

VÉLO TOURISME

IRRÉDUCTIBLES
ARTISANS DU
BICYCLE X8



À deux, c'est mieux

Le tandem allie
performance,
plaisir et
utilité

À lire en
X4 et X5 >



► Lieux pour la pratique du vélo dans la région de Québec

NOM	MUNICIPALITÉ	PRIX D'ACCÈS	SITE INTERNET	TYPE DE PARCOURS	TÉLÉPHONE
Centre récréo-sportif Castor	Base militaire de Valcartier	Gratuit	www.centrecastor.com	M	(418) 844-3272
Mont Sainte-Anne	Beaupré, Saint-Férréol-les-Neiges	8,70\$ + remontées	www.mont-sainte-anne.com	R, M	(418) 827-4561
Sentiers du Moulin	Lac-Beauport	5\$	www.sentierdumoulin.com	M	(418) 849-9652
Parcours des Anses	Lévis	Gratuit	www.veloaudiereappalaches.com	R	(418) 831-4411
Centre de plein air Dansereau	Pont-Rouge	Gratuit	http://pages.videotron.com/hal9000a/dansereau	R	(418) 873-4150
Corridor des Cheminots Piste du Littoral	Val-Bélair—Québec, Saint-Augustin—Québec	Gratuit	www.routeverte.com/fr/voyager.lasso?code=quebec	R	(418) 641-6415
Parc régional du Massif-du-Sud	Saint-Philémon	4\$ accès au parc + remontées	www.massifdusud.com/parc/velo.htm	R, M	(418) 469-2228
Piste Jacques-Cartier — Portneuf	Shannon—Rivière-à-Pierre	10\$/saison ou 5\$/jour	http://st-raymond.com/cycle.shtml	R	(418) 337-2900
Sentiers du parc de la Jacques-Cartier	Stoneham-Tewksbury	3,50\$ accès au parc	www.sepaq.com/Fr/Pages/PQ/JAC/annexe4.cfm?e=JAC	R, M	1 800 665-6527

Légende: R-Randonnée M-Montagne

Source: Promo-Vélo

INFOGRAPHIE LE SOLEIL






L'Ancienne-Lorette



Free Agent
LeMond



TREK 7.5 FX WSD

Super léger pour les plus exigeants

899⁹⁹\$
(couleur argent disponible pour homme) incluant pédales automatiques

TIBURON

de GARY FISHER

Cadre en aluminium, jantes à double paroi, dérailleur Shimano Acéra

399⁹⁹\$

de rabais sur tous les casques

20% TREK, GIRD et BELL

SAC DE JOUR

AXIOM MAGELLAN

24⁹⁹\$

REG. 44"

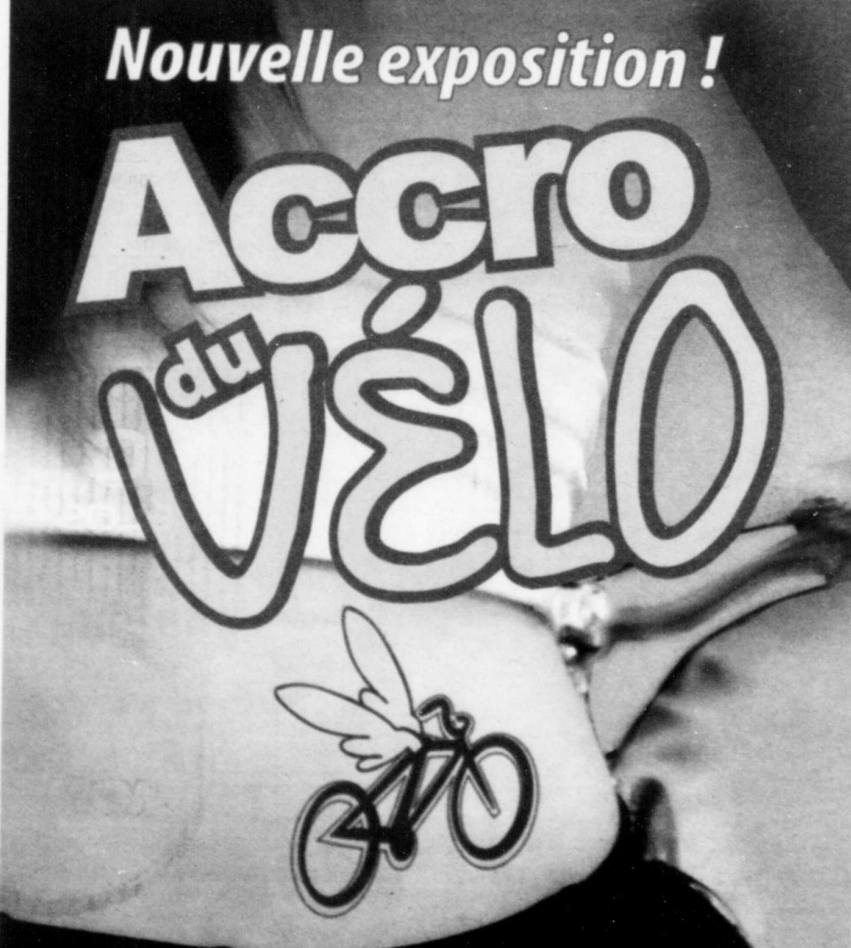
1764, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

871-1351 www.evelo.net




Nouvelle exposition!

