

La Presse

**PUBLIREPORTAGE
MONTREAL
SAMEDI 27 MAI 1989**




Des trucs pour passer un été idéal à vélo.

Des nouvelles du Tour de l'Île!

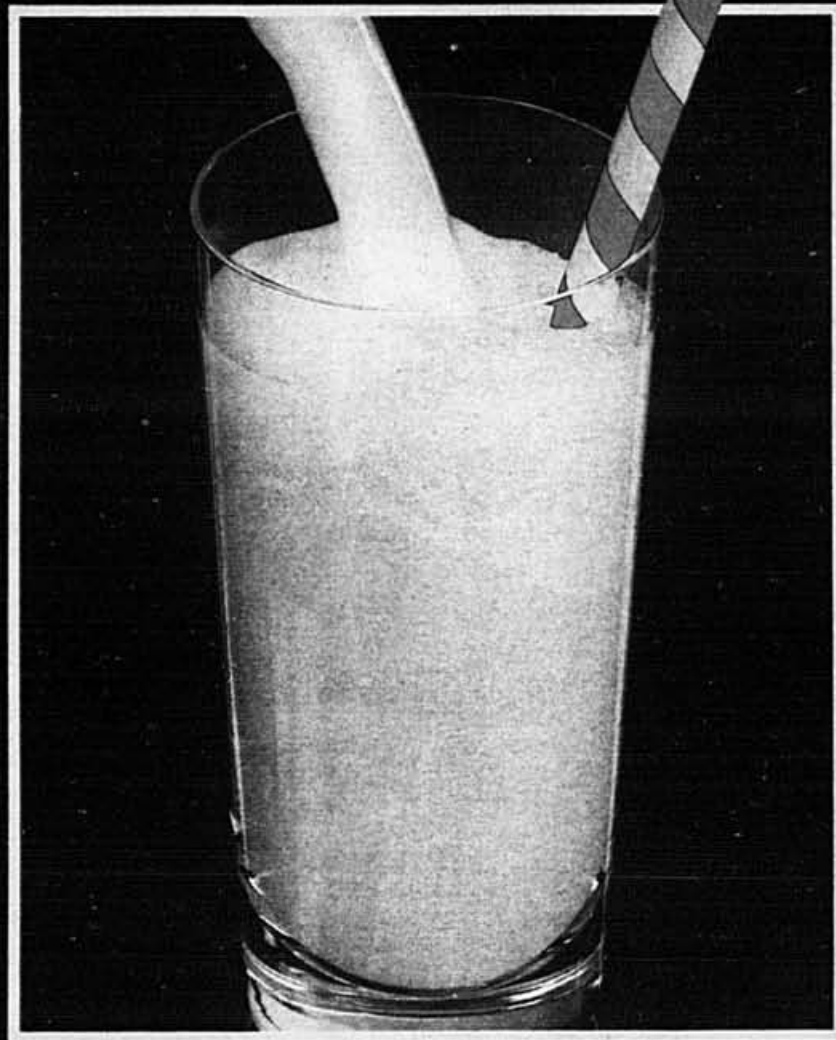
Tout sur la Classique cycliste: une prestigieuse course qui anime au cœur de Montréal.


 **STEINBERG**

**Commanditaires officiels
du Tour de l'Île de Montréal**

Fédération
 des producteurs
de lait du Québec

*Le lait,
FRANCHEMENT
Meilleur!*



Fédération
 des producteurs
de lait du Québec

Le Tour de l'Île et vos poignées d'Amour!

Un Tour de taille sans complexe...

Cet été nous serons encore plus nombreux à enfourcher nos bicyclettes et ce phénomène, puisqu'il faut le qualifier ainsi, prendra encore plus d'ampleur. Pourquoi? Parce que «bicycler» n'est pas une mode passagère ou la conséquence des résultats d'un champion éphémère. Depuis 15 ans le vélo figure au palmarès des activités sportives les plus populaires dans les statistiques gouvernementales. Le vélo n'est plus un jouet d'enfant. On s'entraîne, on voyage, on se balade, on va travailler, on compétitionne à bicyclette. C'est pourquoi nous vous proposons de participer et d'assister au plus important week-end cycliste au Canada, avec côte-à-

