



MOT DU PRÉSIDENT

CONFORT ET SÉCURITÉ À VÉLO : UN RÊVE QUI PEUT DEVENIR RÉALITÉ

Oui, un bon vélo en ordre; oui, des pneus qui ne sont pas usés à la corde et bien gonflés; oui, des freins en bon état et bien ajustés; oui, des dérailleurs bien réglés. Ce sont tous des éléments qui concourent à sa sécurité et celle des autres cyclistes du peloton. Mais il n'y a pas que ça. Comme pour autres choses, c'est à 18 pouces du guidon que se trouve le problème... et la solution.

Quand on roule en groupe, comme nous le faisons pour les sorties du Club, au moins 70 % des incidents et accidents sont engendrés par des accrochages. Il y a toutes sortes d'accrochages et toutes sortes de raisons pour un accrochage et une embardée. Voici quelques éléments.

Connaissez-vous la boîte? Quand on est à droite de la route, que ça roule bien, la vie est belle. Alors, un « ami » s'avance sur la gauche pour jaser, par curiosité ou pour le plaisir. C'est curieux à ce moment-là, un petit déclic se produit dans la tête de celui de droite. On se dit : s'il y a de la vitre, un trou, du sable, de la roche, etc., que va-t-il se passer? Est-ce que mon copain ou ma copine va le voir avant moi et se déplacer à gauche pour que je puisse éviter l'obstacle? Est-ce que je vais devoir freiner, et ainsi risquer de provoquer une collision avec quelqu'un en

arrière? Et s'il y a une auto qui passe au moment où mon voisin de gauche pense se déplacer? Est-ce que je vais devoir passer dans le trou, le sable, la vitre ou la roche et risquer de me planter? C'est se faire « emboîter » comme on dit dans le métier.

Un autre risque est souvent causé par les « tétéux de roue » comme disent les malpolis. Non, pas quelqu'un qui roule à 15-20 pouces derrière, en se plaçant à droite ou à gauche, environ 18 à 24 pouces. Non, « le tétéux de roue » dans le jargon, est la personne qui se tient à 6 pouces directement derrière un autre cycliste (l'expression se conjugue aussi au féminin). Elle condamne ainsi le cycliste de devant à assumer une lourde responsabilité. Tout en voulant s'économiser physiquement, le tétéux de roue empêche la personne de devant d'arrêter de pédaler, l'empêche de boire, en exigeant un effort soutenu sans discontinuer parce qu'elle roule trop près de la roue arrière. Un petit ralentissement de celui d'en avant et c'est l'accrochage assuré. Mettre les freins pour la personne avant, on n'y pense pas. Cette situation entraîne souvent de la part de celui d'en avant, un comportement d'accélération. Comme pour se sauver et éviter le charbon ardent qu'il a derrière.

Rouler de façon sécuritaire impose de voir loin devant soi. Rouler de façon sécuritaire oblige d'avoir de la place pour glisser vers l'avant ou vers l'arrière à côté d'un autre cycliste sans risquer de l'accrocher s'il y a des variations de vitesse inattendues ou un moment d'inattention de sa part. Et ce, au lieu d'appliquer les freins.

Rouler confortablement, c'est voir devant, c'est pouvoir se déplacer latéralement si des obstacles nous forcent à quitter notre ligne, notre trajectoire. Idéalement, il faut pouvoir le faire sans perte de temps ou se faire pousser des yeux tout le tour de la tête pour voir s'il y a quelqu'un qui se cache dans nos angles morts. Sinon le torticolis nous guette.

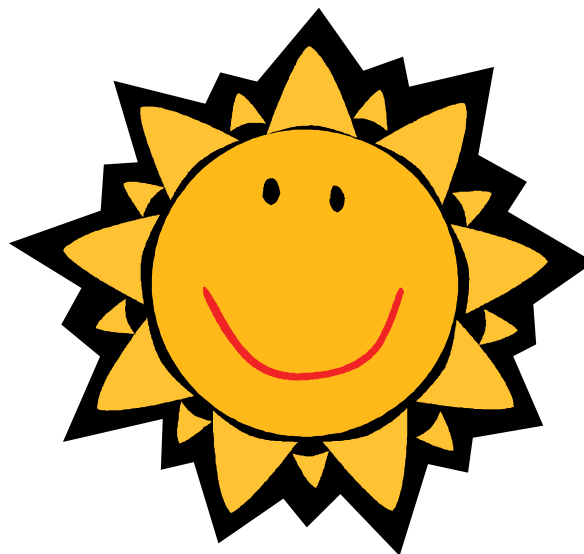
Un peloton moins nombreux réduit aussi le risque d'accrochage. La vision est meilleure pour chaque participant. Les risques sont réduits si on roule tous à vitesse constante, sans couleuvre ni yoyo. Rouler à 5 quand chacun possède la même philosophie, c'est un rêve. Rouler à 10 quand chacun roule pour soi, c'est un cauchemar. Sécurité et confort, des mots clés pour passer une belle journée.

