



INVITATION

5 à 7 d'ouverture de la saison 2013

Le vendredi 12 avril 2013, à compter de 17 h 00

Salle La Rose d'Or (2^e étage),

1121, chemin Sainte-Marguerite, Trois-Rivières

→ En face du restaurant Stratos,

au bas de la Côte Plouffe (lieu dit *Côte à deux fesses*),

entrée et stationnement à l'arrière de l'immeuble



On vous attend!

Dans ce numéro

- ◆ Mot du président
- ◆ Randonnées hebdomadaires : avril à juin
- ◆ Voyages de plusieurs jours
- ◆ Les Mardis Cyclistes
- ◆ Covoiturage
- ◆ À ne pas manquer
- ◆ Nos commanditaires

MOT DU PRÉSIDENT

LA NUMÉROLOGIE EN NOTRE FAVEUR

La saison 2013 de Cyclotour s'annonce prometteuse. Si on additionne les chiffres composant l'année 2013, on obtient le **6**. Or, les adeptes de la numérologie nous disent que le **6** est le symbole de la beauté, de l'harmonie, de la perfection, de l'amour, de la responsabilité et aussi de l'exigence, de l'idéalisation, et de l'impatience. N'est-ce pas un beau présage pour une saison de vélo!

Tout a commencé avec la soirée de préparation du calendrier 2013. Par une belle soirée de janvier, pas moins de 15 ($1+5=6$) membres du club ont répondu à l'appel pour la préparation du calendrier. Encadrés par Lyne

Dupuis, ils nous ont concocté un formidable programme de 23 journées de vélo comprenant 42 parcours. Si on ajoute les 2 voyages en sol québécois (Lac Saint-Jean et Rivière-du-Loup), on arrive à 33 journées de vélo organisées par notre club. Formidable! On voit que le **6** nous guide : $3 + 3 = 6$ et $7 \times 6 = 42$.

À cet amoureux, harmonieux et exigeant programme, viennent s'ajouter les Mardis Cyclistes Cyclotour. Sous la direction de Pierre Gosselin, les Mardis se poursuivent

pour le bonheur des retraités, des «malades» et des vacanciers. Pierre s'entoure toujours d'une équipe dynamique et de bonne humeur. Vive les mardis!

Le calendrier comprend également, grâce à la collaboration de nos commanditaires, diverses cliniques d'information tant sur la mécanique de vélo que sur le matériel et les accessoires. Plus de détails sur le contenu vous seront donnés lors du 5 à 7 d'ouverture de la saison.



Parlant du 5 à 7, notez qu'il aura lieu le vendredi 12 avril à la Rose d'Or. Comme à l'habitude, la présentation du programme de la saison sera accompagnée de délicieuses bouchées préparées

par le chef de la Rose d'Or : crevettes en cuillère sur sauce, bruschettas, petit cochon pomme verte et champignons farcis avec la touche du chef. Miam! Miam! On va se régaler. Douze, c'est bien 2 fois **6**?

Nous vous attendons donc pour fraterniser avant de rouler ensemble et de découvrir le patrimoine mauricien à vélo. Et voilà mon petit mot en **6** paragraphes. Alors, bonne continuation.

Marc-André Gilbert

RANDONNÉES HEBDOMADAIRES

AVRIL À JUIN

Niveaux de difficultés

- 1 ⊗ = Circuit plat
- 2 ⊗ = Circuit vallonné
- 3 ⊗ = Circuit vallonné avec de bonnes côtes
- 4 ⊗ = Circuit vallonné et montagneux

Dimanche 28 avril – Pointe-du-Lac / Saint-Étienne-des-Grès **Randonnée du Comité exécutif**

Départ : 13 h 00 – Parc Lambert

Distances (difficultés) : 35 km (1 ⊗) / 50 km (2 ⊗)

Vos directeurs techniques vous invitent à la première randonnée de l'année 2013. Deux circuits sont proposés avec un niveau de difficulté de facile à modéré. Nous commençons la saison lentement, mais sûrement. Un accueil particulier est réservé aux nouveaux membres afin de les initier à nos règles et règlements pour circuler en toute sécurité. Tout ceci facilitera l'intégration dans les pelotons. Par la suite, alors que nous aurons bien « roulé », nous avons un rendez-vous au « Bistro » sur la rue Bonaventure afin de débiter la saison sur une note joyeuse. Bienvenue aux nouveaux cyclistes!



