



*Club Cycliste*  
**LES BICYCOLOGUES**  
*Club de randonnées cyclosporatives*

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

**VÉLO-CLIP**

**LE BULLETIN MENSUEL DES BICYCOLOGUES**

*Juillet 2009*

*Vol.3 no. 3*

**HORAIRE DE DÉPARTS  
SORTIES DU MOIS DE JUILLET**

**1<sup>er</sup> juillet au 31 juillet incl. 8 h 30**

**ATTENTION !!** Les horaires de départ seront scrupuleusement respectés cette année. Nous demandons aux membres de se présenter au moins 15 minutes avant l'heure de départ indiquée ci-dessus. Les sorties ont lieu tous les *mercredis, vendredis, samedis et dimanches* du mois.

**PRENEZ NOTE QUE LES DIRECTIVES SUIVANTES, PUBLIÉES EN PAGE 3 DU BULLETIN ANNUEL 2009 :**

- Les groupes Sages, Modérées et Speedo s'appliquent à toutes les sorties, dans la mesure où il y a suffisamment de participants pour former différents groupes et où un leader de sortie se porte volontaire pour chaque groupe, particulièrement les mercredis et vendredis.
- Chaque groupe doit se choisir un leader de sortie avant le départ.
- Les mercredis et vendredis, les destinations sont choisies au moment du départ par le leader de sortie, en consultation avec les participants.

**ONT ÉTÉ REMPLACÉES PAR :**

- Des sorties ont lieu pour chacun des 3 groupes tous les mercredis, vendredis, samedis et dimanches. Le nombre de participants de chaque groupe peut varier selon les circonstances. Chaque groupe se choisit un leader de sortie avant le départ. Si le nombre de participants ne justifie pas la formation d'un peloton distinct, les membres de ce groupe peuvent se joindre à un autre groupe dans la mesure où ils peuvent suivre ce groupe et à la condition de se conformer aux règles du groupe auquel ils veulent se joindre. Par contre, rien ne les empêche de s'organiser entre eux pour effectuer leur propre sortie, peu importe leur nombre.
- Il est convenu que chaque participant qui se joint à un groupe doit être en mesure de rouler à la vitesse minimale du groupe (ex.: 20 km pour le groupe des sages) et que **le groupe roule à la vitesse du plus lent participant afin de ne laisser personne seul sur la route.**
- Les mercredis et vendredis, les destinations sont choisies au moment du départ par le leader de sortie, en consultation avec les participants.

***CES NOUVELLES DIRECTIVES S'APPLIQUENT À TOUS LES MEMBRES DES TROIS GROUPES, SANS DISTINCTION.***

## CLINIQUE DE FORMATION CYCLISTE ANDRÉ PRIMEAU

Les deux premières cliniques de formation d'André Primeau a remporté un vif succès. N'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant pour la clinique du mois de juillet.

**ATTENTION !** Tous les nouveaux membres qui ne peuvent justifier une expérience et/ou les connaissances suffisantes du vélo en peloton (par exemple : avoir déjà fait de la compétition, avoir été membre d'un autre club de vélo) **sont tenus** de suivre une clinique de formation et de sécurité cycliste donnée par l'expert du Club. Cette clinique accueille un maximum de huit (8) participants par session et dure environ 2 heures. Elle est suivie d'une courte sortie de groupe d'environ 30 kilomètres pour permettre la mise en pratique des éléments acquis.

Comme par le passé, le Club offre également cette clinique à tous les membres du Club qui désirent la suivre.

**Formateur :** André Primeau

**Date :** à déterminer.

**Heure :** 9 h

**Endroit :** magasin Primeau Vélo

Vous êtes priés de communiquer avec André Primeau au (514) 926-0430 ou au (450) 676-1779 ou [primeau.andre@yahoo.ca](mailto:primeau.andre@yahoo.ca) pour réserver votre place.

## ***SORTIES DU SAMEDI ET DU DIMANCHE – JUILLET 2009***

### **GROUPE SAGES (« SA »)**

<b>DATE</b>	<b>DESTINATION</b>	<b>LEADER</b>	<b>KMS</b>	<b>DÉPART</b>	<b>ROUTE</b>	<b>RETOUR</b>
4 juillet	Chambly, Richelieu, St-Hilaire, St-Jean-Baptiste, Richelieu et Chambly	Luc Marcil	78.5	X-03	SA-26	03-X
5 juillet	St-Bruno, Ste-Julie, Varennes, Boucherville, Longueuil	Mario Giroux	57.9	X-02	SA-24	-----
11 juillet	Carignan, St-Jacques le Mineur, St-Philippe, Candiac	André Gallant	73.8	X-04	SA-13	01-X
12 juillet	Carignan, Pinegroove, L'Acadie, St-Philippe, Candiac	Robert Vinet	68.5	X-04	SA-04	01-X
18 juillet	Chambly, Richelieu, St-Hilaire, St-Jean-Baptiste, Richelieu et Chambly	Daniel Govaerts	78.5	X-03	SA-26	03-X
19 juillet	Candiac, St-Constant, St-Isidore	Jean-René Laroche	60	X-01	SA-08	01-X
25 juillet	Carignan, Pinegrove, retour Carignan via ch. de la Bataille	Savoie Sharpe	69.0	X-03	SA-12	03-X
26 juillet	St-Bruno, Ste-Julie, Varennes, Boucherville, Longueuil	Robert Vinet	57.9	X-02	SA-24	-----

