



Site Web : www.cyclotour.ca

Le Maillon

AVRIL 2010

Ne manquez pas le 5 à 7 d'ouverture

le VENDREDI, 30 AVRIL 2010,

Club de golf Métabéroutin,

Île St-Christophe

**Pour tout savoir sur les activités qui s'en
viennent, et ça promet!**

Dans ce numéro

1. Le mot du président
2. Vos parcours de mai et juin
3. On est un club
4. Les commanditaires
5. Les Mardis Cyclistes et plus...

Mot du président

Mot du président

La saison 2010 de Cyclotour s'annonce belle et riche en améliorations. Le calendrier est complet et promet de magnifiques kilomètres de cyclotourisme en Mauricie et en région. Les Mardis Cyclotour bonifie leurs activités et ajuste la formule, nos commanditaires maintiennent leur encouragement et un nouveau s'ajoute, des nouveaux vêtements aux couleurs du Club, un site web plus convivial et dynamique, un nouveau prix de participation. Beaucoup de nouveautés, dans l'esprit de fraternité, que votre comité exécutif vous a préparé pour la saison 2010. N'en tient qu'à nous d'en profiter pleinement.

Calendrier des randonnées

Cette année encore, la programmation de Cyclotour est riche et variée. Grâce à la participation des nombreux organisateurs de randonnées et la supervision de **Sylvain Dubois**, **Jocelyne Trottier** et **Roch Foisy**, le Calendrier 2010 fourmille de belles sorties. En incluant les Mardis, notre calendrier offrira plus de 50 sorties encadrées réparties sur presque 100 parcours. À ces randonnées s'ajoutent 4 voyages et 2 activités de formation une à la mécanique et l'autre aux premiers soins et premiers secours. Vous trouverez la première partie du programme de cette année, tel que présenté par **Guylaine Belzile** avec la collaboration des organisateurs et membre du Comité exécutif, dans ce Maillon et sur le site web.

Les Contemplatifs

Cette année, nous tentons une nouvelle expérience : créer une structure d'appui pour une certaine catégorie de nos membres qui préfèrent rouler plus lentement, prendre leur temps ou profiter pour contempler. Si vous vous

reconnaissez, inscrivez-vous à la liste d'envoi auprès de **Robert Jacques** à : r.jacques@cgocable.ca. L'objectif de Robert et de **Denise Tellier** est de donner plus de souplesse et d'autonomie à tous lors des randonnées du club.

Le 5 à 7 d'ouverture

Vendredi le 30 avril, à 17h00, au club de golf Métaberoutin, un événement à mettre à votre calendrier. L'inscription accélérée, à l'aide du formulaire disponible à www.cyclotour.ca, dans l'onglet Le Club, l'inscription aux divers voyages, les consignes de sécurité et la rencontre avec ceux et celles avec qui on a partagé les sorties de 2009. Une bienvenue spéciale à tous les nouveaux membres avec qui nous partagerons la saison 2010. Le 5 à 7 de lancement de la saison 2010 est l'événement à ne pas manquer pour bien débuter sa saison.

Les mardis : la semaine des deux mardis

Les mardis bonifient leurs sorties et innovent. Il s'agit des deux mardis. **Pierre Tremblay** et son équipe nous présentent les détails dans le Maillon et lors du 5 à 7 d'ouverture.

Nos commanditaires

Nos commanditaires jouent un rôle important pour le déroulement de nos activités. Ils encouragent l'implication de tous les bénévoles qui contribuent à la vie du Club et assurent ainsi un fonds de roulement qui garantit notre sécurité financière. Encourageons-les autant qu'ils nous encouragent. Le Yéti de Trois-Rivières et Shawinigan, Vélo2 Max, Brunelle Sport, Laferté Bicycles, Passion Vélo, Le Bistro, le Centre de l'activité physique et des sports (CAPS) de l'UQTR, la ville de Trois-Rivières, Hydro-Québec, et l'ABI.

Maillots

Les couleurs de Cyclotour prennent leur envol. **Jocelyne Trottier**, outre son travail à la direction technique, a pris en charge les couleurs du Club. Déjà, par courriel, vous avez été invité à compléter votre garde-robe cycliste en vous procurant maillots, coupes vents avec ou sans manche et chaussettes à l'effigie du club. Jocelyne est responsable des achats, de la vente et de la distribution; contactez-la par courriel ou par téléphone.