Responsables : Lyne Dupuis (819 268-3449) / dupuislyne528@gmail.com
Marcel-Guy Pratte (819 228-5940) / marcelguypratte@gmail.com

Dimanche 5 mai – Saint-Malo

Départ : 10 h 30 – Parc Lambert.

Distances (difficultés) : 50 km (2 ⊗) / 70 km (2 ⊗)

Nous vous invitons à une belle randonnée de début de saison. Après 80-90 minutes de voies cyclables en ville, nous emprunterons la route 138 vers Champlain. Après la pause-diner en face du fleuve, nous monterons vers Saint-Malo où les parcours se séparent pour se retrouver sur le rang Saint-Alexis un peu plus loin pour le retour en ville par le secteur Masse. Nous loggerons la rivière Saint-Maurice d'une rive à l'autre pour le retour au Parc Lambert.

Responsables : Yvon Raby (819 695-2171)
Céline Rivard (818 693-9026)



Samedi 11 mai – *Baie-du-Febvre*

Départ : 9 h 00 – Église de Baie-du-Febvre

Distances (difficultés) : 55 km (1 ⊗)

Responsables : Michel Fleury (819 371-0349) / Denise Tellier (819 694-7650)



Dimanche 19 mai – *Saint-Boniface*

Départ : 10 h 00 – Parc Lambert

Distances (difficultés) : 61 km (2 ⊗) / 78 km (2 ⊗)

Nous vous invitons à faire ou à refaire cette randonnée « classique » assez facile pour un début de saison, idéale pour augmenter votre résistance à la longue durée.

Le numéro 104 du cahier des parcours de Cyclotour, c'est pédaler dans notre belle région avec des routes tranquilles, des petits villages et de la belle campagne.

Les deux parcours sont légèrement vallonnés et pour les deux circuits, le dîner aura lieu à l'église de St Boniface.

Comme la tradition doit se continuer, nous vous attendons au Bistro pour terminer cette journée en beauté!

Responsables : Thérèse et Jean Laroche (819 372-1528) / theresa.laroche@videotron.ca



Dimanche 26 mai – *Saint-Barthélemy / Saint-Norbert*

Départ : 9 h 30 – Parc municipal de Saint-Barthélemy

Distances (difficultés) : 50 km (1 ⊗) / 84 km (2 ⊗)

Responsables : Pierre Levasseur (819 535-5946)
Raymonde Brousseau (819 379-0645)



Dimanche 2 juin – Sainte-Anne-de-la -Pérade / Deschambeault

Départ : 9 h 25 – Sainte-Anne-de-la-Pérade

Distances (difficultés) : 42 km (1 ☒) / 60 km (12 ☒) / 86 km (2 ☒)



Nous aurons l'occasion de parcourir le Chemin-du-Roy, et ainsi admirer le majestueux Saint-Laurent dans toute sa splendeur. Nous traverserons aussi des champs en empruntant un chemin pavé des plus tranquilles. Enfin, nous suivrons pendant quelque temps la rivière Sainte-Anne dans son parcours sinueux à travers les vallons de la région. Bref, une randonnée pour tous ceux et celles qui veulent s'imprégner de cette nature que nous offre les plus beaux cours d'eau du Québec.