Se placer dans le sillage du cycliste de devant, après l'avoir informé, est acceptable et souhaitable dans des conditions défavorables de vent et d'épuisement. Pas dans des conditions normales de route. Il faut savoir prendre du vent pour s'entraîner et ainsi être en mesure de faire nos plus longues, plus difficiles et plus belles sorties de fin de saison. Voir et laisser voir pourraient être un mot d'ordre.

Tous bien placés sur la route, il n'y a rien de plus esthétique pour tout cycliste. Un beau peloton, bien placé, bien stable, entraîne aussi le respect des automobilistes. Ainsi, l'esthétique de notre peloton contribue à notre sécurité.

Bonne fin de saison dans le confort et la sécurité de votre peloton.

Marc-André Gilbert, président



RANDONNÉES JUILLET - SEPTEMBRE

Niveaux de difficultés

1 ⊗ = Circuit plat

2 ⊗ = Circuit vallonné

3 ⊗ = Circuit vallonné avec de bonnes côtes

4 ⊗ = Circuit vallonné et montagneux

Dimanche 7 juillet – Saint-Stanislas

Départ : 9 h 00 – Centre Alphonse-Desjardins, secteur Cap-de-la-Madeleine (stationnement de la rue Dessureault)

Distances (difficultés) : 85 km (1 ⊗) / 99 km (2 ⊗) /

Un parcours qui suit le fil de l'eau. En première section, nous allons descendre le fleuve jusqu'à Sainte-Anne-de-la-Pérade pour ensuite remonter sur une partie la rivière Saint-Anne. Ceux qui auront choisi le parcours court croiseront successivement la rivière Champlain et Bastican. Les deux parcours se rejoignent aux limites de Saint-Prosper. Après un bel effort tout juste avant la pause du dîner à Saint-Stanislas; le trajet du retour longe la rivière Batiscan jusqu'à Saint-Narcisse. Par la suite nous longeons la rivière Champlain en traversant les municipalités de Saint-Luc-de-Vincennes et de Saint-Maurice.



Responsables : André Gagnon (819 373-1879) / Michel Fleury (819 371-0389)

Dimanche 14 juillet – Yamachiche / Saint-Édouard / Saint-Didace / Saint-Alexis-des-Monts

Départ : 9 h 00 – Église de Yamachiche

Distances (difficultés) : 54 km (1 ⊗) / 77 km (2 ⊗) / 118 km (3 ⊗)

Une randonnée connue de la majorité dans la belle région de Maskinongé, pays du sarrasin. Nous circulerons tantôt sur des routes discrètes légèrement vallonnées, tantôt sur l'accotement de routes plus connues, tel que la 138. Selon le parcours que vous choisirez, vous passerez par les campagnes et les villages de Louiseville, Lebrun, Saint-Justin, Saint-Édouard, Sainte-Ursule-Station, Sainte-Ursule, Saint-Ignace, Saint-Alexis-des-Monts, Saint-Angèle, Saint-Léon-le-Grand et Devault pour terminer au village des maisons aux briques rouges de Yamachiche.

Une randonnée qui offre plusieurs haltes intéressantes. Ceux qui choisiront le parcours long auront toutefois quelques pentes pour exercer leurs mollets. Le Magasin général Lebrun à Maskinongé est une halte-café des plus intéressantes. À cette date, le chasse-moustique est une bonne idée.

Après le circuit : Pour nous rafraîchir le gosier, nous avons une salle réservée au restaurant les Portes de la Mauricie.



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

Dimanche 21 juillet – Pointe-du-Lac / Sainte-Angèle de Prémont

Départ : 9 h 30 – Pavillon des Seigneurs
(10555, Chemin Sainte-Marguerite,
secteur Pointe-du-Lac)

Distances (difficultés) : 81 km (2 ☒) / 92 km (2 ☒)

Du départ, on passe par Yamachiche et Saint-Léon-le-Grand pour prendre le dîner au parc des loisirs à Sainte-Angèle-de-Prémont, tout juste à côté de la salle Lévis-St-Yves (il ne s'agit des jeans Levis). Les trajets sont différents avant le repas, mais le même après. Pour le retour, nous passons par Sainte-Ursule, Louiseville et Yamachiche.