Accro du VÉLO



200, rue Laviolette
centre-ville Trois-Rivières 819.372.0406

www.culturepop.qc.ca



Musée
québécois de culture
populaire



► Liste des randonnées populaires dans la région de Québec

Mois	Date	Nom	Site Internet	Téléphone
Juin	Le dimanche 4	Cyclo-Famille (Beauceville)	—	(418) 774-8040
	Le dimanche 4	Tour de l'île d'Orléans	www.letourdelile.com	(418) 956-4100, 1 888 687-4534
	Le dimanche 4	La 5 (Beauport)	—	(418) 666-6125
	Du samedi 10 au dimanche 25	Vélirium (Mont-Sainte-Anne)	www.velirium.com	(418) 827-1122
	Le dimanche 18	Randonnée Tanguay, Tour de la Capitale (Québec)	www.fondationmauricetanguay.com	(418) 667-5527
	Le samedi 24	Randonnée de la Saint-Jean à Saint-Augustin	—	(418) 623-0852
Juillet	Le dimanche 9	Randonnée Sainte-Claire-de-Dorchester	www.velosteclair.com	(418) 847-5874, (418) 883-2797
	Le dimanche 16	Randonnée Jean-Michel-Ancil (Valcartier à Beauport)	—	(418) 522-5741 poste 25
Août	Le dimanche 6	La Neuvilleoise (Neuville)	www.ville.neuville.qc.ca/index.php?id=74	(418) 876-2413
	Le dimanche 6	Randonnée Prévention du suicide (Saint-Anselme)	—	(418) 838-4094, (418) 887-7100
	Le samedi 19 et le dimanche 20	Vélo Tour SP Rona (Montmagny)	www.velotoursp.com	(418) 529-9742
	Le samedi 26	Rendez-vous de la montagne de Charlevoix (La Malbaie)	http://charlevoix.net/randonnee	(418) 665-1700, poste 7016
Sept.	Le dimanche 17	Lotbinière à vélo (Saint-Agapit)	www.lotbiniereavelo.com	(418) 926-3407
	Le dimanche 17	Tour du fleuve (Québec)	www.transportsviables.org	(418) 648-1242

Source : Promo-Vélo

INFOGRAPHIE LE SOLEIL

EN BREF

À vélo... sur l'eau

■ La région de Nicolet-Yamaska propose aux cyclistes une expérience des plus rafraîchissantes. Dès le 21 juin, un service de navette reliera les municipalités de Pierreville et de Saint-François-du-Lac à l'aide d'un ponton-traversier sur la rivière Saint-François. Un guide accompagnera les voyageurs tout au long de cette traversée d'une trentaine de minutes. Coût : 2 \$ par adulte, 1 \$ de 12 à 17 ans et gratuit pour les moins de 12 ans. Informations : www.tourismenicolet-yamaska.net, (450) 568-1118. *Olivier Bossé*

Bienvenue aux cyclistes !

■ Quand vous voudrez vous arrêter pour la nuit, dans vos longues randonnées, recherchez le vélo aux roues bleue et verte et à la selle jaune surmonté d'un toit. Il s'agit du logo de « Bienvenue cyclistes! », une certification qui permet maintenant de reconnaître les établissements d'hébergement touristique offrant des services spécifiques aux fous de la bécane. Abri verrouillé, outillage et infos cyclotouristiques sont entre autres prescrits. *Olivier Bossé*

Mécanos en herbe

■ Ouverte depuis 1995, la boutique Cyclo Services est devenue LE rendez-vous sur deux roues dans le Vieux-Port

de Québec. En plus de vendre, de louer et de réparer des bicyclettes, Jean-Marc Laprise et sa bande proposent encore cette année leurs cours de mécanique tant appréciés. Jusqu'au début juin, dans les locaux du marché, on donne des formations de niveaux initiation, intermédiaire ou avancé, ainsi que des séances plus pointues sur le montage de roue et les suspensions, freins à disque et guide-chaîne. Infos : www.cycloservices.net ou au (418) 692-4052, 1 (877) 692-4050. *Olivier Bossé*

Vieilles bécanes

■ Avant d'envoyer votre vieille bécane chez le ferrailleur, ayez une pensée pour Louis Garneau et Jean-Yves Labonté. Figures de proue du cyclisme québécois, les deux hommes sont à la recherche de vélos anciens afin de créer une exposition pour le 400^e anniversaire de Québec et, à terme, mettre sur pied un musée, à Saint-Augustin-de-Desmaures. Leur intérêt se porte sur les objets fabriqués avant 1970. Bicycles, tricyles, vêtements et accessoires pourront être achetés ou échangés contre du neuf. Infos : Louis Garneau au (418) 878-4135 et Jean-Yves Labonté au (418) 623-0852. *Olivier Bossé*

Lotbinière
Circuits découvertes

paysages
patrimoine
vélo

**Pour consulter ou commander
votre brochure**
(418) 926-3407
www.mrclotbiniere.org

NOUVEAU
VÉLOS ÉLECTRIQUES

MONGOOSE

à partir de
795\$

Prix de détail suggéré
Modèles montagnes
ou confort

- Moteur 450 watts Currie Electro Drive
- Batterie 24 volts sans mémoire, amovible pour faciliter le transport et le rechargement
- 7 vitesses Twist Grip Shimano
- Béquille et chargeur inclus
- Vitesse maximale 25 km/h
- Randonnée moyenne de 25 à 30 km sur la même charge et beaucoup plus en pédalant normalement
- Fourche suspension
- Pédalier, jante, frein, poteau de selle en alliage et beaucoup plus

autres modèles disponibles

Distribué par
Les agences
Mark Thivierge inc.
Québec (Québec)