## GROUPE MODÉRÉS (« M ») ET SPEEDOS (« S »)

Sortie	Date	Destination	Distance	No. du parcours
10	4 juillet	St-Basile, St-Hilaire, , Rougemont.	100 km	MS-10
11	5 juillet	St-Urbain, Ste-Clothilde, St-Michel	95 km	MS-16
12	11 juillet	Mont St-Grégoire, retour par St-Jean et l'Acadie	98 km	MS-11
13	12 juillet	Petite Caroline, par Ste Angèle de Monnoir	114 km	MS-9
14	18 juillet	Brossard, Ste-Martine par St-Urbain Premier	110 km	MS-12
15	19 juillet	St-Basile, St-Hilaire, Rougemont.	100 km	MS-10
16	25 juillet	Ile Aux Noix, retour par St-Valentin et Napierreville	123 km	MS-13
17	26 juillet	Mont St-Grégoire, retour par St-Jean et l'Acadie	98 km	MS-11

LES PARCOURS ET CARTES DES SORTIES POUR LES TROIS GROUPES SONT DISPONIBLES À PARTIR DU SITE INTERNET [www.bicycologues.com](http://www.bicycologues.com): CLIQUEZ SUR L'ONGLET DES SORTIES RÉGULIÈRES, SOIT POUR SAGES OU MODÉRÉS/SPEEDO, PUIS SUR LE NUMÉRO DU PARCOURS POUR OBTENIR CARTE ET PARCOURS. NOUS VOUS INCITONS A IMPRIMER UNE COPIE DU PARCOURS AVANT LE DEPART.

## SORTIES ÉVASION – CALENDRIER 2009

DATE	DESTINATION	DISTANCE (KM)	NOTE
Mercredi 1 <sup>er</sup> juillet	Frelighsburg	75	(1)
Samedi 11 juillet	Covey Hill	Sages : 82 Modérés. & Speedos.: 114	(2)
Samedi 25 juillet	Rigaud	Sages: 93 Modérés & Speedos. : 115	(3)

**NOTE (1): FRELIGHSBURG – MERCREDI 1<sup>ER</sup> JUILLET 2009**

**Leader de sortie et organisateur :** Yves Trépanier, tél. (450) 466-4134 ou (514) 409-4134 (cell.) ou [hubcaptain@videotron.ca](mailto:hubcaptain@videotron.ca) .

**TRES IMPORTANT :** une partie du trajet se fera aux États-Unis. Il faut prévoir un passeport ou un permis de conduire avec carte à puce. L'assurance du Club ne s'applique pas aux États-Unis.

**Type :** parcours très vallonné et parfois montagneux, pour toutes les catégories (cumul de montée d'environ 1,500 à 2,000 pieds).

**Parcours :** Frelighsburg – West Berkshire – Enosburgh Falls – North Sheldon – Franklin – Morses Line – Chemin St-Armand (à droite) – Frelighsburg – Chemin du lac Selby – Frelighsburg.

**Départ :** pour le covoiturage, rassemblement à 7 h 30 au magasin Primeau Vélo Inc., ou se rendre directement à Frelighsburg pour 9 h. Direction : prendre l'Autoroute des Cantons de l'Est (# 10), sortie St-Jean (route # 35) ; continuer sur la route # 133 (passez par Sabrevois, Henryville, St-Sébastien et St-Pierre de Vérone à Pike River). À Pike River, continuer sur la # 133 ; tourner à gauche pour le Chemin de St-Armand (St-Armand, Pigeon Hill et St-Armand Centre) jusqu'à Frelighsburg.

Le stationnement est disponible dans la côte du Chemin de l'Église, située en face de la route 237. Le stationnement de l'école primaire, situé à l'intersection du Chemin de l'Église et de la route 213, peut être utilisé.

**NOTE (2): COVEY HILL – SAMEDI 11 JUILLET 2009**

**Leader de sortie et organisateur :** Jean-François Fafard, tél. : (450) 616-4708 ou [jffafard@aifinox.com](mailto:jffafard@aifinox.com) .  
En cas de pluie, remise au lendemain, dimanche le 12 juillet

**Type :** long (112 km) parcours vallonné pour toutes les catégories, comprenant une montée de 2 % de moyenne sur près de 6 km, suivie d'une montée raide de 8 % de moyenne sur 1,2 km. Possibilité de couper court (72 km) avant la montée la plus raide.