Responsables : Louis St-Yves et Marie Boucher (819 372-5241)

Dimanche 28 juillet – Lotbinière

Départ : 9 h 30 – Pavillon communautaire de Lotbinière (7440, rue Marie Victorin, route 132)

Distances (difficultés) : 65 km (2 ☒) / 85 km (2 ☒) / 105 km (2 ☒)

Cette nouvelle randonnée offre quelques vallons et de magnifiques paysages. Nous partons de Lotbinière pour nous diriger vers Sainte-Croix et prendre une pause afin d'admirer la vue sur le fleuve. Nous continuons vers Saint-Édouard et vers le Moulin du Portage pour le dîner. Tous les parcours ont le même trajet en avant-midi.

Le Moulin du portage a été construit en 1816 par le seigneur Chartier de Lotbinière pour moudre de la farine de blé, d'avoine, d'orge et de sarrasin. Il est activé par la force de l'eau de la rivière du Chêne par une grande roue de 16 pieds de diamètre. Il a été actif jusqu'à la fin des années quarante. Le site possède un beau grand parc avec des tables et des bancs. C'est un endroit très paisible.



Dans l'après-midi, les trajets se divisent pour retourner au point de départ, à Lotbinière.

Responsables : Jocelyne Trottier (819 691-0415) / Raymond Gilbert (819 373-0359)



Dimanche 4 août – Saint-Grégoire / Sainte-Gertrude

Départ : 9 h 30 – Saint-Grégoire, Bureau d'information touristique de Bécancour

Distances (difficultés) : 73 km (1 ⊗) / 93 km (2 ⊗)

Au départ de Bécancour, nous longerons les deux côtés de la rivière Bécancour pour nous rendre à Sainte-Gertrude où se fera la halte dîner. Nous aurons l'occasion de croiser quelques églises qui font partie de la Route des Clochers et qui méritent un arrêt. Le retour se fera par Bécancour et Sainte-Angèle-de-Laval pour le court parcours, tandis que le long parcours fera un détour par Sainte-Marie-de-Blandford et Gentilly.

Responsables : Pierrette Giguère (819 377-6257) / Louise Légaré (819 377-2165)

Dimanche 11 août – Sainte-Perpétue

Départ : 9 h 30 – Église de Saint-Cyrille-de-Wendover

Distances (difficultés) : 60 km (1 ⊗) / 80 km (2 ⊗) / 105 km (2 ⊗)

Sainte-Perpétue, rendue « célèbre » par son fameux Festival du cochon, sera désormais bien connu pour l'un des plus beaux parcours de la saison. En effet, il y en aura pour tous les niveaux : de plus ou moins plat, quelques faux plats, quelques petites montées, et une belle côte.

On roulera le long de deux rivières. En avant-midi nous ferons une halte dans un par cet, selon le parcours, au site du Village québécois d'antan.

Le dîner aura lieu à l'église de Sainte-Perpétue. Il y a une épicerie pas loin.

Responsables : Guylaine Belzile et Pierre Prudhomme (375-1502)



Dimanche 18 août – Saint-Cléophas

(N.B. : Le parcours annoncé dans le calendrier (Bois-Francis) est remplacé par celui-ci.)

Départ : 9 h 30 – Église de Maskinongé

Distances (difficultés) : 84 km (2 ⊗) / 100 km (3 ⊗)

Nous partirons de Maskinongé pour nous diriger vers Saint-Didace en passant par Sainte-Ursule et Saint-Édouard.

Le trajet court reviendra par Saint-Cuthbert et Saint-Barthélémy et le trajet long se rendra à Saint-Cléophas – Saint-Norbert pour revenir vers Maskinongé.



Responsables : Gaétan Lyonnais et Hélène Lyonnais (819 371-1932)

Samedi 25 août – Victoriaville – Mont Apic

Départ : 9 h 30 – Vélogare de Victoriaville, 3, rue de la gare (62 km de Trois-Rivières)



Distances (difficultés) : 65 km (2 ⊗) / 85 km (3 ⊗)

Avec cette randonnée aux pieds des Appalaches, je vous propose un parcours partant de la Vélogare de Victoriaville pour explorer les paysages de la région des Érables. C'est une région où la plaine et la montagne se voient et nous en profiterons pour visiter les deux.