Les finances

Tenir les finances du club n'est pas toujours simple quand on pense à toutes les bonnes idées qu'on peut avoir pour dépenser. **Louis St-Yves** occupe à la fois les ministères de finances et du Conseil du trésor. Donc, tout argent qui entre ou qui sort passe entre ses mains. Un travail d'ordre et de suivi s'il en est un. Il a les bras grands ouverts pour ce qui entre, mais la poigne est plus forte à la sortie. Soyez assuré que nous sommes entre bonnes mains. Louis assurera également toute la correspondance électronique.

Cahier des parcours

Depuis plusieurs années, le club déplore l'absence d'un outil regroupant les principaux parcours empruntés par nos membres au cours des saisons. **Denis Lacombe**, dernier président du club, a souhaité remédier à cette situation. Ainsi s'est-il attaqué à la préparation de 21 cartes de vélo locales, régionales et hors région, comprenant 51 parcours variant entre 50 et 100 kilomètres. Ce projet d'envergure est devenu d'autant plus complexe que les fusions municipales ont rendu nos références cartographiques difficiles en raison des multiples changements de noms de rues et de routes. Conscients de cette embûche, **Pierre Gosselin et Sylvain Dubois**, par leur regard méticuleux ont effectué le nécessaire travail de vérification et de validation essentiel à un produit de qualité. Ce cahier des parcours sera en vente lors du 5 à 7 d'ouverture de la saison. Il sera également disponible sur le Web.

Site web

Rendre le site web plus dynamique a été un des premiers dossiers sur lequel le Comité exécutif a porté son attention. Avec la collaboration de notre webmestre, **Samuel Lacombe**, vous serez en mesure au cours de vos

diverses consultations, de naviguer sur un site plus convivial, plus dynamique et plus simple à utiliser. **Sylvain Dubois et Pierre Gosselin** ont contribué à cerner les améliorations souhaitables et à en faciliter la mise en place.

Photos

Les photos reflètent la vie de Cyclotour et contribuent à imprimer nos souvenirs. Photos d'action, photos de paysages, photos artistiques, photos cocasses, photos moqueuses sont prises à profusion lors de nos sorties grâce à la collaboration de plusieurs membres du club. La gestion de ce foisonnement de photos inégales en format, en qualité, et en quantité a été une source de préoccupations au cours des années. En 2010, **Pierre Gosselin** a accepté de mettre de l'ordre dans ce qui a souvent été une source de discussions. Pierre verra au bon déroulement de l'ensemble du processus et entre autres à mettre en place un mode de réception et de sélection des photos qui seront publiées sur le web. Il assurera la bonne marche de cette activité qui contribue tellement à fixer nos souvenirs et nous rappeler les bons moments que nous procure le cyclotourisme

Prix de participation

Un troisième prix de participation cette année. Déjà, nous avons un prix de participation pour les sorties d'un jour en fin de semaine (incluant la participation aux voyages), un prix pour la participation aux Mardis, tiré au sort lors du dernier mardi de la saison. En 2010, un troisième prix de présence s'ajoute. Il s'agit d'un prix pour le plus grand nombre de sorties au total, sorties d'un jour, voyages, et les mardis. Les prix sont habituellement une carte de membre gratuite pour la saison suivante.

Maillon

Le Maillon, notre bulletin de liaison, est le royaume de Guylaine Belzile. Il paraîtra trois fois au cours de la saison 2010. N'hésitez pas à lui faire parvenir des articles en lien avec la pratique du vélo, des anecdotes, des recettes santé, des suggestions de randonnées et aussi vos récits de voyage. Le Maillon vous appartient aussi ! Guylaine agit également à titre officiel de secrétaire du club.

Activités de formation et de silence

Deux activités de formation sont au calendrier en mai prochain. Il s'agit d'une clinique mécanique en collaboration avec **Brunelle Sport** et une séance de formation à la sécurité et aux premiers soins en vélo avec la participation d'un spécialiste en matière de 1ers soins, sous la responsabilité de **Roch Foisy**. Roch est également responsable pour Cyclotour, de la « Randonnée du Silence » qui aura lieu en soirée le 19 mai.

