne jamais dire jamais et E pour Énergie !

Aux jeux du Commonwealth en 1998, elle s'envole avec la victoire lors de la course sur route. Stratège, elle sème une des favorites au sprint final. C'est une qualité qui revient à plusieurs moments de sa carrière : Lyne sait lire la course et attaque ses adversaires quand elles ne s'y attendent pas ! Elle nous parle avec humour de son alimentation et des difficultés que cela peut entraîner : les ailes de poulet et les chips sont à prendre avec modération ! Fougueuse, elle mange comme elle court !

Entre autres, Lyne a gagné le tour de l'Aude en France en 1999 et 2001, elle a participé aux Jeux Olympiques de 2000 et 2004 et elle a été six fois championne canadienne. Elle se rappelle avec émotions la perte de sa partenaire et co-chambreuse qui a chuté à vélo et perdu la vie. Chargée d'émotions, la vie de cycliste n'est pas toujours facile.

Son cheminement, comme celui de plusieurs athlètes, est marqué de blessures multiples : épaules et genoux sont soumis à de multiples fractures. Lyne est déterminée. Lors d'une

convalescence, elle pédale à une seule jambe sur le vélo stationnaire et elle se soumet à des entraînements pas nécessairement recommandés par son médecin ; c'est son petit côté « rebelle » ! Sa génétique hors du commun lui permet de récupérer rapidement.

Elle est très reconnaissante envers ses parents qui l'ont accompagnée tout au long de sa carrière. Aussi, elle nous parle de son entraîneur Eric Van den Eynde qui a eu une grande influence dans son cheminement. En particulier, elle a apprécié qu'il accepte ses décisions.

Lyne a aussi couru en cyclocross et para-cyclisme. En 2008, elle se dit : j'arrête la compétition. Elle ne peut plus supporter le stress et la pression. Elle se met au tricot pour se meubler l'esprit. Après avoir réalisé quelques foulards pour son père, elle accroche ses broches à tricoter et reprend du pédalier non sans peine en 2010. Elle sent la pression et n'est pas certaine de vouloir prendre le départ. Son coach lui demande de se rendre à la ligne et de donner un seul coup de pédale ! Tous deux savent très bien que lorsque le premier coup de pédale sera fait, le reste suivra ! Elle remporte le championnat du monde en para-cyclisme avec Robbie Weldon. En 2012, toutes deux remportent la victoire aux Jeux Paralympiques de Londres. Elle est très fière de ces réussites parce qu'en tandem, c'est une victoire d'équipe. Son expérience en para-cyclisme la réconcilie avec le monde de la compétition.

Lyne est une battante. Aujourd'hui encore, elle reste passionnée de l'aventure et du vélo. Elle redonne au suivant en organisant les 100àB7, des défis cyclistes sur des routes non pavées des Cantons de l'est. Pour la remercier, Robert Larente lui a remis une carte de membre 2016. Donc, ne soyez pas surpris si lors d'une randonnée, il y a une grande brune qui vous tape sur l'épaule en vous dépassant et qui dit : allez, continue ! T'es capable !

Jacques Patry

En faim
MARCHÉ LACROIX

Qualité Service
Moi j'avais chez Lacroix

590, Boul. Casavant O,
Saint-Hyacinthe, Qc. J2S 7S3
Tél: (450) 774-2726
Fax: (450) 774-7729

5040, des Seigneurs E,
Ste-Rosalie, Qc. J2R 1Z6
Tél: (450) 799-3400
Fax: (450) 799-6160

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

IGA FAMILLE JODOIN

5445, Boul. Laurier
St-Hyacinthe (Québec) J2S 3V6
Tél. : (450) 773-0333
Fax : (450) 773-7732

DIESEL MOBIL

Réparation de moteurs diesels
Vente de pièces

Matrel Ménard
Tél. : **450-791-2872**
Fax : 450-791-2859

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

LA TEMPÉRATURE ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS POUR LE TOUR DU SILENCE !

Il y a eu près de 4 200 personnes à l'échelle de la province, dont 115 à Saint-Hyacinthe, à enfourcher leur vélo mercredi le 18 mai pour prendre part à l'une des 23 initiatives régionales organisées sous la bannière québécoise du Tour du Silence (*Ride of Silence*). Un événement planétaire annuel visant à commémorer les décès de cyclistes et à réitérer l'importance du respect mutuel entre les différents usagers de la route. On était nombreux à exprimer notre solidarité au Québec... Pour l'édition 2016 nous avons emprunté les principales artères de la Ville pour pouvoir nous démarquer sur un parcours de 19km. Le tout ce déroula sans bris ni panne, en collaboration avec le Vélo Club Saint-Hyacinthe, la SAAQ, la SQ et la FQSC.