Responsables : Noëlla Raymond (379-4933)
Louise Légaré (819 377-2165)

Dimanche 9 juin – Cap-Santé

Départ : 10 h 00 – Accueil touristique, sortie 254
de l'autoroute 40 (stationnement du
Motel Chavigny), Deschambault

Distances (difficultés) : 55 km (2 ☒) / 95 km (2 ☒)

Nous vous invitons à rouler dans la magnifique région de Portneuf. C'est un classique pour Cyclotour. Nous partons de Deschambault pour une randonnée remplie de magnifiques paysages, de petits vallons, de belles vieilles maisons et le fleuve. Nous dînerons près de l'église, à Cap-Santé. Il y a possibilité de prendre un lunch dans un petit café. Il y a aussi plusieurs endroits pour prendre des pauses.

Responsables : Line Dulong (418-908-0818) / linedulong3r@hotmail.com
Jocelyne Trottier (819 691-0415) / jocelynetrottier@yahoo.ca



Samedi 15 juin – Sainte-Thècle

Départ : 9 h 30 – Marché Tradition, 701, 108^e ave
Saint-Georges-de-Champlain

Distances (difficultés) : 77 km (2 ☉) / 89 km (2 ☉)

Pour cette sortie nous nous dirigerons vers Lac-à-la-Tortue que nous contournerons en passant par l'aéroport. Nous roulerons ensuite vers Hérouxville, puis vers Saint-Séverin. Ces premiers kilomètres seront plutôt plats. Arrêt à Saint-Séverin pour les petits besoins. Nous rencontrerons quelques vallons en nous dirigeant vers Saint-Adelphe et Sainte-Thècle, et nous traverserons une très belle campagne. En avant-midi, 42 km; en après-midi 35 km; ceux qui choisiront le parcours de 89 km feront une boucle de 12 km vers Hervey-Jonction, soit avant ou après le diner, à leur convenance, le tout dans une tout aussi belle campagne.



Le retour se fera fait en logeant, à Sainte-Thècle, le côté nord du bucolique lac Chicot. Nous gravirons une bonne côte pour ensuite traverser le Bois des Pointes et atteindre la limite de Saint-Tite. À partir de là, nous longerons le Bois des Pointes, descendrons sur la 153, contournerons Saint-Tite pour atteindre, toujours par la 153, Hérouxville. Nous reprendrons ensuite la direction du Lac-à-la-Tortue, cette fois en passant du côté sud, pour revenir au point de départ.

Responsable : René Bacon (819 377-4370) / renebacon06@hotmail.com

Dimanche 16 juin – La Virée du Maire

Depuis plus de 20 ans, l'équipe qui organise l'événement est fière de pouvoir compter sur le club Cyclotour qui au fil des ans a développé une expertise à titre d'encadreur de la randonnée familiale. Nous vous invitons à nouveau à collaborer au succès de l'événement. Votre présence assurera la sécurité des participants tout en reflétant l'image de votre passion pour le sport :

- Nombre de bénévoles nécessaires : 25
- Heure d'arrivée sur le site : 8 h
- Durée de l'encadrement : de 9 h 30 à 13 h
- Formation : les personnes intéressées à agir à titre d'encadreurs au 30 km devront assister une formation sur la technique d'encadrement « saute-mouton ». La formation aura lieu le lundi 10 juin (prévoir 1h).



Privilèges en devenant bénévoles : le dîner et une marque de reconnaissance, le T-shirt de l'événement permettant d'être identifiables facilement par les participants.

Pour manifester votre intérêt, communiquez avec Christiane Jacob, 819-375-1607 poste 4103, christiane.jacob@v3r.net.

Dimanche 23 juin – Saint-Sévère / Passion Lavande



Départ : 9 h 30 – Pavillon des Seigneurs, secteur Pointe-du-Lac

Distances (difficultés) : 70 km (1 ⊗) / 85 km (1 ⊗)

Une passionnée de nature a trouvé son petit coin de paradis à Saint-Sévère! Catherine Gélinas a fondé Passion Lavande en 2012 dans ce petit village. Après le dîner pique-nique, elle nous fera découvrir l’histoire et les vertus de la lavande, l’histoire de Passion Lavande et elle nous fera déguster des produits sous forme de bouchées cuisinées à partir du bleu de son immense jardin. Visite guidée et dégustation au coût de 5,75 \$. Vous allez adorer l’endroit!