Marc-André Gilbert
Président Cyclotour 2010

PARCOURS DE MAI ET JUIN



Dimanche 2 mai : Randonnée du comité St-Boniface, St-Étienne-des-Grès

Départ : 13h Parc Lambert

Distances : 46 km et 61 km **Difficulté**: 2 roues

Votre comité organisateur vous invite à votre première randonnée de la saison 2010. Deux circuits de difficulté modérée, qui vous aideront à reprendre contact avec le bitume avec vos amis cyclistes. Un accueil particulier sera fait à nos nouveaux membres afin de mieux les initier à nos règles et faciliter leur intégration. Un rendez-vous par la suite au Bistro afin de débiter la saison sur une bonne note. Bienvenue aux nouveaux membres, on vous y attend !

Responsables : Sylvain Dubois 819 379-9739 Jocelyne Trottier 819-691-0415

Samedi 8 mai: Champlain

Départ: 10h du Parc Lambert (covoiturage), 10h30 à vélo du stationnement du Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap

Distances : 39, 63 , 72 km **Difficulté** : 1 roue

En cette veille de la Fête des mères un classique de Cyclotour, CHAMPLAIN. Un parcours idéal en ce début de saison.

Il longe principalement la route verte entre la Basilique Notre-Dame du Cap jusqu'à la pause à la halte routière de Champlain (Eau et toilette). Pour le 72 km une deuxième pause se fera à la Marina de Batiscan. Pour le retour, le groupe du 39 km revient via la bande cyclable de la 138 en longeant le St-Laurent. Le groupe du 63km poursuiva leur route en direction de St-Luc via le rang Ste-Marie et le rang des Lahaie. Le groupe du 72 km poursuit sa route de la Marina pour remonter le long de la rivière jusqu'à Ste-Geneviève pour ensuite rejoindre le parcours du 63 km. L'après-randonnée sera au Bistro rue Bonaventure, Trois-Rivières.

Au plaisir de vous rencontrer en ce début de saison. Bienvenue aux nouveaux membres.

Responsables: Michel Fleury 819-371-0349 André Gagnon 819-373-1879

Dimanche, 16 mai : Interclub avec Drummondville Les Cyclophiles reçoivent Cyclotour

Départ : 8h15 Parc Lambert, 9h30 du Carrefour St-Jean, Drummondville

Distances : 75 et 85 km **Difficulté** : 1 roue

Cette randonnée est l'occasion exceptionnelle de faire connaissance avec de nouveaux amis Les Cyclophiles qui partagent la même passion du vélo. Nous partirons du centre-ville de Drummondville, Carrefour St-Jean, pour découvrir sur notre route Les Cinq Clochers, autant de villages tous aussi pittoresques les uns que les autres: St-Majorique, St-Bonaventure, St-Guillaume, St-Edmond et St-Germain. Le circuit est plat et facile.

Pierre Ferland, cycliste féru d'histoire se fera un plaisir de nous donner un bref historique de chacun de ces patelins qui sera sûrement apprécié de tous. Dîner à St-Guillaume (apportez votre lunch ou possibilité d'arrêter à une cantine ou à un dépanneur avant le dîner). On termine la journée au Café du Parc avec possibilité de prendre une collation ou un repas, une bière, café ou chocolat chaud en admirant le Parc Woodyatt.

Responsables: René Bacon Cyclotour 819-377-4370 Pierre Ferland Cyclophiles 819-478-5191
Claire Cloutier Cyclophiles 819-472-6734 clairecloutier@cqcable.ca

Dimanche 23 mai Deschambault-Cap-Santé-Donnacoona

Départs : 8 h 30 Parc Lambert/Covoiturage

9 h 30 Deschambault/Accueil touristique, sortie

254 de l'autoroute 40 (Stationnement Motel Chavigny, le long de la clôture près de l'entreprise Denray)

Distances : 60 km et 90 km **Difficulté :** 2 roues

Une randonnée connue mais toujours aussi populaire pour son décor. Succombez au charme de Portneuf. À la suite d'une route discrète, légèrement vallonnée offrant des vues saisissantes sur le fleuve, une longue descente vous mène vers trois des plus beaux villages du Québec. Dîner à Cap Santé, le Magasin de la Place vous offre café, sandwiches et desserts maison. Puis, roulez lentement pour admirer le Vieux Chemin que le journal Globe and Mail considère comme la plus belle rue du Québec. Le Chemin du Roy vous mène ensuite à Portneuf dont le quai s'avance à près d'un kilomètre sur le fleuve puis à Deschambault et son incomparable rue de l'Église.