côte Le Tour de l'Île de Montréal et La Classique cycliste de Montréal, une course par étape au coeur de Montréal. Cette compétition, qui en est à sa troisième année, sera l'une des plus excitantes au calendrier canadien. Le public québécois a maintenant son élite cycliste et d'excellentes occasions de l'encourager tout au long de l'été. Le Tour de l'Île de Montréal quant à lui accueillera le ou la 100 000^e cycliste de son histoire. Cette année, en moins d'un mois, 35 000 personnes se sont inscrites au plus grand rassemblement cycliste au monde. Ce dont nous sommes le plus fiers c'est que Le Tour de l'Île est réellement une fête sportive po-

pulaire. Ses effets se font sentir toute l'année et les cyclistes ainsi que les politiciens «l'utilisent» pour faire avancer certains projets.

Il faudrait aussi penser au Québec cyclotouristique de demain. Parce que présentement c'est sur les routes du Vermont (sur les accotements bien asphaltés et en côtoyant des automobilistes courtois) que plusieurs d'entre nous vont rouler et dépenser leurs dollars. D'ici à quelques années le cyclotourisme connaîtra le même développement foudroyant qu'en Europe. Il faut s'y préparer dès maintenant pour inciter les Québécois à découvrir le Québec à vélo et inviter nos voisins du sud à en faire autant.

La qualité et la protection de l'environnement font maintenant partie de tous les discours et de toutes les préoccupations. La bicyclette, bien entendu, est sou-

vent citée en exemple comme une des solutions à l'engorgement et à la pollution des centres-villes. Mais il semble bien qu'à l'heure des méga-problèmes de pollution, on recherche surtout LA méga-solution au détriment de choix plus modestes, plus locaux, plus partiels. Pourtant associée aux autres modes de transport en commun, la bicyclette peut être une alternative sensée et économique.

Ce qui a été fait et ce qu'il reste à faire est très stimulant, tout comme l'été cycliste qui débute. Ce cahier Spécial Vélo y est entièrement consacré. Vous trouverez bien entendu, au fil des pages, des informations complètes sur Le Tour de l'Île de Montréal (4 juin) et La Classique cycliste de Montréal (2, 3, 4 juin), mais nous avons voulu ce cahier plus complet. C'est pourquoi les amateurs de vélo, comme ceux et celles qui débutent, tireront profit des conseils pratiques,



des suggestions de livres, de cartes et de guides qui y sont recensés. Et si vous souhaitez devenir membre de Vélo Québec, ou vous abonner au Vélo Mag pour suivre l'actualité cycliste toute l'année, des coupons d'inscription sont inclus. Pour mieux profiter de votre été à vélo, conservez ce cahier Spécial!

Pour conclure il y a les remerciements d'usage que j'adresserai en premier lieu aux 35 000 cyclistes qui participeront à la 5^e édition du Tour de l'Île, aux coureurs et aux coureuses de La Classique cycliste et aux 3500 bénévoles qui font rouler ces deux événements. Je remercie aussi les entreprises privées qui commanditent ces événements ainsi que les différents paliers gouvernementaux qui s'impliquent financièrement et techniquement. Un merci tout particulier à la Communauté urbaine de Montréal, à son Service de Police et à sa société de transport ainsi qu'aux municipalités de Montréal, St-Laurent, Dorval, Lachine, LaSalle et Verdun, ces villes et leurs citoyens qui nous permettent «d'emprunter» leurs rues pendant une journée. Toute l'équipe du Tour de l'Île et de La Classique cycliste vous souhaite un bel été cycliste.

Michel Labrecque
P.-d.g.
Le Tour de l'Île de Montréal

SPÉCIAL VÉLO HEBDOBEC

Responsable des cahiers spéciaux
Alain Brunet

Le cahier spécial Vélo est une initiative du Tour de l'Île de Montréal, une entreprise privée sans but lucratif.

- responsable de la rédaction:
Suzanne Lareau
- collaborateurs et collaboratrice à la rédaction:
Jean-François Pronovost, Martin Roy, Michel Labrecque, Robert Boivin, Diane Lamontagne
- collaborateurs et collaboratrices invités:
Louis-Paul Allard, Dr Yves Quenneville, Odile Dumais, Suzanne Lévesque, Jean-Pierre Maisonneuve

— photo page couverture: Robin Edgar
Graphisme: **Imagraphis**
Impression: **T.R. Offset**

HEBDOBEC
7, rue Saint-Jacques
Montréal H2Y 1K9
Tél. (514) 285-7319

Cet été, habillez-vous vélo!