Le trajet le plus long (85 km) est totalement emprunté au club de vélo Cyclo Bois-Francis. Vous pouvez le découvrir sur le site du club au

<http://www.cycloboisfrancis.org/download.php?lng=fr>

en cliquant sur Départs de Victo et en sélectionnant le parcours no 17 – Mont Apic (qui ne l'est pas tant que ça).

Nous aurons aussi l'option d'un trajet plus court (65 km) et plus facile qui nous épargne les montées les plus exigeantes qu'on trouve dans le parcours long. Si le parcours long vaut bien les trois roues qu'on lui a attribuées, le parcours de 65 km justifie quand même ses 2 roues.

Les groupes des deux parcours se retrouvent le midi pour le lunch au centre communautaire de Sainte-Sophie de Halifax (abri, eau, toilettes).

On trouve à la Vélogare du stationnement pour tout le monde, l'accès à l'eau, des toilettes et même des douches pour les cyclistes. En plus, le bar Grand Union est tout juste en face et nous attendra en après-midi pour nous remettre les calories perdues pendant la journée.

Responsable : Benoit Bolduc (819 375-9983)

Dimanche 1^{er} septembre – ???

Départ : 9 h30 – Ferme Nouvelle-France, 2581, rang Augusta, Sainte-Angèle-de-Prémont,
www.fermenouvellefrance.com



Distances (difficultés) : 60 km (1 ⊗) / 80 km (1 ⊗)

Une randonnée connue dans la belle région de Maskinongé, pays du sarrasin. Nous partirons de Sainte-Angèle-de-Prémont, devant les magnifiques jardins Nouvelle-France. Nous circulerons tantôt sur des routes discrètes, légèrement vallonnées, et vers de belles côtes qui nous feront changer de plateau et grincer les pignons, pour ensuite nous donner notre récompense en les dévalant. Après la randonnée vous êtes invités à prendre une bière bien méritée de la microbrasserie Nouvelle-France.

Responsable : Lyne Dupuis (819 268-3448)

Dimanche 8 septembre – Saint-Élie-de-Caxton / Saint-Alexis-des-Monts

Départ : 9 h30 – Église de Saint-Élie-de-Caxton

Distances (difficultés) : 63 km (2 ⊗) / 70 km (2 ⊗) / 76 km (2 ⊗)

Notre randonnée partira du pays de notre Fred national. Nous devons nous hâter de partir pour deux raisons principales. Tout d'abord, dans ce pays lointain, il n'y a pas seulement des « traverses de lutins », mais il existe une « *arracheuse de temps* » qui est prête à vous en arracher un morceau si vous lambinez. De surcroît, il y a aussi une jeune fille qui n'arrête pas d'effeuiller des marguerites tout en déversant des torrents de larmes. Ces pauvres fleurs ont beau être ligulées à la périphérie, m'enfin, elles sont tout de même délicates!

Laissons, la « *Belle Lurette* », c'est son nom, digne émule de la fontaine de Tourny, pour nous rendre dans le village de Saint-Paulin où une chapelle de bois fut construite en 1848. Nous traverserons Sainte-Angèle-de-Prémont pour nous rendre jusqu'au rang Lemay et voir devant nous cette fameuse côte de 13 %. Rassurez-vous, elle n'est pas si longue et nous avons un palier qui nous permettra de reprendre notre souffle avant d'attaquer la deuxième partie qui n'est que de 11 %! Je me demande pourquoi la saillie que font les muscles de la partie postérieure de la jambe s'appelle « mollet »? J'aurais aimé lui trouver un autre nom, car nous allons en avoir besoin!

Notre dîner se fera dans un site enchanteur, près du lac Saint-Alexis, endroit qui comporte les services habituels pour nous permettre de relaxer avant d'entreprendre le retour. À bien des endroits, nous serons surpris de constater que la route utilisée est plus élevée que le terrain de chaque côté, ce qui nous permettra d'admirer ces belles parcelles de terre qui s'étirent jusqu'aux contreforts des montagnes environnantes. Nous pourrons aussi nous désaltérer à une source qui coule en permanence et qui est utilisée par les habitants de la région.



Sur le chemin du retour, près de Saint-Élie, nous demanderons aux personnes qui prendront le 76 km un dernier petit effort afin d'affronter un faux plat montant d'au moins 3 km.

Responsable : Lyne Dupuis (819 268-3448)



Dimanche 15 septembre – *Parc national de la Mauricie*

Départ : 10 h 00 – Saint-Jean-des-Piles, Accueil du Parc

Distances (difficultés) : 52 km (3 ☒) / 104 km (3 ☒) / 124 km (3 ☒)

Quand la température est plus fraîche et que les couleurs commencent à poindre sur les feuillus, c'est le temps pour le classique parcours automnal du Parc national de la Mauricie.