Une randonnée qui offre plusieurs haltes intéressantes. Ceux qui prendront le parcours long auront toutefois quelques pentes pour exercer leurs mollets.

Responsables : Lise Masson 819 373-0800 Michel Volle 819 377-2922

Dimanche 30 mai : Maddington

Départ : 9h00 du Parc Lambert (auto-covoiturage)

9h45 de l'église Ste-Gertrude

Distances : 60, 75 et 84 km. (2 roues)

Après un covoiturage d'environ 35 minutes, vous arrivez à l'Église de Ste-Gertrude où aura lieu le départ de nos randonnées. Si vous aimez rouler dans la campagne, vous serez gâtés. Les villages de Ste-Gertrude, Maddington, Daveluyville, Aston Jonction, St-Wenceslas et St-Sylvère feront partie de l'un ou l'autre de vos parcours. Le dîner aura lieu aux Chutes de Maddington pour les 3 parcours Pour ceux qui voudront prendre le temps de relaxer un peu plus longtemps, une petite randonnée pédestre aux Chutes sera possible. Au plaisir de vous voir en très grand nombre.

Responsables : Diane Frigon 819 379-3552 et Guylaine Belzile : 819 375-1502



Fin de semaine Vendredi le 4, samedi le 5 et dimanche le 6 juin 2010 : Saint-Casimir

Distance de 60km à 80km par jour. **Difficulté** : 2 roues

Nous vous offrons la possibilité de faire une boucle Trois-Rivières-Saint-Casimir. Nous transportons tous les bagages sur nos vélos. Cela pourra être une belle initiation pour ceux qui n'ont jamais fait de voyage en autonomie à vélo. Découvrir le sentiment de liberté et d'aventure que nous avons en transportant tous nos bagages. C'est merveilleux!

L'hébergement est à l'Auberge du Couvent au 370, boul. de la Montagne à Saint-Casimir dans des chambres pour 2 à 4 personnes. Le coût est entre 60\$ et 70\$ par personne selon la chambre.

Vendredi, le 4 juin : nous partons de Trois-Rivières vers 10h00 du Parc des Ormeaux (secteur du Cap) vers Saint-Casimir environ 55km. Samedi, le 5 juin : nous allons faire un circuit de 67km ou de 80km vers Deschambault. Dimanche, le 6 juin : le retour à Trois-Rivières vers Saint-Prospère, Saint-Stanislas, Saint-Narcisse, Saint-Geneviève et Saint-Luc.

Nous invitons tous les cyclistes à venir nous rejoindre à l'Auberge du couvent pour la randonnée hebdomadaire du **samedi le 5 juin 2010 : départ du couvent à 9h30.**

Il y aura covoiturage à partir du Parc Lambert à 8h30. Plus de détails à la soirée d'ouverture

Responsables : Jocelyne Trottier (819) 691-0415 et Manon Villiard (819) 375-9068

Dimanche 13 juin 2010 : Encadrement de La Virée du Maire (www.vireedumaire.com)

Faites partie des bénévoles dans l'encadrement de cette randonnée. En plus de l'encadrement, nous sommes responsables d'une table à l'accueil pour donner un coup de main à l'équipe avant le grand départ.

Le club assurera encore cette année l'encadrement requis pour le trajet familial de 30 km de La Virée du Maire, le dimanche 13 juin. Le départ s'effectuera à 9h30 au parc portuaire. Une réunion d'information aura lieu au début de juin pour les personnes qui voudront faire l'encadrement du train routier ainsi que l'accueil des cyclistes (un seul départ avec escorte policière). Une quarantaine de personnes seront nécessaires pour transmettre les consignes et assurer la sécurité des randonneurs. Participons en grand nombre pour démontrer notre fierté d'être trifluvien.



Départ des participants: 9h30 Parc Portuaire, T.-R.

Responsable Cyclotour: Pierre Gosselin 819 699-6257 ou pgosselin3r@gmail.com

Samedi 19 juin 2010 : St-Barthélémy

Départ : 8 h 30 au Parc Lambert

9 h 30 à l'église de St-Barthélémy (stationnement rue Bonin, près de la bibliothèque).