Chandail 100% Pur Vélo



Chandail Le Tour de l'Île 1989



Chandail La Classique Cycliste

T-Shirt **15\$**

Disponibles: — chez votre marchand de vélo — à Vélo Québec (514) 252-3123
— au Tour de l'Île (514) 251-6955 — et le 4 juin au site de départ et d'arrivée du Tour de l'Île

Pour les commandes postales téléphonez-nous. Nous ajoutons 15% pour les frais d'envoi.

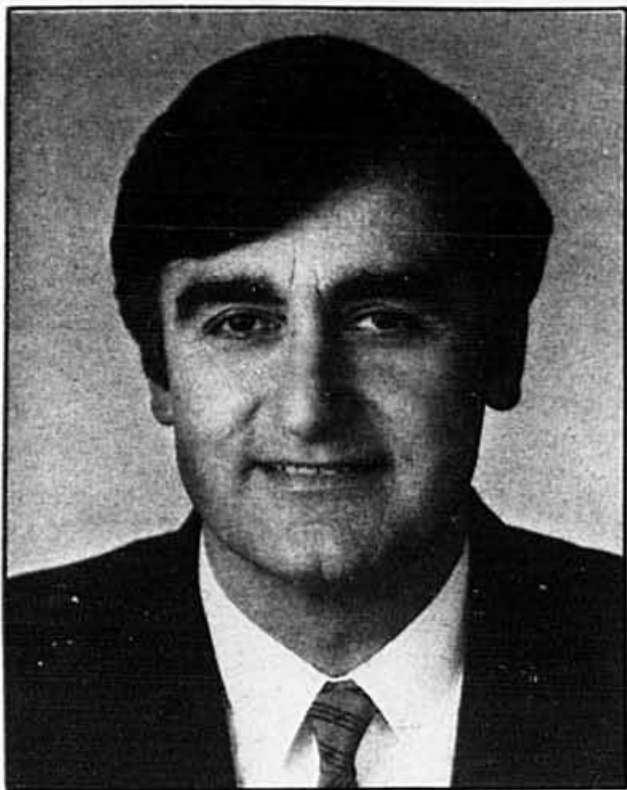


Le Tour de l'Île de Montréal en direct dimanche 4 juin 8h30 et 14h00



**Radio-Canada
Télévision**

Diffuseur officiel



À l'occasion de la Semaine canadienne de l'environnement, je salue cordialement les organisateurs du Tour de l'île de Montréal et tous les cyclistes inscrits à cette grande manifestation, la plus importante en son genre au monde.

Sur le thème de «l'environnement, c'est l'affaire de tous», la Semaine de l'environnement vise cette année à inciter tous les Canadiens et Canadiennes à poser des gestes concrets dans leur vie quotidienne pour protéger et assainir leur milieu.

On sait maintenant que les émissions dégagées par les véhicules à moteur, notamment plomb et oxydes d'azote, sont à l'origine d'une bonne partie des problèmes de pollution atmosphérique. Le recours plus systématique à d'autres modes de transport que l'automobile offre un élément de solution à ces problèmes. Ainsi, en faisant un effort conscient pour nous déplacer le plus souvent possible à bicyclette plutôt qu'en voiture, nous pouvons contribuer de manière significative à protéger et améliorer la qualité de notre environnement.

Le Tour de l'île de Montréal atteste éloquentement la grande popularité de la bicyclette au Canada. Souhaitons que cette manifestation soit l'occasion d'une prise de conscience qui déterminera des comportements individuels et collectifs de plus en plus respectueux de l'environnement et dont nous bénéficierons tous en définitive.

Bonne randonnée à tous!

Le ministre de l'Environnement,
Lucien Bouchard



Environnement
Canada

Vélo Québec



**DES SERVICES ET
DES ACTIONS À 100%
POUR LES CYCLISTES**

**Devenez membre pour 10\$
et profitez**

D'UNE ASSURANCE PERSONNE

D'UNE ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

D'UN SERVICE D'INFORMATION JURIDIQUE PROFESSIONNEL


DE PUBLICATIONS PRATIQUES À PRIX RÉDUIT (-20%)

ET D'UN TRAITEMENT PRIVILÉGIÉ LORS DE VOS VOYAGES AVEC

AIR CANADA, LE TRANSPORTEUR OFFICIEL DES CYCLISTES.

ou devenez membre-abonné pour 22\$

EN PLUS DE TOUS LES SERVICES AUX MEMBRES AUXQUELS VOUS

AVEZ DROIT, VOUS RECEVREZ LE  PENDANT UN AN.