« Merci à tous les participants du Tour du Silence ! Merci pour ce geste de solidarité envers les cyclistes d'hier, d'aujourd'hui et de demain ! Vous avez rendu hommage à ceux qui ont malheureusement péri sur les routes, mais vous avez aussi propagé un message d'espoir pour tous les amoureux du vélo », a indiqué Pierre Bruneau, porte-parole de l'édition 2016 du Tour du Silence lors de son communiqué de presse après l'événement.



Yan Grégoire

ANGERS
TOYOTA

Votre expert qualité

Tél.: 450 774-9191
1-877-474-9191
Télec.: 450 774-4643

www.angerstoyota.com

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

Les Pétroles Therrien inc.

PETRO T

DÉPANNEUR S. GAUTHIER INC.
Sylvie Gauthier
Détailante

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

station134@petro-t.ca

Boucherie Charron

MARCHÉ CENTRE
Service personnalisé
450.774.8318

BOUCHERIE CHARRON INC. 1555, des Cascades, Saint-Hyacinthe, Qc J2S 3H7

AVANT • PENDANT • APRÈS

BRIX

RECHARGÉ PAR LA NATURE

SIROP D'ÉRABLE PUR
RELOADED BY NATURE

mario_plouffe@live.ca 514-378-9965
juliealumiere@gmail.com 514-705-4458

www.brixalerable.ca

MERCI À NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES



RaoulChagnon.com
Jeux • Jouets • Vélos
Réparation



450 774-8232



BROLI
La Source
du sport.
LE SPORT, ON CONNAÎT ÇA.

André Brochu
Co-propriétaire

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

Tel: 450-774-1104 Fax: 450-774-1104
email: broli@lasourcedusport.ca
www.broli.lasourcedusport.com facebook



Vélo
St-Hyacinthe

Vélo:
Kuota, DCO, Marin, Evo
Pièces:
Shimano, Campagnolo, Sram

Voyagez avec **sportazur.com**

14975 St-Louis St-Hyacinthe Tél. 450 774 0711



VERTIGE
SKI - VÉLO

1384, Boul. Casavant Est
Saint-Hyacinthe
J2S 0G2
www.vertigeveloski.com

vertige vélo ski
450 771-0854
Fax : 450 252-6648

Vente & Réparation
avec des produits
multimarques



VÉLO
MARIO
PONTBRIAND

T: 450.772.2374
F: 450.772.6587
www.velopontbriand.com

296 rue Phaneuf, Saint-Pie J0H 1W0



450.378.5353
CYCLES
St Onge
1953
GRANBY

N'OUBLIEZ PAS LES ACTIVITÉS DU MOIS DE JUIN

- (4 juin : St-Jude - Île St-Jean, départ au 940 rue centre à Saint-Jude;)
- (11 juin : Sortie Boutique Broli La Source Du Sport, boulevard Laframboise Saint-Hyacinthe;)
- 18 juin Sortie Boutique Vélo Saint-Hyacinthe, rue St-Louis Saint-Hyacinthe;
- 24 juin Sortie Défi Covey Hill Parc régional, 219 rang Saint-André, Saint-Bernard-de-Lacolle, Qc

MERCI À NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES

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

Me Maryse Dubé, avocate
1600, rue Girouard Ouest, bureau 236
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 2Z8
9160, boul. Leduc, local 320
Brossard (Québec) J4Y 0E3
Téléphone : 450 773-8445
Montréal : 514 866-8445
Télécopieur : 450 773-2112

**SYLVESTRE
& ASSOCIÉS**
S.E.N.C.R.L.

mdube@jurisylvestre.ca
jurisylvestre.ca

Michael Charbonneau

Gestionnaire

Services financiers personnels



TD Canada Trust

3340, boulevard Laframboise, bureau 1020
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4Z4

Tél. 450 774 1234 poste 230

Télééc. 450 774 0080

mic.charb@td.com

[intact]
ASSURANCE

LES ACTIVITÉS DU SAMEDI ET LES SORTIES BOUTIQUES



Le 7 mai dernier avait lieu le début des activités du samedi, le premier rendez-vous était à Rougemont au vignoble Coteau Rougemont. Plus d'une cinquantaine de membres ont participé à l'activité. Le soleil était accompagné d'une température froide et de vent qui ont compliqué la randonnée des participants.

La première sortie boutique a eu lieu le 14 mai à la Boutique VÉLO MARIO PONTBRIAND à Saint-Pie, les membres furent accueillis avec des rafraîchissements tant au départ qu'à l'arrivée.