Trois parcours vous sont proposés et tous débutent et se terminent au même endroit.

1. Aller/retour au belvédère du passage, 60 km en terrain montagneux. Dîner au belvédère du passage.
2. Grande boucle : les 62 km de la route du parc jusqu'au centre d'accueil de Saint-Mathieu puis, jusqu'à Saint-Gérard-des-Laurentides, Sainte Flore, Saint-Jean-des-Piles, soit 104 km en tout, en terrain montagneux. Dîner au centre d'accueil de Saint-Mathieu.
3. Le plus exigeant avec 124 km dans le parc : aller/retour entre le centre d'accueil de Saint-Jean-des-Piles et le centre d'accueil de Saint-Mathieu. Dîner au centre d'accueil de Saint-Mathieu.

Responsables : Lise Masson et Michel Volle (819 377-2922)

Dimanche 22 septembre – *Pont-Rouge / Cap-Rouge*

Départ : 9 h 30 – Centre de Plein-Air Dansereau, 50, rue Dansereau, Pont-Rouge)

Distances (difficultés) : 65 km (2 ☒) / 76 km (2 ☒) / 93 km (2 ☒)

En cette fin de saison, nous vous invitons à un parcours panoramique longeant le fleuve Saint-Laurent. Le long parcours vous mènera de Pont-Rouge à Donacona pour ensuite aller vers Neuville. Les deux autres parcours mènent directement de Pont-Rouge à Neuville. Il y a une bonne côte à monter, mais la vue est magnifique. Par la suite, en empruntant principalement le Chemin-du-Roy, tout le monde se rend à Cap-Rouge au Parc de la plage Jacques-Cartier pour le dîner. Il y a des tables de pique-nique, un centre de service, un casse-croute et le fleuve à admirer.



Pour le retour, nous nous rendrons à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier pour ensuite retourner à Pont Rouge. Le plus court parcours empruntera le rang Petit-Capsa afin d'éviter d'aller jusqu'à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

Responsables : Gisèle René et Pierre Trahan (819 373-9003)

Dimanche 30 septembre
Domaine du Clos de l'Isle (Bécancour)

Départ : 9 h 00 – Domaine du Clos de l'Isle (11 065, boul. Bécancour, Ville-de-Bécancour, (secteur Sainte-Angèle-de-Laval)

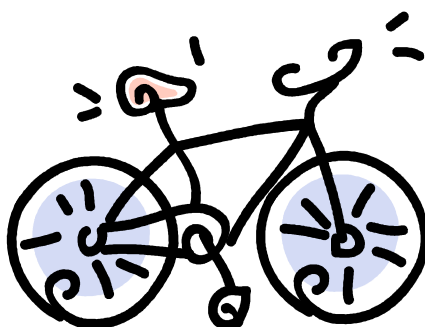
Distances (difficultés) : 71 km (1 ⊗)

Quoi de mieux pour finir la saison de vélo 2013? Une randonnée interclub avec Vélozone dans la belle région de Bécancour remplie de belles couleurs d'automne qui arrive à grand pas. Après avoir emmagasiné de belles images dans notre tête, nous allons fraterniser avec les ami(e)s des deux clubs, Cyclotour et Vélozone, en prenant un bon verre de vin sur la terrasse du vignoble du Clos de l'Isle. Il y a de magnifiques jardins d'hémérocailles. Prenez le temps de faire le tour, c'est de toute beauté!



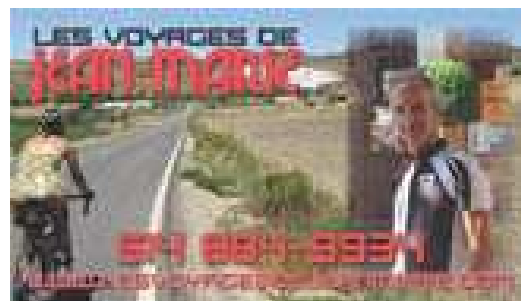
N.B. : Le dîner est au village de Saint-Grégoire. Il y a plusieurs options. Vous pouvez emporter votre lunch et manger à l'église de Saint-Grégoire ou manger au Tim Horton, au Subway ou au casse-croûte 55. Pour les restaurants, ce n'est pas le choix qui manque.

Responsable : Alain Duguay (819 293-6446)



**Pour obtenir les dernières mises à jour sur les randonnées,
consultez notre site web : www.cyclotour.ca**

NOS COMMANDITAIRES



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