Distances : 59 km, 103 km **Difficulté :** 1 et 2 roues

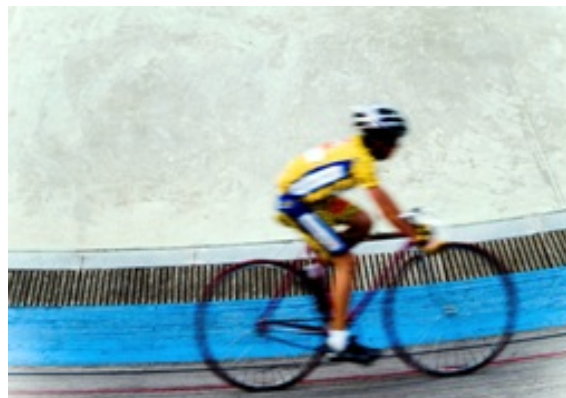
Venez visiter Lanaudière par les petites routes du piémont, maisons ancestrales, chemins bordés d'arbres, la rivière Bayonne, etc. En prime, une pointe jusqu'à Maskinongé. Nous empruntons plusieurs sections du circuit cyclable de Lanaudière et de la Route verte. C'est un trajet « en huit », le dîner se prendra au point de départ. (Au besoin avant l'arrivée, utiliser les toilettes de la halte routière de Maskinongé, il y a peu de services à St-Barthélémy).

Responsables : Denise Tellier 819 694-7650 Robert Jacques : 819 536-4175

Fin de semaine à Lévis du jeudi 24, vendredi 25, samedi 26, dimanche 27 juin : (Hébergement en appartements du Cégep)

La région de Lévis est une région riche en paysage tant sur le bord du fleuve (plat) qu'un peu plus loin dans les terres (vallonné). Elle regorge aussi de sites pittoresques et historiques. Plusieurs trajets de 20 à 100 km sur pistes cyclables, accotements ou chaussées désignées vous seront proposés. Possibilité de randonnées en liberté à votre rythme.

Les résidences du Cégep de Lévis sont constituées d'appartements de 3 ou 4 chambres à coucher avec 1 lit simple par chambre (literie et vaisselle fournis) et situés à proximité de tous les services. Une longue fin de semaine qui promet de belles découvertes!



Départ en vélo de Trois-Rivières :

René Bacon est à organiser un départ en vélo de Trois-Rivières le 23 juin pour se joindre au groupe le 24 juin. Le départ à vélo de Lévis est prévu le 27 juin 2010.

Plus de détails lors du 5 à 7 d'ouverture.

Responsables : Denise Tellier : 819 694-7650 et Pierre Gosselin : 819 699-6257.

Pour le départ de Trois-Rivières : René Bacon 819-377-4370

À ne pas manquer

- ✓ La Randonnée du silence : mercredi le 19 mai 2010 Parc Lambert 18h informations à Roch Foisy 819 377-1145
- ✓ Clinique de 1ers soins : samedi 15 mai 9h à la Salle Maurice Pitre (secteur Trois-Rivières-ouest)
- ✓ Clinique de mécanique : mercredi 26 mai, 18h chez Brunelle Sport, boul. des Récollets T-R

On est un club, on roule en club

Rouler avec implique une discipline différente des sorties en solitaire : **on roule en groupe pour se retrouver entre amis mais aussi pour économiser de l'énergie et/ou améliorer ses performances.** En plus de l'effet d'entraînement non négligeable, rouler en peloton signifie que l'on profite de l'effort des cyclistes à l'avant qui doivent affronter de façon plus importante le vent que ceux qui les suivent. Lorsque la randonnée est menée correctement, l'effet d'aspiration dans le groupe peut aider à réduire de façon significative l'effort demandé à chaque cycliste (certains estiment la réduction à plus de 25%) comparativement à un effort en solitaire.



Dans tous les cas, **il ne faut jamais oublier que l'on pratique le vélo pour le plaisir**: si on choisit de rouler avec un groupe, on doit sacrifier une certaine liberté au profit d'une certaine efficacité. Aussi, pour que l'exercice demeure agréable, une cohésion doit exister dans le groupe. On ne le dira jamais assez : le groupe doit être solidaire de chacun de ses membres. **Si un cycliste est en difficulté, le groupe doit attendre cette personne ou lui porter assistance selon le cas.** On ne devrait jamais abandonner un cycliste à son sort sans être certain qu'un autre groupe suit à courte distance ou que ce cycliste est capable de retourner chez lui par ses propres moyens.