FORMULAIRE D'ADHÉSION

NOM _____ PRÉNOM _____

ADRESSE _____ APP. _____

VILLE _____ CODE POSTAL _____

DATE DE NAISSANCE _____ SEXE _____

MEMBRE 10\$ MEMBRE-ABONNÉ 22\$

POUR 5\$ PAR PERSONNE, VOTRE ENFANT, VOTRE PARTENAIRE, VOTRE CO-LOCATAIRE PEUVENT BÉNÉFICIER DE L'ASSURANCE VÉLO QUÉBEC. CES PERSONNES DOIVENT DEMEURER À LA MÊME ADRESSE QUE VOUS.

NOM _____ PRÉNOM _____

DATE DE NAISSANCE _____

5\$

NOM _____ PRÉNOM _____

DATE DE NAISSANCE _____

5\$

FAITES PARVENIR VOTRE PAIEMENT DE _____ \$

À L'ORDRE DE **VÉLO QUÉBEC**

4545 AV. PIERRE-DE-COUBERTIN

C.P. 1000, SUCCURSALE M,

MONTRÉAL, QC. H1V 3R2

TÉL.: (514) 252-3123

CHÈQUE

MANDAT-POSTE

VISA

MASTERCARD DATE D'EXPIRATION _____

NUMÉRO _____

DÉCOUPEZ ET RETOURNEZ

UN ÉTÉ... VÉLO



10 TRUCS POUR PASSER UN ÉTÉ IDÉAL À VÉLO

1 CHOISIR LE BON VÉLO

Chaque année, le marché de la bicyclette tend à se spécialiser de plus en plus, si bien qu'on se demande s'il est encore possible de trouver un vélo relativement polyvalent. Pour y arriver, il y a bien sûr chaque année l'étude annuelle publiée dans les pages du numéro de mai du Vélo MAG. Il y a aussi quelques principes de base à respecter, notamment quant au type d'utilisation qu'on fera le plus souvent de la

bicyclette et le type de terrain sur lequel on évoluera. Ensuite viennent les grandes questions existentielles du type: «Est-ce que je peux faire une randonnée de quelques jours avec un vélo de course?» ou encore «Est-ce que je peux faire de la route avec un VTT?» À l'intérieur de certaines limites, tout est à peu près possible, mais il faut justement être conscient de ces limites. La forme d'un vélo en comparaison à une autre est justifiée et détermine un type d'utilisation. Par exemple, le vélo d'entraînement ou de cyclo-sport est construit à partir d'un cadre relativement court, ce qui en fait un vélo «nerveux» et rapide. En contrepartie, il faut sacrifier un peu de confort. L'empattement un peu plus long du cadre de vélo de randonnée est par conséquent un peu moins «nerveux», mais est plus confortable pour les longues journées de randonnée. Si on jette un coup d'oeil aux guidons, là aussi tout s'explique. Le guidon droit et l'empattement relativement court du vélo de ville permet une conduite en position redressée et assure un bon champ de vision nécessaire pour circuler en toute sécurité en ville. Le guidon de montagne est pour sa part d'empattement un peu plus large, ce qui assure un meilleur contrôle en terrain difficile. Les nouveaux vélos «hybrides» entre le vélo de ville et le vélo tout-terrain sont munis d'un guidon à empattement plus large que pour le guidon de ville et un peu moins large que pour le guidon de VTT. Quant à la forme

du guidon — droit ou courbé — là aussi une question de confort entre en jeu. Le guidon droit (ville ou VTT) n'offre qu'une seule position de conduite, mais permet une meilleure visibilité. Le guidon courbé permet de varier la position de conduite afin d'éviter l'engourdissement des mains ou permet d'adopter une position plus aérodynamique pour lutter contre le vent, ce qui est particulièrement utile lors de longues randonnées.