Les participants ont pu bénéficier d'un rabais de 20% sur leurs achats. De nombreux prix de présence furent tirés parmi les cyclistes sur place.

Le soleil et le temps radieux ont agrémenté la randonnée des 60 membres présents à l'activité. Les différents parcours nous ont permis de longer les berges de la rivière Yamaska. Merci à Mario et à son équipe « **PARTENAIRE** » de notre Club !

NUTRITION : UNE RECETTE À PARTAGER

BOISSON ÉNERGÉTIQUE NATURELLE À L'ÉRABLE

Une recette de boisson énergétique, fait maison, à base de sirop d'érable qui fournit des sucres facilement assimilables par les muscles et des électrolytes (sodium et potassium) pour remplacer ceux perdus par la transpiration.

Boisson énergétique naturelle à l'érable

Source : www.jaimelerable.ca

Concentration: 6.5% de glucides

Ingrédients:

850 ml (3 1/2 tasses) d'eau froide

60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange

60ml (1/4 tasse) de sirop d'érable pur

30ml (2 c. à table) de jus de lime

1ml (1/5 c. à thé) de sel

Mélanger tous les ingrédients. Donne: 1 litre (4 tasses)

Valeurs nutritives par portion (500ml) : 130 Calories, 32g glucides, 0g protéines, 0g de matières grasses, 0g de fibres, 241mg sodium, 168mg potassium

Ces informations sont tirées du site de VIVAI dont voici le lien :

<https://www.vivai.ca/blogue/recette/boisson-energetique-naturelle-a-lerable/>



RESSORTS MASKA INC.

PIERRE LETENDRE

Tél. : 450 774-7511 • Cell. : 450 701-7511
Mtl : 514 454-2000 • Fax : 450 774-4043
Courriel : pletendre@ressortsmaska.com

Société de l'assurance automobile Québec

2890, boul. Laurier Est
Saint-Hyacinthe (Québec) J2R 1P8



Laplante Michon

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

DANIEL LAPLANTE, PRÉSIDENT
COURTIER EN ASSURANCES DE DOMMAGES ET DE PERSONNES
DANIEL@LAPLANTEMICHON.COM

Complexe Porcfection

1363 rang Thiersant
Saint-Louis de Richelieu

J0G 1K0

450-788-2541

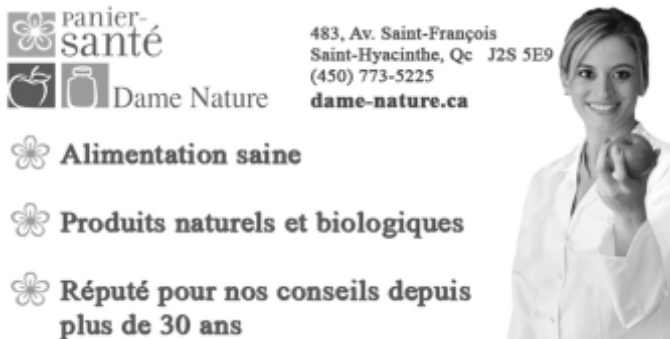


mazda
An Boulevard
SAINT-HYACINTHE

Jimmy Rioux
Directeur des ventes
jrioux@boulevard.mazda.ca

TEL: (450) 774-1345
MTL: (514) 454-1345
FAX: (450) 253-1839

Ça vaut le détour



panier-santé
Dame Nature

483, Av. Saint-François
Saint-Hyacinthe, Qc J2S 5E9
(450) 773-5225
dame-nature.ca

- Alimentation saine
- Produits naturels et biologiques
- Réputé pour nos conseils depuis plus de 30 ans



MICHEL JODOIN

Cidricerie | Micro-Distillerie
1130 Petite Caroline
Rougemont, Qc
J0L 1M0

Ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 17h.
T. 450.469-2676 | F. 450.469.1286
www.micheljodoin.ca | info@micheljodoin.ca

WOW ! UN RALLYE EN VÉLO

Une nouveauté au programme cette année, nous avons eu une activité sociale pour souligner le lancement de la saison 2016. Le samedi 21 mai a eu lieu un Rallye à vélo suivi d'un souper Méchoui à la cabane à sucre au Bec sucré à Saint-Dominique. Nous étions en équipe et le trajet de 50 kilomètres a été suivi d'un souper Méchoui et d'une soirée. Plus de 80 membres y ont participé. Merci à Dame nature et aux organisateurs.