Disponible dans les boutiques
de vélos spécialisées

Pour informations:
1.800.607.7907
Fax: 1.418.623.9759

VOYAGES DE VÉLO

Tour de NEW YORK
5 au 7 mai

475\$ / pers. En occ. double

Incluant : • Inscription au Five Boro Tour
• Transport aller-retour en autocar
• Transport des vélos • 2 nuits au Hilton Newark • 2 petits déjeuners • Une journée libre • Toutes les taxes • Accompagnateur

Départs tous les jours

Tucson
L'expérience de rouler dans le désert!
1 sem. : **899\$**

Moab
Le paradis des slickrocks!
1 sem. : **1139\$**

Incluant : • Vol aller-retour de Montréal • Hébergement • Location de voiture • Taxes

Prix SCAN « à partir de » par pers., en occ. dbl. N'inclut pas transport aérien des vélos et les taxes de location de voiture pour Tucson & Moab ainsi que la contribution des clients au fonds d'indemnisation de 1.500 par 10000.

(514)866-8747 • 1-800-561-8747
LE VOYAGISTE **gendron.com**

Un tandem est une bicyclette à deux places, situées l'une derrière l'autre. Son nom, d'origine anglaise, est un emprunt au latin *tandem*, qui signifie «enfin». Le mot tandem était utilisé dans l'argot étudiant anglais pour exprimer l'idée de longueur. Les étudiants raillaient les carrosses des personnes huppées, attelés d'une double colonne de chevaux à l'avant et à l'arrière. Ces hippomobiles devenaient déraisonnablement longues. Le jeu des étudiants aurait été alors de crier «tandem!», soit «enfin!», quand la dernière rangée de chevaux était passée devant eux. Le propriétaire était ridiculisé et les chevaux effrayés. «Tandem» désigna alors argotiquement ces attelages, puis au fur et à mesure a désigné un cabriolet à deux chevaux attelés en flèche. Le sens actuel est attesté en 1884. Le double attelage a laissé place à un double pédalier...
Wikipedia.org

UTILITÉ

Des yeux bien précieux

■ Handicapé visuel de naissance, Pierre Gendron a déniché le moyen de transport idéal: le tandem. Avec sa conjointe, l'accordeur de piano se déplace du point A au point B sans encombre. Mais ne vous y trompez pas, notre homme s'assoit toujours... à l'avant!



Olivier Bossé

OBosse@lesoleil.com

«C'est écologique et moins forçant»

Rassurez-vous, ils n'ont jamais eu d'accident, jure-t-il. Au pire quelques trous, quelques plaques de glace, quelques frousses, quoi. Rien que vous ou moi aurions évité aisément. «Ma blonde n'a pas d'équilibre et moi, je n'ai pas des bons yeux, alors on se complète, plaide-t-il, comme un argument répété maintes fois. Je conduis, elle dirige!»

Agé de 50 ans, Pierre Gendron n'en est pas à ses premiers coups de pédales. Même si des cataractes congénitales réduisent son univers visuel à 10% du vôtre, il est apte à piloter une bicyclette solo. Il roule juste moins vite. «Toute ma famille a le même handicap, raconte-t-il. Dans les années 70, mon père a acheté un tandem. Je voyais mes parents ensemble et j'ai compris que ce serait la même chose pour moi.»

LOGIQUE ET MÉCANIQUE

Originaire de Cap-de-la-Madeleine, il arrive à Québec en 1975 et devient accordeur de piano. Depuis, piano ou vélo, les pédaliers n'ont plus de secret pour lui. «Les deux sont mécaniques et logiques, alors je trouve toujours une solution.»

Il habite aujourd'hui le centre-ville de la capitale, plus précisément le quartier Saint-Roch. Si Dame Nature l'empêche d'enfourcher sa bécane, il s'en remet simplement à l'autobus. Mais bon an mal an, il sillonne plus de 4000 km sur deux roues. «C'est écologique, c'est moins forçant et on s'entend parler!»



LE SOLEIL, ÉRIK LABRÉ

Des cataractes congénitales ont beau réduire l'univers visuel de Pierre Gendron, cet accordeur de piano ne s'empêche pas de piloter son tandem, aidé par sa conjointe. «Je conduis, elle dirige», explique-t-il.

PLAISIR

Du bonheur à partager

OLIVIER BOSSÉ
OBosse@lesoleil.com

Pour la majorité des tandemistes, le vélo-à-deux constitue un loisir de couple. Un des ces trucs qu'ils ont essayés, comme ça, juste pour voir. Aujourd'hui, la plupart n'en démordent plus et ne reviendraient en solo pour rien au monde.

«L'essayer, c'est l'adopter», martèle Rolland Gadbois, conscient que la formule est usée. Mais dans son cas et celui de son épouse, Pauline Desmarais, rien n'est plus vrai. Depuis qu'ils ont expérimenté la chose dans les rues de Vancouver, en 1994, le doute n'a jamais plus traversé leur esprit. «On montait des côtes que je n'aurais jamais montées toute seule, se rappelle Pauline. On n'en revenait pas!»