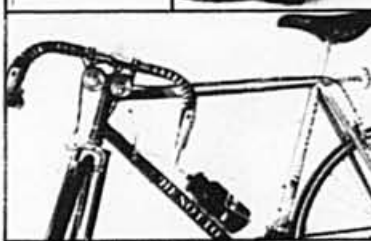


2 ACCESSOIRES UTILES

- les **cale-pieds**, qui maintiennent continuellement le pied en bonne position et aident grandement à pédaler correctement et efficacement, de façon non seulement à pousser mais aussi à tirer sur les pédales.
- les **garde-boue**, qui non seulement vous protègent des éclaboussures, mais protègent aussi ceux et celles qui vous suivent;
- le **porte-bagages** arrière, pratiquement indispensable si vous envisagez une randonnée de plus d'une journée, même si vous êtes équipé d'un sac à guidon;
- le **sac à guidon**, pour avoir à la portée de la main votre appareil-photo, vos cartes ou vos outils, lorsque vous partez pour une journée ou plus longtemps;
- les **sacoche arrière**, si vous entreprenez des voyages de plus de deux jours et des **sacoche avant** si vous faites du cyclo-camping.
- un bon **système d'éclairage**. Même si vous n'avez pas l'habitude de rouler le soir, cela peut vous arriver lorsque vous partez en vacances à vélo. Vous pouvez, par exemple, aller faire une balade dans les environs de votre hôtel ou du terrain de camping après le souper et devoir revenir à l'obscurité.
- la **trousse d'outils**, incluant au moins une clé à mollette, un tournevis à têtes multiples et un nécessaire de réparation de crevaisson.
- une **pompe**, question de maintenir vos pneus suffisamment gonflés.

MANQUE DE TEMPS POUR L'ENTRAÎNEMENT? TROP CHAUD POUR PÉDALER?
EN AVEZ-VOUS ASSEZ DES PHARES DE BICYCLETTE INEFFICACES? AIMERIEZ-VOUS VOIR ENFIN LES OBSTACLES À ÉVITER? RÉVEZ-VOUS DE ROULER EN TOUTE CONFIANCE APRÈS LA TOMBÉE DU JOUR?

CHOISISSEZ «MT. TAMER»!
NOUVEL ENSEMBLE DE PHARES QUI SE FIXE RAPIDEMENT SUR N'IMPORTE QUEL TYPE DE CADRE AU MOYEN D'UNE ATTACHE VÉLO.
POIDS: 6,5 OZ, TENSION CRÉMENT: 8 WATTS, FAISCEAU ROUTE: 20 WATTS, BATTERIE AU CADMIUM-NICKEL DE 1,9 LITRE, DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE 24 H.

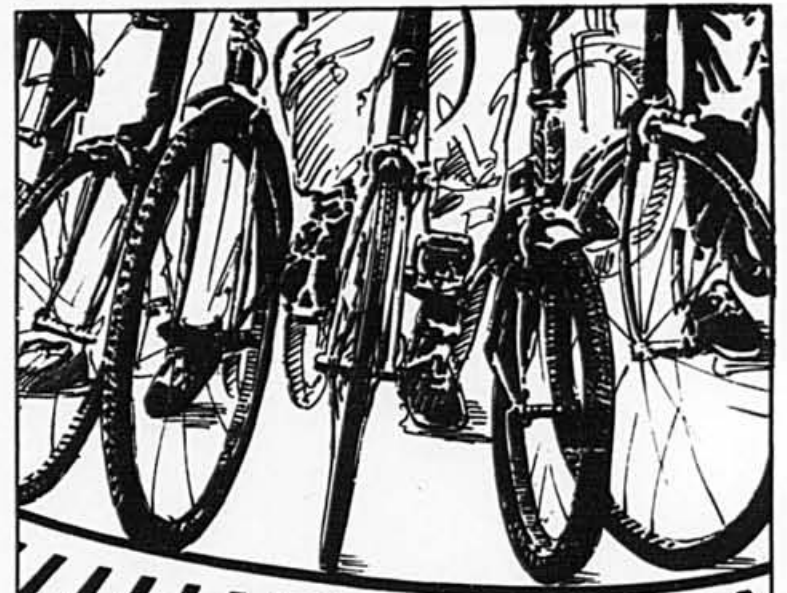


NOUVELLES BATTERIES AU CADMIUM-NICKEL À FIXER À LA BOUTEILLE D'EAU

CARACTÉRISTIQUES NIGHTSUN: FAISCEAU ROUTE ET CROISEMENT: PUISSANCE DE 10 À 40 WATTS (COMPAREZ AVEC LES PRODUITS CONCURRENTS); LAMPES À HALOGÈNE OU À KRYPTON; BATTERIES RECHARGEABLES AU CADMIUM-NICKEL OU AU PLOMB; CLIGNOTANTS ARRIÈRE OPTIONNELS DE 3,6 WATTS; CHOIX ENTRE 5 SYSTÈMES; POIDS À PARTIR DE 2,2 LB; DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE 2,5 À 6 H; PRIX À PARTIR DE 10 \$.