**Départ :** pour le covoiturage, rassemblement à 8 h au magasin Primeau Vélo Inc., ou se rendre directement au point de départ pour 9 h, en prenant la route # 15 vers le sud ; prendre la sortie # 1 et se rendre au stationnement du Restaurant Marcel.

**NOTE (3) : RIGAUD – SAMEDI 25 JUILLET 2009**

**ATTENTION : CETTE ANNÉE, UN TOUT NOUVEAU PARCOURS A ÉTÉ DESSINÉ POUR ÉVITER LA CIRCULATION DENSE DE VAUDREUIL ET DE DORION.**

**Leader de sortie et organisateur :** Pierre Chartrand, tél. (450) 466-3968 ou [chartrandp@videotron.ca](mailto:chartrandp@videotron.ca) .  
En cas de pluie, remise au lendemain, dimanche le 26 juillet.

**Type :** parcours vallonné avec la montée d'une partie du Mont Rigaud au départ; pour toutes catégories.

**Parcours :** Rigaud – Alexandria – Vankleek Hill - Rigaud.

**Départ :** pour le covoiturage, rassemblement à 8 h au magasin Primeau Vélo Inc., ou se rendre directement au Collège Bourget à Rigaud pour 9 h 15. Directions : Autoroute. 40 Ouest direction Ottawa, prendre la sortie no. 12 à Rigaud, virez à gauche sur la route 342 appelée aussi Route Harwood ; dans Rigaud, tournez à gauche sur la rue St-Pierre jusqu'au Collège Bourget. Départ dans le stationnement du Collège à 9 h 30.

**IMPORTANT :** Les parcours et cartes de ces sorties sont disponibles à partir du site Internet [www.bicycologues.com](http://www.bicycologues.com): cliquez sur l'onglet des sorties Évasion 2009, puis sur l'onglet de la carte au tableau qui correspond à la sortie recherchée.

## LES FESTIVITÉS ET ACTIVITÉS DU 10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

<i>4 juillet (5 en cas de pluie)</i>	<i>Photo De Groupe; Essai Vélos et Journée Hot-Dog</i>	<i>PRIMEAU VÉLO Note <sup>(4)</sup></i>
<i>5 juillet</i>	<i>Tournage d'un vidéo en randonnée</i>	<i>A partir de PRIMEAU VÉLO</i>

NOTE <sup>(4)</sup> : 4 JUILLET : Avant le départ de notre sortie de vélo, nous prendrons une photo de groupe devant le magasin Primeau Vélo; nous vous demandons donc de revêtir maillot et cuissard aux couleurs du Club. De plus, Éric Primeau propose, au retour de notre sortie de vélo, aux membres qui sont intéressés de faire l'essai de vélos haut de gamme, le tout agrémenté de dégustation de hot dogs et breuvages. Renseignements supplémentaires à venir sous peu. En cas de pluie, rems au 5 juillet.

**5 JUILLET : Il y aura tournage d'un vidéo pour le Club, en collaboration avec Claude Thibault. Une voiture accompagnera un des groupes et prendre des prises de vue en cours de trajet. Dans la mesure du possible, nous vous suggérons de porter vos plus beaux gilets, de préférence celui du Club ou un autre avec des couleurs vives.**

### CODE DESCRIPTIF DES SIGNES INDIQUANT UN DANGER POTENTIEL

Nous vous rappelons les diverses consignes qui ont été adoptées par le Club afin d'uniformiser les signes de danger potentiel :

Auto devant	On prononce à voix haute : «Car Up! »
Auto derrière	On prononce à voix haute : «Car Back! »
Indiquer trou, crevasse, couvercle de métal (mouillé ou présentant des fentes), poteau	On pointe l'obstacle du doigt et on avertit verbalement (" trou ! ", "crevasse !", "poteau!")

N.B. : Un trou, une crevasse ou un couvercle de métal doivent être indiqués s'il présente une dénivellation positive ou négative assez importante pour causer une chute. Il faut user de son GBS «gros bon sens»). Dans le doute, il est préférable d'indiquer l'obstacle.

Indiquer une crevasse longue	On pointe l'obstacle du doigt en faisant dans le sens de la route un geste de la main d'en avant en arrière.
------------------------------	--

Indiquer du gravier, du sable ou	On pointe l'endroit avec la main ouver-
----------------------------------	---

de la terre

te à plat.

Indiquer un relais

Un doigt pointé vers le ciel en faisant une rotation de la main en prononçant à voix haute : «Relais!».