Responsables : Ginette Boucher (376-4897)
Diane Frigon (819 379-3552)

Dimanche 30 juin – Rivière Yamachiche

Départ : 9 h 00 – Parc Lambert

Distances (difficultés) : 62 km (1 ⊗) / 77 km (1 ⊗)

Il s’agit du parcours # 103 : Parc Lambert, piste cyclable, boul. Saint-Michel, boul. des Forges, chemin Marcotte, chemin de Saint-Thomas, ave St-Thomas-de-Caxton, chemin de la Grande-Rivière-Sud, chemin Desaulniers, chemin de la Grande-Rivière Nord, Yamachiche, route Bournival, route-153 (rang du Bas-St-Joseph), rue Notre-Dame, diner au parc à Saint-Barnabé, route 153 (boul. Trudel), 2^e rang, chemin des Dalles, 4^e rang, route des Pins, Saint-Étienne-des-Grès, boul. Saint-Jean, boul. Saint-Michel, piste cyclable, Parc Lambert.

Responsable : Chantal Leblanc / Pierre Melançon (819 370-4873)



VOYAGES DE PLUSIEURS JOURS

28 juin au 1^{er} juillet – Rivière-du-Loup

Inscription : au 5 à 7 d'ouverture de la saison, le 12 avril prochain

Coût et départ : détails lors du 5 à 7 d'ouverture

Nombre de places : 30

Distances (difficultés) : de 50 km à 100 km (de 1 ⊗ à 3 ⊗)

La région de Rivière-du-Loup est riche en paysages 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 50 à 100 km sur pistes cyclables, accotements ou chaussées désignées vous seront proposés. Possibilité de randonnées en liberté à votre rythme.

Les chalets du *Days Inn* sont munis d'une chambre à un lit double et d'un sofa double dans le salon, de four à micro-onde, cuisinière, grille-pain, bouilloire, cafetière, vaisselle pour 4 personnes, mini-batterie de cuisine, literie, air climatisé. Chalets entièrement rénovés en 2012.

Une longue fin de semaine qui promet de belles découvertes!

Responsables : Denise Tellier (819 694-7650)
Pierre Gosselin (819 841-0839) / pgosselin3r@gmail.com



15 au 19 juillet – Le tour du Lac Saint-Jean

Inscription : au 5 à 7 d'ouverture de la saison,
le 12 avril prochain

Coût : 220 \$

Départ : heure et lieu à déterminer lors du 5 à 7 d'ouverture

Nombre de places : 20

Distances (difficultés) : de 50 km à 65 km par jour (1 ⊗)

Je vous propose un voyage vélo-tourisme facile et accessible à tout le monde. Il y a possibilité de faire transporter les bagages par la navette.

- 1- Le départ se fait de Chambord, à l'église, en fin d'avant-midi. Nous avons 55 km pour nous rendre au Motel Auberge 4 Saisons à Saint-Félicien. À visiter : le village historique de Val-Jalbert, le musée amérindien à Mashteuatsh, le musée du fromage cheddar à Saint-Prime, le zoo de Saint-Félicien.