Établi à Saint-Augustin-de-Desmaures, le couple a acheté son premier tandem en 1997 pour 2300\$ — marque Radical, modèle Rendez-vous —, un engin qui n'a rendu l'âme que l'été dernier. Ils lancent donc leur 10^e saison aux commandes d'un tout nouveau Cannondale de 3000\$, véritable Mercedes sur deux roues. «On a déjà descendu une côte à 84 km/h, dans le bout de Saint-Jean-Port-Joli», confie le duo au tournant de la soixantaine. Pourtant, n'allez pas croire qu'ils sont des athlètes d'élite. Avec Cyclorizon, un des plus importants clubs cyclistes de la région de Québec avec quelque 400 membres, ils roulent dans le peloton de 25 km/h.

«C'est 5 km/h de plus qu'en solo, évalue Rolland, conseiller en système informatique. Et ce qui est l'*fun*, c'est que ta copine ne traîne jamais derrière et toi tu n'attends jamais devant. Alors ça nous permet de faire du sport ensemble.»



COURTOISIE ROLLAND GADBOIS

Ils ont pour ainsi dire abandonné le golf, leur activité de couple d'il y a quelques années...

À dos de tandem, ils ont parcouru le Bas-Saint-Laurent, l'Estrie, le Lac-Saint-Jean, la péninsule du Niagara, la Toscane (Italie) et même exploré de fond en comble la campagne parisienne durant un séjour de deux ans en France. «Tous les couples devraient se mettre au tandem», tranchent-ils de concert, avec des sourires complices.

DE DOLBEAU À FORT LAUDERDALE

Une parole que ne renieraient pas Patrick Bourbeau et Lynn Tremblay. Couple de Québec dans la quarantaine, ils apprécient surtout le tandem en vacances. De Dolbeau, au Lac-Saint-Jean, à Fort Lauderdale, en Floride, en passant par Kennebunkport dans le Maine ou Hyannis Port au Massachusetts, ils n'y trouvent que des avantages. «Là-dessus, tu vois tout, tu sens tout et, en plus, tu partages le plaisir! Je ne m'en passerais plus, avoue le conseiller publicitaire. Ça fait sourire les gens, ça tisse des liens. Tu parles avec du monde avec qui tu n'aurais pas parlé et tu vois des choses que tu n'aurais jamais vues autrement.»

«Ça nous permet de faire du sport ensemble»

172010

Entrepris d'insertion

Récupération
Vente
Pièces et accessoires
Réparation de produits
Dérivés décoratifs

Le Vélo Vert

3030, boul. Ste-Anne, Québec (QC) G1E 6N1
Tél. : (418) 661-1861 • Téléc. : (418) 661-4047
velovert@clc.net • www.levelovert.com

1718403

VÉLOS LAROCHELLE

Norco - Haro - Burley
VENTE
Réparation de toutes marques
Location tandem - hybride
Tél. : (418) 822-0379

6334, boul. Ste-Anne
L'Ange-Gardiens (Québec)
Visitez notre site web
www.veloslarochelle.com

SPÉCIAL MISE AU POINT 18^{95\$}

1719000

Vente de LIQUIDATION

Modèles 2005

Hybride LITEC Rég. : 399,99\$ Spéc. 325\$

Hybride STROPEZ Rég. : 550\$ Spéc. 415\$

Vélo de route 5011 Rég. : 3000\$ Spéc. 2000\$

Vélo de montagne PHOENIX Rég. : 1500\$ Spéc. 1100\$

Lessard Bicycles

2900, ch. Quatre-Bourgeois, Sainte-Foy (Qc) b5b-0570

909, boul. Pierre-Bertrand local 130, Vanier (Qc) b48-0608

PERFORMANCE

Tasse-toi mononcle!

OLIVIER BOSSÉ
OBosse@lesoleil.com

■ Nous avons deux roues, mais pas de moteur. Nous opposons la même résistance à l'air ambiant qu'un cycliste normal. Pourtant, nous sommes plus rapides, mais moins épuisés que celui-ci. Qui sommes-nous? Deux cyclistes, à condition qu'ils roulent en tandem!

Paul Trépanier et Bruno Lapointe pédalent ensemble depuis 10 ans, littéralement. Ils ont compris que un plus un égale deux, ou à tout le moins, un et demi. Chaque fin de semaine, le duo se synchronise pour une randonnée de quelque 100 km, à 40 km/h de moyenne. «Notre record, c'est 98 km/h!» atteste Paul-le-pilote. Était-ce cette descente abrupte à Notre-Dame-du-Rosaire, tout près de Montmagny? Une chose est sûre, ils excédaient la limite de vitesse permise pour les... voitures! «Même mon meilleur vélo ne dépasse pas 70», insiste Paul, pour marquer l'écart.

Presque identiques au premier coup d'œil — fin quarantaine, mince, grandeur moyenne, crâne dégarni, lunettes, vêtements sobres —, les deux comparses témoignent de leur complémentari-

té. «Pour faire du tandem, ça prend de l'ouverture, expose Bruno, passager de son état et libraire de son métier. Derrière, je n'ai pas de soucis.»

COMME UNE LIMOUSINE

Ce qui les allume? La polyvalence de l'engin. «Ça va aussi vite qu'un vélo de course et c'est très à l'aise dans la gravelle», souligne Paul, lui-même propriétaire d'une boutique de vélos. Ils décrivent le tandem comme la limousine du bicycle: stabilité, distance et performance. Pour eux, ça signifie entre 1500 et 2000 km par année en paire, en plus des 4000 à 6000 km en solo.