Dans cette optique, **il est important de bien choisir son groupe au départ de la randonnée** : si on choisit un groupe trop fort pour ses capacités, on risque de s'épuiser très rapidement et de ralentir tout le monde. Au contraire, si on choisit un groupe trop faible, on peut imposer un rythme trop élevé pour les autres cyclistes. Dans le Club, les vitesses des groupes sont annoncées au départ et un groupe devrait respecter la vitesse annoncée à moins que les conditions ne soient particulièrement favorables ou défavorables. Il vous revient de vous évaluer correctement et si vous êtes incertain de vos capacités, optez pour un groupe moins fort, quitte à rejoindre un autre groupe après la pause du midi ou lors de prochaines sorties.

L'important est d'être à l'aise dans le groupe que vous choisissez: il n'y a pas de mal à essayer un nouveau groupe en autant que vous puissiez suivre son rythme. L'essai peut se faire autant dans un groupe plus lent que plus vite. Il n'y a pas de mal à se ranger derrière le chef de file si vous êtes le plus lent du peloton. Le peloton via le chef de file s'adaptera à votre vitesse et il n'y aura plus personne qui traîne derrière facilitant la tâche du serre-file. Avertissez vos compagnons de route que vous faites un essai et que vous préférez rouler en deuxième position afin d'éviter un épuisement inutile qui pourrait s'avérer dangereux pour les autres cyclistes. Cette stratégie vaut autant pour votre groupe régulier.

L'une des difficultés souvent rencontrée est le phénomène de fusion entre deux groupes dont la vitesse de croisière est différente. En ce cas, il revient à chacun de respecter la consigne en limitant notre vitesse à celle indiquée au départ. Si tout le monde respecte la consigne, les membres du groupe moins rapide laissent aller ceux du groupe plus rapide. Si par ailleurs un cycliste décide de se joindre aux plus rapides, il devrait en aviser les membres et l'encadreur de son groupe, question d'éviter la confusion.

Vitesse de croisière versus vitesse moyenne

Souvent, lors de discussions qui s'avèrent parfois très animées, des membres du Club (anciens ou nouveaux) sont amenés à se questionner sur les concepts de vitesse de croisière et de vitesse moyenne. Voyons ici de quoi il en retourne.

Vitesse de croisière : la vitesse de croisière est la vitesse à laquelle le groupe devrait évoluer sur terrain plat, sans vent notable. **Avant chaque randonnée, nous faisons l'appel pour former des pelotons selon la vitesse de croisière.** En principe, votre peloton ne devrait pas excéder la vitesse annoncée au départ, sauf bien sûr lors des descentes ou s'il y a de forts vents de dos. Ainsi, un peloton qui annonce qu'il va rouler à une vitesse de croisière de 22 km/h prend l'engagement de respecter cette vitesse pour toute la durée du parcours. Notons également qu'une période de réchauffement est souhaitable lors des premiers kilomètres : la vitesse sera alors moindre que la vitesse annoncée.

Vitesse moyenne : la vitesse moyenne fait référence à la distance parcourue divisée par la durée de la randonnée, sans les arrêts et les pauses (par exemple, la distance calculée en kilomètres divisée par le temps exprimé en heures, donnera des kilomètres/heure). C'est la mesure habituelle qu'on retrouve sur les compteurs. Notez que les compteurs sont souvent dotés d'une fonction qui arrête le calcul du temps lorsque le vélo n'est pas en mouvement. Ainsi, un peloton qui termine une randonnée avec une vitesse moyenne de 22 km/h aura souvent roulé à une vitesse de croisière supérieure (27 voire 29 km/h), pour compenser les moments où la vitesse est en deçà de 22 km/h (côtes, circulation, etc.).

Pierre Gosselin

Vice président Cyclotour 2010

D'autres longues fins de semaine et plus à venir

Afin que vous puissiez planifier vos congés, vos vacances ou autres, je vous informe des autres fins de semaine organisées au cours de juillet et août.