ST-HYACINTHE MITSUBISHI
Jocelyn Roy,
 Directeur des ventes
 Véhicules Neufs & Usagés

À votre service depuis 2001 !
 4885, boul. Laurier Ouest
 Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3V4

jroy@st-hyacinthemitsubishi.com
www.st-hyacinthemitsubishi.ca

450 774-2227
 1 877 774-2257 (sans frais)
 Télécopieur : 450 774-6233

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

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

Benoit Lapierre
 Propriétaire

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

William J. alter 20^{ans}
 SAUCISSERIE CHARCUTERIE

MANON ROBERT ET ALVA GAGNON, PROPRIOS
450.771.4331
 1555, RUE DES CASCADES, SAINT-HYACINTHE
MARCHE@SAUCISSEWILLIAM.COM

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.



NOS SUPPORTEURS SONT IMPORTANTS POUR NOUS ENCOURAGEONS-LES RÉGULIÈREMENT

Partenaires

Banque TD	450-774-1234
Broli La Source du Sport	450-774-1104
Cycle St-Onge	450-378-5353
François Malo arpenteur-géomètre	450-773-3489
Intact Assurances	450-773-9701
Raoul Chagnon (1986) Inc.	450-774-8232
Sylvestre et Associés	450-773-8445
Vélo Mario Pontbriand	450-772-2374
Vélo Saint-Hyacinthe	450-774-0711
Vertige Sport et Plein Air	450-771-0854

Alimentation

Boucherie Charron	450-774-8318
Brix	514-378-9965
Cidrierie Michel Jodoin	450-469-2676
Complexe Porfection	450-788-2541
IGA Supermarché Famille Jodoin	450-774-4189
Marché Lacroix En Faim	450-774-2726
Panier Santé Dame Nature	450-773-5225
William J Walter	450-771-7331

Assurances / Services financiers

Banque TD	450-774-1234
Intact Assurances	450-773-3489
Laplante Michon Inc.	450-774-0470

Automobiles

AngersToyota	450-774-9191
Dépanneur S. Gauthier	450-253-1010
Diesel Mobile 2000 Inc.	450-791-2872
Garage Benoît Lapierre	450-794-2142
Location Auto Camion Discount	450-778-0636
Mazda du Boulevard	450-774-1345
Mitsubishi St-Hyacinthe	450-774-2227
Ressorts Maska	450-774-7511
Subaru St-Hyacinthe	450-773-5262
Volkswagen St-Hyacinthe	450-773-9643

Construction Rénovation

Armoires STM	450 796-5696
Arri Construction	450-778-3820
C.B.E.I. Inc	514-293-2747
Élevabec	1-800-311-9977
Les Escalateurs Atlas	450-796-5708
J.M.P. Fer Ornemental	450-778-4162
Palardy Acier Inoxidable	450-773-8315
Palettes Lucien Côté	450-792-3254
Plomberie-Chauffage St-Hyac. Inc.	450-774-7991

Horticulture

Groupe Horticole Ledoux Inc.	450-791-2222
------------------------------	--------------

Restaurants

Café Resto Van Houtte	450-773-7787
Restaurant La Bonne Franquette	450-250-0900
Resto Les Cousines	450-794-2525
Restaurant Lussier	450-773-1464
Resto Relais Routier 125	450-791-2771
Resto St-Christoph	450-796-1900
Rôtisserie L'Excellence	450-252-5252
Salle chez Jacques	450-796-3469

Santé Soins de beauté

Centre de cond. physique Poisson	450-773-1973
Clinique Paris	819-478-4477
Clinique Dentaire Anne Élazhary	450-773-2261
Clinique Physio. Robert Daigneault	450-778-3666
Clinique Physio. et Ostéo. St-Thomas	450-796-1212
Dr. Claude Pilon, chiropraticien	450-774-3071
Dr. David Carignan, chiropraticien	450-774-3060
Énergie Cardio	450-778-5757
Marie-Josée Esthétique	450-771-2000
Nicole Brouillard Pharmacie	450-773-9763
Pharmacie Dominic Vachon	450-796-3333
Rouge Coiffure	450-250-0255

Services

François Malo arpenteur-géomètre	450-773-3489
Le Collège St-Hilaire	450-467-7001
Le nettoyeur des Galeries	450-773-5398
O.M. Informatique	514-616-7794
Pierre Denoncourt, C.P.A., C.A.	450-771-1150
Royal Lepage Multi Service	450-252-8888
Reproductions Express Inc.	450-773-6561
Sylvestre et Associés	450-774-8445
Transport FTMA INC	450-778-2541
Transport Petit	450-791-2122

Sports

Broli La Source du Sport	450-774-1104
Cycle St-Onge	450-378-5353
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