«Deux hommes en tandem, c'est rare», concède Lapointe, d'abord simple client à l'atelier de son pote. Les deux amis sont conscients qu'ils attirent la



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Chaque fin de semaine, Paul Trépanier et Bruno Lapointe roulent 100 km.

curiosité, dont certaines railleries à voix basse, mais rien ne fera dériver leur train Look bleu et blanc. Surtout pas quand il roule à 98 km/h!

170001

Saveurez le Centre-du-Québec à vélo

www.tourismecentreduquebec.com

● + de 1000 km de circuits cyclables recherchés

● Des services adaptés (hébergement, restauration, halte et accueil)

● Des paysages, des saveurs, une histoire à partager

● Pour un séjour inoubliable

Carte vélo et autres brochures disponibles
1 888 816-4007 poste 300 www.tourismecentreduquebec.com

www.cyberpresse.ca

UCI Mountain Bike COUPE DU MONDE UCI 2006

VÉLIRIUM

LES WEEK-ENDS DU 10, 17 ET 22 JUIN AU MONT-SAINTE-ANNE

Concours week-end VIP sur VELIRIUM.COM

Partenaires officiels:

- Mont-Sainte-Anne
- Québec
- Canada
- NISSAN
- Solo
- Bellevue
- Wolo mag
- e-uibar

Info : 418.822.1122 - info@velirium.com - Hébergement : 1 877 827-8356 - www.quebecservotel.com

NOUVEAU CYCLOTOURISME ET VÉLO DE MONTAGNE

VÉLOROUTE
Marie-Hélène-Prémont

55 KM de plaisirs champêtres sur la Côte de Beaupré

www.cotedebeaupre.com

1877 224-3439

CÔTE-DE-BEAUPRÉ
Un retour aux sources!

Liste des clubs de la région de Québec

Nom du club	Horaire	Niveaux de difficulté	Personne-ressource	Téléphone
Les Sentinelles de la route	Diverses sorties	I, A	Sylvain Bonneau	(418) 686-3234
Club Vélo Charlevoix	Diverses sorties	D, I	Chantal Lavoie	(418) 665-1700, poste 7016
Club Vélo Le Relais du Lac-Beauport	Mardi, samedi	D, I, A	Éric Gingras	(418) 841-3764
Club Vélo-Extrême	—	D, I, A	Denis Plamondon	(418) 337-8022
Club Vélomagny	—	I, A	Gaétan Gendron	(418) 248-0534
Cyclorizon	Mardi, jeudi, dimanche	I, A	Louis Martel	(418) 561-7495
Cyclo Chutes-Chaudières	Diverses sorties	—	François Chouinard	(418) 928-3150
Club de vélo l'AVAL	Samedi, dimanche, jours fériés	D, I, A	Jean-Pierre Collin	(418) 656-2131, poste 6622
Équipe Record	—	D, I, A	Michel Tremblay	(418) 653-9652
NordCycle / Québec	Mardi	I, F	Julien Dallaire	(418) 990-8356
Sport en tête	Samedi, dimanche, jours fériés	I, A	Sylvain Gagné	(418) 990-1175
Sainte-Foy Québec Métro	—	D, I, A	Donald Moffet	(418) 651-5818
Sur 2 Roues, Beauce Inc.	Lundi, mercredi	I, A	Bernard Larivière	(418) 227-6323
Vélorette	Mercredi, dimanche	I, A	Lucille Fecteau	(418) 524-3092

Légende: D-Débutant I-Intermédiaire A-Avancé F-Familial

Source: Promo-Vélo

INFOGRAPHIE LE SOLEIL

EN BREF

Falardeau a 90 ans !

■ Véritable institution dans le domaine du vélo à Québec, Bicycles Falardeau fête cette année son 90^e anniversaire. Henri Falardeau a ouvert sa boutique en 1916, dans le quartier Saint-Jean-Baptiste, sur la rue Richelieu, là où elle est toujours aujourd'hui. À l'époque, les Falardeau habitaient juste à côté du magasin. Durant les années 1970, René Falardeau a repris les affaires de son père, avant de passer le relais à son employé, bras droit et fils spirituel Paul Trépanier, en 1991. À l'origine simple atelier de réparation, Bicycles Falardeau vend aujourd'hui des vélos « à la carte », c'est-à-dire composés de pièces choisies individuellement, en plus de faire le commerce de pièces en ligne. Infos: (418) 522-8685 *Olivier Bossé*

Cyclistes à pitons

■ La pluie ou le froid vous désespère de sortir rouler? Qu'à cela ne tienne. Vous pouvez quand même passer l'après-midi sur un vélo, filer à pleine vitesse ou sauter des obstacles dans le confort de votre foyer. Comment? Sur une bicyclette... virtuelle! Le site Internet DocVelo renferme une dizaine de jeux simples et amusants que tous les cyclistes à pitons apprécieront, au salon ou au bureau. En fait, le docteur Vélo, c'est Jocelyn Ouellet, de Kamouraska. Depuis 2001, il a composé un des sites cyclistes les plus complets de la Toile francophone: conseils techniques, manuels d'entretien, forum, bottin, calculateurs, animations, voyages, etc., tout y est. cf.geocities.com/jeux_docvelo/ *Olivier Bossé*

Voyages **Paradis**
Carlson Wagonlit Travel
www.voyagesparadis.com

51^e ANNIVERSAIRE 1953-2005

VÉLO EN RÉPUBLIQUE TCHÈQUE
PRAGUE - MORAVIE - BOHÈME
20 jours - 13 juillet au 1^{er} août

NOUVEAU EXCLUSIF

3594\$
12 PLACES SEULEMENT

4 nuits à Prague pour visiter
12 jours de vélo - De 30 à 62 km - Facile à moyen
Accompagné par Lynda Chabot
Guide local tchèque, véhicule pour les bagages
Inclus: avions, transport des vélos, transferts, hôtels 2** et 3***, 2 repas par jour (Prague, déjeuners seulement), nombreuses visites, taxes d'aéroport, guides.