VOYEZ VOTRE MARCHAND OU APPELÉZ-NOUS DÉS AUJOURD'HUI POUR OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES ET NOTRE BROCHURE GRATUITE.

NIGHTSUN PERFORMANCE LIGHTING INC.
1104 MISSION ST. SO. PASADENA, CA 91030
TÉLÉPHONE: (818) 790-7749 TÉLÉCOPIEUR: (818) 799-0675



DÉPART!

CKAC 73 MÉDIA OFFICIEL DU TOUR DE L'ÎLE

La station de l'événement à Montréal CKAC 73 souhaite à tous les cyclistes participants une agréable randonnée sur l'île.

À vos marques! C'est parti...

QUAND CKAC PARLE... TOUT LE MONDE EN PARLE

CKAC 73

LA SUPER STATION DE MONTRÉAL

UN ÉTÉ... VÉLO



LE DÉFI URBAIN

Louis-Paul Allard, Président de la Fondation québécoise en environnement

À l'aube de l'an 2 000, les enjeux environnementaux sont multiples: pluies acides, destruction de la couche d'ozone, destruction du capital végétal, disparition de certaines espèces animales. Devant ce constat, il s'avère primordial de réduire la consommation énergétique mondiale face aux signes d'essoufflement que nous indique notre planète. Cette réduction de la surconsommation énergétique mondiale doit d'abord se faire ici-même en Occident. À commencer par nous, Nord-Américains, qui consommons 250 fois plus qu'un Africain et même 3 fois plus qu'un Européen.

De toutes les technologies modernes, ce sont celles du transport qui sont les plus gloutonnes en énergie. Ainsi en Amérique du Nord, 42% de toute l'énergie consommée va à l'automobile, de sa fabrication à son élimination dans les cimetières d'autos. Si l'automobile est rendue aujourd'hui un bien de consommation essentiel, c'est parce que nous avons structuré nos villes et nos vies en fonction d'elle. L'automobile et ses variantes (camions, autobus, etc.) a créée les centres-villes pollués et les banlieues à faible densité, qui elles ont grupé le capital des terres agricoles, une richesse inestimable et non renouvelable.

Malgré l'amélioration de la qualité de l'air en milieu urbain, grâce en grande partie à l'utilisation de l'essence sans plomb, l'automobile contribue encore là à plus de 60% de la pollution atmosphérique en milieu urbain. L'automobile constitue en plus la principale cause de pollution par le bruit.

REPENSER LA VILLE

Si les familles de classe moyenne ont choisi de vivre en banlieue plutôt qu'en ville, c'est probablement pour s'assurer la meilleure qualité de vie possible. Ce qu'il faut donc, c'est repenser la ville en fonction justement de cette meilleure qualité de vie. Il faut donc à tout prix réduire l'utilisation de l'automobile au centre-ville en améliorant les réseaux urbains de transport en commun, c'est-à-dire réserver des voies prioritaires aux autobus et aux voitures transportant quatre passagers. Il faudrait favoriser également les stationnements de grande surface près des stations de métro de bout de ligne et décongestionner ainsi les villes afin de redonner aux citoyens le goût d'y vivre.

Améliorer la qualité de vie en milieu urbain, ça veut dire également réhabiliter le piéton et le cycliste dans leur environnement. Élargir les trottoirs, aménager des rues piétonnières, temporaires ou permanentes, aménager des pistes cyclables, créer des réseaux piétonniers à travers les cours d'immeubles et les jardins, favoriser l'accès aux rives en faisant des aménagements paysagers, etc. Voilà autant de mesures qui pourraient stimuler un retour à la ville et enrayer ainsi la dispersion résidentielle.

Il est grand temps que cesse la surconsommation qui détruit notre planète à un rythme effréné. La ville est le lieu où se jouent peut-être plus qu'ailleurs les véritables enjeux environnementaux. Il n'en tient qu'à nous, citoyens des grandes villes occidentales, de démontrer que le processus de dépérissement de la planète n'est pas irréversible. La ville n'est pas qu'un lieu de travail, elle est également un mode de vie, et qui peut devenir des plus agréables.