- Du 16 au 18 juillet : Rigaud et le Suroit.
- Du 13 au 22 août : Kingston, un séjour de 6, 8 ou 10 jours

Responsables pour ces 2 voyages: Richard Bergeron et Louise Gélinas 450 352-4905

Les inscriptions se feront lors du 5 à 7 du 30 avril prochain. Plus d'informations vous y seront données. Il y a un nombre limite de participants selon l'hébergement disponible et aussi pour permettre un meilleur encadrement des randonnées et des activités liées à ce voyage. N'hésitez pas à vous inscrire à ces randonnées à l'extérieur lesquelles, en plus de vous faire découvrir de belles régions, vous permettent de fraterniser avec les membres du Club et de créer des liens. Et croyez moi, ces longs séjours sont très riches en beaux souvenirs bien sûr, mais surtout propices aux "running gags" de toutes sortes qui vous suivront le reste de la saison et plus encore!

Guyline Belzile

Responsable du Maillon

NOS COMMANDITAIRES

Obtenez chez ces marchands 15% de rabais sur articles et vêtements de vélo à prix régulier sur présentation de la carte de membre.



Obtenez 10% de rabais sur un repas sur présentation de la carte de membre



Encouragez nos commanditaires!

Semaine des trois jeudis - Semaine des deux mardis pour les MCC en 2010



C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous annonçons le retour de cette belle activité vélo pour la saison 2010. Les membres de l'équipe des MCC ont refait le point sur l'organisation de l'activité et nous vous proposerons une activité à valeur ajoutée pour cette prochaine saison.

D'abord, si vous le permettez, l'équipe veut vous informer du départ de notre amie Noella Raymond. Au nom de tous, je la remercie pour son engagement et son dévouement depuis le début des MCC. En outre, nous avons le plaisir d'avoir un nouveau membre dans l'équipe, il s'agit de Pierre Gosselin qu'on a vu régulièrement lors des sorties. De façon particulière, Pierre, tout en étant membre à part entière de notre équipe, agira auprès du conseil de notre club comme intervenant pour le MCC et comme vice-président du conseil. Bienvenue Pierre dans l'équipe. Les autres membres sont outre le signataire, nos amis Denise Tellier et Yves Chamberland.

Au cours de la dernière année certains des participants et des participantes nous ont formulé des commentaires quant au fonctionnement des MCC. Les membres de l'équipe en ont tenu compte et vous proposeront ces ajustements:

- 1-Vitesse : ajuster la moyenne à 21 km/h afin de permettre au plus grand nombre d'avoir du plaisir à rouler avec nous.
- 2-Distance : en autant que faire se peut, garder une distance des parcours <de 65 à 70 km.
- 3-Peloton : assurer une cohérence de vitesse pour chacun des pelotons.

Enfin comme le titre l'indique, nous vous proposerons aussi un très beau projet soit d'inventer avec nous au cours de l'été une semaine des deux mardis. Plus amples détails vous seront fournis lors du 5 à 7 du Club. Une rencontre des membres intéressés au MCC est prévue pour discuter des modalités d'organisation pour notre saison le mardi 5 mai 2010.

Les membres de l'équipe sont prêts pour une autre belle saison des MCC. Vous êtes tous invités à vous joindre à nous pour participer à l'organisation et à nos différentes randonnées. Bonne saison des MCC!

Équipe des MCC : Pierre Tremblay, Denise, Pierre et Yves

****DATE DE TOMBÉE POUR LE MAILLON DE JUIN : 30 mai 2010

Le Conseil d'administration 2010 :

Fonction	Nom	Téléphone
Président	Marc-André Gilbert	819 376-4897
Vice-Président	Pierre Gosselin	819 699-6257
Secrétaire	Guylaine Belzile	819-375-1502
Trésorier	Louis St-Yves	819 372-5241
Directrice technique	Jocelyne Trottier	819-691-0415
Directeur technique en chef	Sylvain Dubois	819 379-9739
Directeur technique	Roch Foisy	819 377-1145
Webmestre	Samuel Lacombe	



De gauche à droite : Sylvain Dubois, directeur technique en chef, Guylaine Belzile, secrétaire, Pierre Gosselin vice-président et représentant des Mardis Cyclistes Cyclotour, Marc-André Gilbert président, Louis St-Yves trésorier, Roch Foisy, directeur technique, Jocelyne Trottier, directrice technique.



Le Club Cyclotour est un organisme accrédité de la ville de Trois-Rivières