Tous les détails sur www.voyagesparadis.com

Prix indiqués par personne, occ. double. Tous les détails en agence ou sur WWW.VOYAGESPARADIS.COM. Prix n'incluant pas la contribution au fonds d'indemnisation de l'OPC de 3,50\$ par 1000\$.

CHARLESBOURG 627-0911 1 877 327-0911
LÉVIS 833-6823 1 800 363-9824
SAINTE-FOY 659-6650 1 888 609-6650

Jamais sans ma bécane

Un mode de vie pour Richard Denoncourt

OLIVIER BOSSÉ
OBosse@lesoleil.com

Si vous voyez Richard Denoncourt, c'est que son vélo n'est pas loin. Matin et soir, quatre jours par semaine, 12 mois par année, il pédale les 15 km qui séparent sa résidence de Cap-Rouge du Complexe G, au centre-ville de Québec. Et quand ce n'est pas le boulot, c'est la pinte de lait au dépanneur ou la visite chez ses parents à Saint-Georges de Beauce. Pour lui, la bicyclette est devenue LA façon de se déplacer, peu importe la destination.

Tant et tellement que depuis sa conversion au culte de la petite reine, en mai 1992, il a parcouru quelque 120 000 km à dos de vélo. C'est trois fois la circonférence de la terre! Au cours de la seule année 2005, le quinquagénaire a gavé son odomètre de 18 173,7 km précisément.

Ce converti a gavé son odomètre de 18 173,7 km l'an passé

«C'est devenu un mode de vie. C'est pratique, efficace et accessible. Et passer une heure dans le trafic chaque matin, ça ne me tente pas», expose-t-il, en montrant la feuille où sont imprimées les distances exactes qu'il a parcourues chaque année depuis 1994.

On pourrait croire avoir affaire à un athlète d'élite surentraîné, mais il n'en est rien. Il confie que sa vitesse de croisière dépasse à peine 20 km/h.

Plutôt chétif, un peu timide, cet analyste en informatique de 52 ans féru d'astronomie souffre de plus d'un handicap au pied gauche qui l'empêche de faire du ski de fond ou même de prendre une longue marche sans orthèse. Victime d'une fracture de la colonne vertébrale en 1979, dans un accident de voiture, il vit encore avec les séquelles de cette mésaventure. «Marchette, béquilles, canne, physio, j'ai tout fait.»

PRENDRE L'AIR

Denoncourt se souvient d'un jour de 1988 où il a critiqué un ami qui se rendait au bureau sur deux roues. Pas de bon sens! Trop dangereux! Pourtant, le germe était semé... Quatre ans plus tard, il tente lui-même l'expérience, question de «prendre un peu d'air pendant les journées de travail».

Le virage vélo est amorcé. En 1994, parce que même en novembre il n'avait «pas le goût d'arrêter», il entame son premier tour du calendrier. Cet hiver-là, il acquiert une deuxième bécane plus robuste. L'année 1999 marque son premier achat de pneus à clous, indispensables pour braver la glace. Et depuis 2000, il est doté de trois engins: modèle de montagne pour l'hiver, hybride pour l'entre-saison et la pluie, vélo de route pour les journées sèches d'été.

Bien sûr, la Honda Civic 2004 grise stationnée dans l'allée du bungalow familial ne sert pas de décoration. Sa conjointe est pharmacienne à Saint-Jean-Port-Joli et ils ont deux adolescentes. «Je ne suis pas contre l'auto, mais je trouve que c'est une perte de temps», résume notre homme. C'est pourquoi même lorsqu'il est contraint de prendre la voiture, il traîne souvent sa bicyclette à l'arrière, au cas où...



LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE
Pour Richard Denoncourt, la voiture est «une perte de temps».

La Route verte: sprint final

■ Lancée en grande pompe en juin 1995 sur un horizon de 10 ans, la Route verte sera finalement bouclée à l'été 2007. Avec déjà plus de 3600 km de complétés, l'itinéraire cyclable totalisera 4300 km. Son aménagement de Hull à Gaspé et de l'Abitibi à l'Estrie aura coûté 70 millions \$ et mobilisé près d'un millier d'organismes et d'entreprises. Une série d'événements est prévue dans toutes les régions, alors que les célébrations culmineront par une fête d'envergure à Québec, le 8 août 2007. D'ici là, les plus impatients peuvent se sustenter avec la nouvelle véloroute Marie-Hélène-Prémont, sur la Côte-de-Beaupré. Réalisée au coût de 240 000 \$, ce parcours de 55 km relie le parc de la chute Montmorency à celui du Mont-Sainte-Anne. Olivier Bossé

... pour être heureux!

LES LAURENTIDES 1 800 561-6673 - www.laurentides.com

Aubergel LA PORTE ROUGE

Chambres & Chalets

Directement sur "Le P'tit train du Nord"

A partir de 69\$ p.p. occ. dbl. souper gourmet et petit déjeuner inclus.