- 2- Nous nous dirigeons vers Dolbeau-Mistassini, à Hôtel-Motel Chute des Pères, pour une distance de 60 km. Possibilité de faire une boucle de 40 km à partir du village d'Albanel. À visiter; l'économusée du Pelletier-Bottier et de la Taxidermie à Normandin; la plage municipale, et le camping à Dolbeau-Mistassini.
- 3- Nous nous dirigeons vers Péribonka, à l'Auberge Îles du Repos, pour une distance de 50 km. À visiter : le Vieux Moulin de Sainte-Jeanne-D'arc, le musée Louis-Hémon de Péribonka et le Parc National de la Pointe-Taillon.
- 4- Nous nous dirigeons vers Alma, au Motel de l'Avenue du Pont, pour une distance de 65 km. À visiter : les Jardins de Scullion à l'Ascension, le parc thématique l'Odysée des Bâtisseurs, Marcel Maltais, sculpteur sur bois à Alma.
- 5- Nous retournons au point de départ, à Chambord, pour une distance de 60 km. À visiter : la boulangerie et la fromagerie Médard à Saint-Gédéon, le Centre d'interprétation de l'agriculture et de la ruralité (CIAR) à Métabetchouane-Lac-à-la-Croix, le centre d'histoire et d'archéologie de Métabetchouane (CHAM) à Desbiens. Il est aussi possible d'aller au Parc de la Caverne le Trou de la Fée, mais il est préférable de s'y rendre en auto (route de gravier). Puis, c'est le retour la maison avec pleine de belle histoire à raconter.

Responsable : Jocelyne Trottier (819 691-0415) / jocelynetrottier@yahoo.ca

30 août au 17 septembre – *Bourg-en Bresse* (France)

Pour une seconde fois, Cyclotour se rend en France. Cette fois-ci vers une région moins connue des touristes, celle de l'Ain.

Le département de l'Ain, situé au Nord-Est de Lyon, couvre 4 identités géographiques, qui, en taille, pourraient correspondre à nos MRC. Bordé à l'ouest par la Saône, et au sud et à l'ouest par le Rhône, la rivière Ain coule en son centre. L'Ain comporte donc une grande portion de plaines (la Bresse et la Dombes, aux portes de Lyon) et une partie montagneuse (le Bugey et le Pays de Gex, tout près de Genève). Ces montagnes font partie du Jura et se dirigent vers les Alpes plus au Sud. Elles séparent la France de la Suisse. Bourg-en-Bresse, la préfecture du département, est située à 60 km de Lyon et 110 de Genève. Elle compte environ 40 000 habitants.



Notre projet vise à découvrir le patrimoine de cette belle région en roulant dans la plaine de Bresse, sur le piémont et sur les plateaux du Bugey, plus particulièrement celui de Hauteville, puis dans le Pays du Gex. Douze cyclistes du club pourront fraterniser avec les membres de l'association Ain-Québec de Bourg-en-Bresse et du département, et rouler avec des cyclistes des clubs de vélo de cette ville ainsi que celle de Saint-Denis-lès-Bourg.

La plaine et la montagne seront donc au rendez-vous pour 12 membres de Cyclotour, en forme et curieux d'explorer de nouveaux horizons. Nous nous réserverons des journées de tourisme pédestre pour compléter notre tour du propriétaire. Lyon, Annecy, Genève sont à portée de train d'un jour. Pour visiter l'Ain à distance voir : www.ain-tourisme.com.

Responsable : Marc-André Gilbert et Ginette Boucher (819 376-4897)

Les Mardis Cyclistes Cyclotour

Venez rouler avec nous!

Les *Mardis Cyclistes Cyclotour* sont de retour et s'apprêtent à vous offrir une nouvelle saison remplie de randonnées, de découvertes et de plaisirs.



Le modèle du cyclotourisme est toujours de mise. Ainsi, en respectant une vitesse de croisière de 22 kilomètres heure, ça nous permet de profiter au maximum des paysages qu'on découvre tout au long de nos parcours. Et il y a l'aspect social, une valeur importante. C'est pourquoi à la pause dîner, on prend le temps de savourer un bon repas au restaurant. Le climat chaleureux de l'ensemble du groupe assure la réussite de nos sorties.

Que vous soyez retraités, en congé ou en vacances, vous êtes invités à venir rouler avec nous tous les mardis de la belle saison de vélo 2013. La première randonnée aura lieu le mardi 30 avril prochain. Consultez le site de Cyclotour quelques jours à l'avance pour connaître la destination de la semaine.

Pierre Gosselin, le responsable des Mardis, et ses collaborateurs espèrent vous y rencontrer en grand nombre!