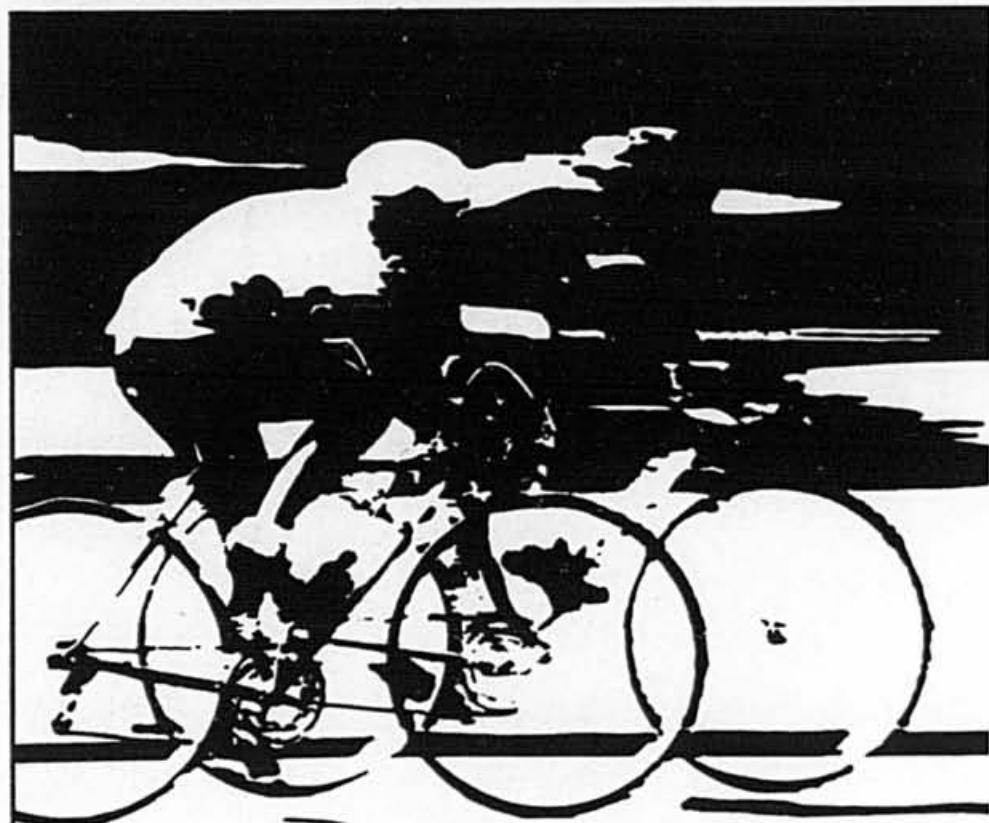


Hommage à Guy Rouleau

Guy Rouleau est décédé au mois de novembre dernier. Il était secrétaire exécutif du Tour de l'île depuis 1987.

Au cours des 15 dernières années, il a travaillé avec ténacité et acharnement pour les cyclistes du Québec et dans un sens plus large pour ses concitoyens et concitoyennes.

Toute l'équipe du Tour de l'île lui dédie cette 5e édition du Tour de l'île de Montréal.



3 POUR TERMINER LA SAISON AVEC LE MÊME VÉLO!

À la ville ou en voyage, il vaut toujours la peine d'être muni d'un bon antivol. Les modèles en U, tels les «Kryptonite», sont les plus fiables. En voyage, même si cela représente un poids supplémentaire dans vos sacs, il vous servira à un moment ou à un autre. Vous allez souper au resto, par exemple, vous allez faire une marche et désirez laisser votre bécanne au camping en toute sécurité, bref les situations où vous n'êtes pas nécessairement avec votre vélo ne manquent pas.