Au coeur du Village Mont-Tremblant
1 800 665-3505 www.aubergelaportero rouge.com

mont blanc

Escapade d'été au bord de l'eau!

A partir de 55\$ pers./nuit

- 2 nuits (condos de luxe)
- Remontée Panoramique (Tremblant)
- Parc Aquatique Saint-Sauveur
- 1 descente de Luge Alpine (Tremblant)
- Accès: plage, piscine, bain tourbillon, bain vapeur, sauna et Jungle Magique

Tarif basé sur 2 adultes, 2 enfants (6-10 ans). Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

1 800 567-6715 www.skimontblanc.com/ete

LES LAURENTIDES
Nord de Montréal, Québec, Canada

GUIDE DES SERVICES OFFICIEL
VÉLO / SKI DE FOND / MOTONEIGE

1^{re} ÉDITION — 2006, 2007

Commandez votre guide de services officiel du parc linéaire « Le P'tit Train du Nord ».

200 km de pistes entre Saint-Jérôme et Mont-Laurier traversant nos villages animés et longeant lacs et rivières.

1 800 561-6673
www.laurentides.com

Camping & Cabines NATURE Morin Heights

Sortie 60 de l'autoroute des Laurentides (15 Nord)
INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS:
450.222.2020 - 514.871.0101 - 1.800.353.2426
UN MONDE À MOI MSSI.CA

Actif de nature!

Le Camping Nature Morin Heights offre une vaste gamme d'activités récréatives et sportives

51 sites avec services
53 sites sauvages
14 maisonnettes de bois rustique

Activités à proximité
Parcs linéaires cyclables totalisant 260 km - Randonnée pédestre - Tennis - Piscine - etc.

Nouveau! **ACRO-NATURE**

Acro-Nature: parcours aventure en forêt & circuits totalisant 58 ateliers (plus de 2 heures de plaisir)

Furfait Acro-Camping
2 nuits sur site à partir de 25,60 \$*
2 accès Acro-Nature

* Par personne, par nuit, en occupation double, taxes en sus. Valable du 28 juin au 9 octobre 2006.

Bicycles du terroir

OLIVIER BOSSÉ

OBossé@lesoleil.com

Nous sommes en 2006 après J.-C. Tout le marché du vélo est occupé par le *made in China*. Tout? Non! Un petit groupe formé d'irréductibles artisans résistent encore et toujours à l'envahisseur...

Yannick Normand fabrique des bicyclettes depuis 14 ans. Comme Astérix au cœur de l'Empire romain, il constitue un anachronisme dans un univers globalisé. Dans son atelier, au fond de la cour de sa maison de Lac-Beauport, l'homme de 38 ans cogite, imagine, crée, conçoit, invente, dessine, découpe, compose, élabore, mesure, soude, produit, construit, confectionne, visse, assemble, fixe, figne, polit et peint des vélos de A à Z.

« Dans les boutiques, c'est au cycliste à s'adapter au vélo, expose Normand. Pourquoi ça ne serait pas plutôt au vélo à s'adapter au cycliste? Avec mon vélo, le client est certain d'avoir une machine parfaitement conçue pour ses besoins. »

Ça n'a rien du hasard si cet artiste de la bécaune a nommé son entreprise La Main du cyclisme et sa marque de vélos Symbiosis. La relation entre l'humain et la machine le fascine. Passionné des véhicules à propulsion humaine, il a même déjà fabriqué une... chaise roulante!

LA FIN DES SOUFFRANCES

En fait, une philosophie plus large sous-tend son action. « Nous sommes en train de perdre nos compétences, et nos emplois, en envoyant nos productions dans les pays asiatiques. C'est comme ça dans tous les domaines. À ça, j'oppose la fabrication locale, artisanale et équitable. Je suis comme le gars de Stoneham qui élève lui-même ses canards pour faire du foie gras », résume le détenteur d'un baccalauréat en psychologie et d'une maîtrise en philosophie. Fabricant des vélos Général Bicycles, à Beauport, Nicolas Cliche est plus tranchant. « Les gens reconnaissent la médiocrité et ils cherchent des réponses. C'est ce qu'on leur offre. »

Et au-delà des considérations philosophiques, il y a cette chose qu'on appelle le corps humain.



LE SOLEIL, STEVE DESCHÈNES

L'artisan Yannick Normand croit que c'est au vélo à s'adapter au cycliste et non le contraire.

Les cyclistes ne sortent pas tous d'un moule unique. Les vélos, eux, ont des dimensions assez standardisées. Parfois, les simples ajustements de la selle et du guidon ne suffisent pas. « Le fait de changer la position du cycliste redistribue le poids différemment et le vélo ne se comporte plus comme il le devrait, parce qu'il a été conçu pour une position type », élabore Guillaume Désy, artisan des vélos Cycles Golem.