Pour obtenir les dernières mises à jour sur les randonnées hebdomadaires, les voyages de plusieurs jours et les Mardis Cyclistes, consultez notre site web : www.cyclotour.ca

Covoiturage

Pour faciliter les déplacements, Cyclotour met en ligne une liste de personnes se portant volontaires pour le covoiturage lors des sorties qui nécessitent un transport hors de la ville. Vous n'avez qu'à contacter une de ces personnes pour connaître ses disponibilités :

<http://www.cyclotour.ca/site/covoiturage/covoiturage.html>.



La Politique financière de Cyclotour prévoit les dispositions suivantes :

Les frais engendrés par le partage d'une même automobile lors d'un déplacement sont remboursés au conducteur, par les passagers, selon trois modalités, au choix du conducteur:

- a) Prix de l'essence multiplié X par 1,5, divisé le nombre de passagers incluant le conducteur ou;*
- b) Kilométrage total multiplié par 0,20 \$ /km, divisé par le nombre de passagers incluant le conducteur ou;*
- c) Toute autre entente avec le conducteur.*

À ne pas manquer

- ◆ Réunion de formation pour les nouveaux et les anciens membres :
mercredi 17 avril, 19 h,
Pavillon communautaire, 350, Côte Richelieu, secteur Trois-Rivières-Ouest
- ◆ Clinique mécanique I :
mardi 7 mai, 19 h, Brunelle Sport
- ◆ Clinique « Vêtements et matériel de vélo » :
mardi 14 mai, 19 h, Le Yéti Trois-Rivières
- ◆ La randonnée du silence :
mercredi 15 mai, 18 h, Parc Pie-XII
- ◆ La Virée du Maire :
dimanche 16 juin, 8 h, Parc portuaire
- ◆ Clinique mécanique expert :
en juin (date à confirmer), 19 h, Laferté Bicycles (maximum 8 personnes, \$)
- ◆ Assemblée générale annuelle et 5 à 7 :
vendredi 18 octobre, 17 h,
Pavillon Maurice-Pitre, 6455 rue Notre-Dame Ouest (Parc Laviolette)

NOS COMMANDITAIRES

VELO₂MAX

VENTE ET RÉPARATION • Positionnement sur
velo de route

2930, rue Carillon
Trois-Rivières-Ouest (Québec)
G8Z 3Y1

Yves Martin, prop.
(819) 372-4797
www.velo2max.ca



LEYETI

www.leyeti.ca



Laferté Bicycles

2 Succursales
- 6865, boul. Jean-XIII
- 1513, rue Laviolette

1032-2012

Téléphone: 819 377-5887
Téléphone: 819 374-9172



passionvélos
TROIS-RIVIÈRES



BRUNELLE SPORT

brunellesport.ca  819-378-1933

CAPS

CENTRE DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET SPORTIVE
UQTR

Ma
**zone
d'énergie!**

Information:
(819) 376-5254
www.caps.uqtr.ca



terrace café
Bistro
simplement pour le plaisir

(819) 375-1897

547, rue Bonaventure
Trois-Rivières (Québec)
G9A 2B6



**CENTRE
ATHLÉTIQUE T-R**

un monde d'excellence

SPINNING • COURS de GROUPE
ENTRAÎNEMENT PRIVÉ ou SEMI-PRIVÉ
ENTRAÎNEMENT EN SALLE

819 909-4004 www.centreathletiquetr.com



**LES VOYAGES DE
JEAN IVARRE**

819 884-8884



ACTIVITÉ PHYSIQUE **SPA DÉTENTE URBAIN**

Tonix Activité Physique et Spa Détente Urbain
245 St-Georges (Delta Trois-Rivières)
819-371-1617
www.centretonix.com

TONIX
ACTIVITÉ PHYSIQUE | SPA URBAIN




Les activités de Cyclotour
sont organisées grâce à la
collaboration du Service des
loisirs de la Ville de Trois-Rivières.