Indiquer un arrêt (STOP, feu rouge ou urgence)

Main ouverte vers le bas en prononçant à voix haute : «STOP!».

Indiquer un virage

Indiquer le sens du virage de la main.

Indiquer un dos d'âne

Faire un mouvement concave de la main imitant le dos d'âne.

Indiquer une traverse de chemin de fer

Une main derrière le dos, faire un mouvement de gauche à droite.

Indiquer un obstacle sur la droite de la route (auto, cycliste, piéton, poteau, porte d'auto, autre)

Faire un mouvement de la main à l'arrière du dos indiquant de se tasser à gauche.

## COMMANDITE



## PRIMEAU VÉLO

### 1) ESCOMPTE EN MAGASIN :

PRIMEAU VELO INC. donne à tout membre en règle du Club un escompte de dix pour cent (10 %) avant taxes sur tous les vêtements, pièces et accessoires en inventaire vendus à prix régulier ainsi que sur tous les items faisant l'objet d'une commande spéciale; dans ce dernier cas, la valeur des items commandés doit être de cinquante dollars (50 \$) minimum.

### 2) MAILLOTS, CUISSARDS ET MANTEAUX AUX COULEURS DU CLUB :

Vous pouvez vous procurer les maillots, cuissards et manteaux aux couleurs du Club dès maintenant. Ces pièces de vêtements seront vendues sur la base du «Premier arrivé, premier servi».

### 3) VENTE DE PNEUS ET DE CHAMBRES AIR :

A nouveau cette année, grâce à une entente spéciale signée l'an dernier entre PRIMEAU VELO INC. et le Club cycliste Les Bicycologues, le Club offre à ses membres en règle les marchandises suivantes au prix coûtant:

- ♦ (16) pneus Michelin Krylion 700 x 23 au prix spécial de 55,00 \$ taxes incluses (prix régulier: 64,99 \$ + taxes = 74,75 \$).

- ♦ (43) chambres à air de marque Bontrager 770-18-25 au prix spécial de 4 \$ taxes incluses (prix régulier: 4,99 \$ + taxes = 5,74 \$). Les chambres à air sont à col moyen 948 mm et conviennent à tous les genres de jantes.

Les conditions suivantes s'appliquent à cette offre :

- ♦ Même garantie que les pneus et chambres à air vendus en magasin.
- ♦ Les membres ne pourront se procurer ces pneus et ces chambres à air au prix spécial au magasin Primeau Vélo Inc. Ils ne seront disponibles qu'auprès de Luc Marcil, l'agent désigné par le Club.
- ♦ Les membres devront s'adresser à Luc Marcil pour toute question concernant les pneus ou chambres à air qu'ils auront achetés du Club, sauf en ce qui concerne les garanties du manufacturier que Primeau Vélo Inc. s'engage à respecter.
- ♦ Tout échange de pneus ou de chambre à air auprès de Primeau Vélo Inc. en raison de l'application des garanties du manufacturier ne pourra se faire que pour des pneus ou chambres à air de même marque et de même modèle.
- ♦ Les membres ne pourront demander à Primeau Vélo Inc. d'échanger les pneus ou chambres à air qu'ils auraient achetés auprès du Club pour d'autres de marque ou de modèle différents;
- ♦ Le prix de tout achat de pneus ou de chambres à air devra être acquitté comptant à Luc Marcil et avec le montant exact.

Toute commande devra être passée auprès de Luc Marcil, qui prendra des ententes avec les acheteurs concernant la livraison et le paiement. Luc peut être joint au (450) 638-0202 (jour seulement) ou à [luc@agirai.com](mailto:luc@agirai.com). Les commandes pourront être placées à partir du 1<sup>er</sup> avril 2008.

**Le bulletin annuel 2009 du Club Cycliste LES BICYCOLOGUES**, disponible sur notre site Internet, explique la philosophie qui sous-tend les pratiques du Club et donne une description détaillée des activités de la saison (calendrier des sorties régulières et description des sorties Évasion) ainsi que des événements entourant les festivités du 10<sup>e</sup> anniversaire.

**Le Club Cycliste LES BICYCOLOGUES** publie aussi LE MANUEL DU BICYCOLOGUE, document technique d'une trentaine de pages disponible sur notre site Internet, qui explique les règles élémentaires de sécurité passive et active du vélo cycloportif et de façon détaillée, schémas à l'appui, la pratique sécuritaire du sillonnage cycloportif ainsi que les manœuvres de relais en peloton.

### **VÉLO-CLIP**

**Le bulletin mensuel des Bicycologues**

**Rédaction : Savoie Sharpe**

**Révision : Pierre Chartrand**

**Commentaires et questions : [bicycologues@yahoo.ca](mailto:bicycologues@yahoo.ca)**