Il y a aussi cet inconfort récurrent qui vous assaille au terme de chaque randonnée. « Plusieurs personnes se disent "j'ai mal, mais c'est normal", avance Normand. Ce n'est pas normal! Dans une voiture, quand le siège est trop loin, tu l'avances. Pourquoi pas avec un vélo? Les cyclistes ne doivent pas accepter d'être mal sur leur vélo. »


Un vélo de route « sur mesure » se vend à partir de 2000\$, tandis que la version de montagne avoisine 3000\$, à cause du système d'amortisseurs. Un cadre seul se détaille autour de 1000\$. Ce qui n'est pas à la portée de toutes les bourses. « La plupart de mes clients savent ce qu'ils veulent, concède Normand. Ils n'en sont pas à leur premier vélo. Même qu'ils en sont souvent à leur dernier. »

www.lamain.ca, www.cyclesgolem.com

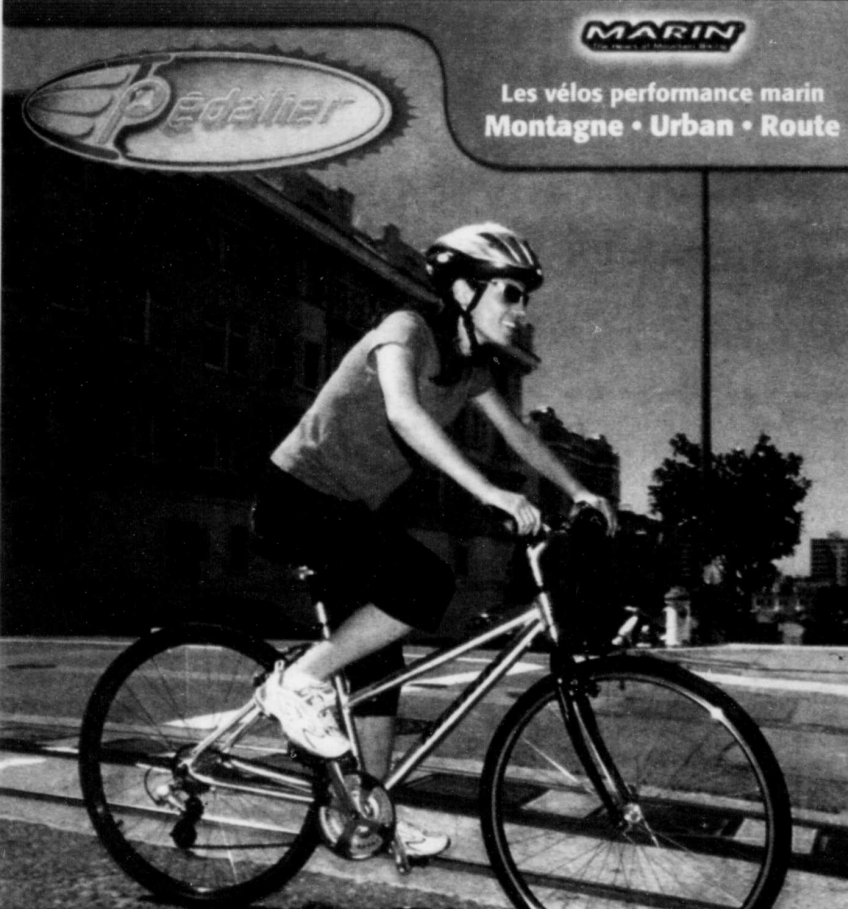
Vélirium pour tous

■ Le plus important festival de vélo de montagne au Canada se tient encore une fois dans notre cour, au Mont-Sainte-Anne. Durant trois fins de semaine de juin (10 au 25), le cœur cycliste de

Québec battra au rythme du quatrième Vélirium. À l'avant-scène, on retrouve les compétitions d'élite comme les épreuves de Coupe du monde, de la coupe Canada ou de la coupe Québec, mais il existe aussi un volet familial! Infos: www.Velirium.com Olivier Bossé



Les vélos performance marin
Montagne • Urban • Route



LARKSPUR
hybride sportif
24 vitesses shimano
roues double paroi

SEULEMENT
\$569⁹⁵

Dépositaire
MOTEUR BIONIX

842-2734

99 Boul. Bastien, Village Huron
Par le boul. de la Capitale, sortie boul. St-Jacques Nord

www.pedalier.ca

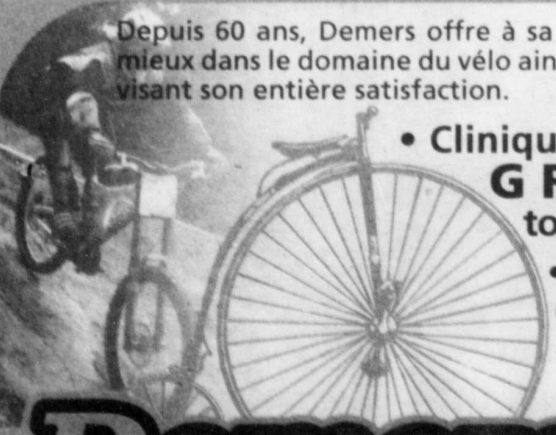
FAIRFAX
hybride sportif
24 vitesses shimano
fourche carbone
ultra léger

SEULEMENT
\$829⁹⁵

UNE TRADITION DEPUIS 60 ANS

Depuis 60 ans, Demers offre à sa clientèle ce qu'il y a de mieux dans le domaine du vélo ainsi qu'un service sans égal visant son entière satisfaction.

- Cliniques de dépannage **GRATUITES** tous les jeudis à 18 h
- Nous sommes ouverts le dimanche de 12 h à 17 h



Demers
BICYCLETTES ET SKIS DE FOND

NOUS SOMMES FERMÉS LE DIMANCHE DE PÂQUES

GIANT BICYCLES



379.99\$

GIANT BOULDER SE

- Cadre en aluminium de qualité supérieure
- Fourche à suspension SR Suntour XCP60
- Dérailleur Shimano souple et précis

1044, 3^e Avenue, Québec
Téléphone : (418) 529-1012
www.demersbicycle.qc.ca