4 COMMENT PRÉPARER VOTRE VÉLO POUR VOYAGER

Vous avez bien le goût de partir, mais votre bicyclette est-elle équipée pour consommer des kilomètres? Plus vous prendrez de l'expérience, plus vous considèrerez l'importance du confort en roulant et de l'efficacité de votre équipement. Même si vous n'allez pas au bout du monde, une bonne vérification mécanique est de mise: ajustement des freins et des dérailleurs (avant et arrière), hauteur de la selle, usure et pression des pneus et lubrification de la chaîne. De cette façon vous pouvez vous épargner bien des soucis. Une petite vérification aussi des écrous et des vis peut se faire rapidement et vous évite des pépins désagréables. Enfin, pour mettre, vos pneus à l'épreuve des crevaisons, il peut être utile de vous procurer ces fameuses bandes de polyuréthane «Mr Tuffy» que l'on installe entre la chambre à air et le pneu.

ManuVie souhaite bonne chance et une agréable randonnée à tous les participants au Tour de l'île.

ManuVie



La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers

UN ÉTÉ ... VELO



5 COMMENT PLANIFIER UN ITINÉRAIRE

Il est difficile de donner un chiffre magique comme kilométrage quotidien. Cela varie avec le type de voyage, selon que vous voyagez seul, à deux ou en groupe. Surtout, ne vous fiez pas à votre plus récente performance d'une journée: jour après jour, l'effet des kilomètres se fait sentir. Et pour maintenir un rythme à fort kilométrage (100 à 125 km) pendant plusieurs journées consécutives, il faut être particulièrement en forme et avoir une certaine expérience de la chose. Il ne faut pas avoir non plus l'intention de s'attarder au paysage. Voici donc un cadre de référence qui vous permettra de vous faire une petite idée:

- Vous n'êtes pas particulièrement en forme ou vous voulez amorcer graduellement un long voyage: **20 à 50 km par jour.**
- Vous êtes en bonne forme, mais par contre vous désirez profiter du paysage et des attraits régionaux: **50 à 80 km par jour.**
- Vous êtes en forme, vous partez tôt le matin et vous êtes prêt à pédaler une bonne partie de la journée: **80 à 125 km par jour.**

6 LES MEILLEURES CARTES CYCLISTES

Le choix des bonnes cartes pour planifier un voyage à vélo n'est pas simplement une question de petit caprice. La chose s'avère particulièrement utile pour mieux doser les journées et déterminer les points d'intérêt majeurs. Bien que la cartographie puisse devenir un domaine particulièrement spécialisé, le principe de préparation d'un itinéraire est relativement simple. On s'équipe d'abord d'une carte à petite échelle qui puisse donner un bon aperçu du parcours dans son ensemble. Pour un voyage au Québec, par exemple, la **Carte du Québec cyclable** publiée par Vélo Québec vous sera d'un précieux recours. Ensuite, on se réfère à des cartes plus détaillées ou à des guides spécialisés ou cyclo-guides contenant des cartes de chacun des parcours de même qu'un profil de la route, ce qui est particulièrement utile pour se préparer psychologiquement à la topographie des lieux. Quand les cartes ou les guides spécialisés n'existent pas et si vous comptez visiter une région particulièrement montagneuse, la meilleure référence demeure les cartes topographiques du ministère de l'Énergie, des Mines et des Ressources à l'échelle 1:50 000.

Pour vos escapades à l'étranger, que ce soit aux États-Unis ou en Europe, le principe est le même: cartes à grande échelle pour la planification générale et cartes à petite échelle (1:250 000 ou 1:100 000) ou cyclo-guides pour avoir une idée plus précise du terrain. Pour l'Europe et particulièrement la France, Michelin et l'Institut Géographique National publient d'excellentes cartes touristiques à l'échelle 1:100 000 et 1:200 000. Certaines boutiques de vélos et des librairies spécialisées détiennent un bon stock de ces cartes. À Montréal, on se les procure «Aux Quatre Points Cardinaux» ou chez «Connexfor» (adresses utiles). Pour ce qui est des destinations américaines, les articles publiés dans le Vélo MAG et les cyclo-guides de Bikecentennial (adresses utiles), sont sans aucun doute les meilleures références.

PLUS AVEC Vélo mag

LE SEUL MAGAZINE CYCLISTE AU CANADA

Pédaler MONTRÉAL et ses environs
Cartes 1989 des PISTES CYCLABLES, bandes cyclables, trajets suggérés, voies d'accès.
EN PLUS, des téléphones utiles, transports en commun, municipaux, privés, etc.
Des adresses utiles, marchands de vélos, boutiques de réparation, etc.

MARCHÉ '89

Pour tout connaître sur le vélo

8 cartes de la grande région métropolitaine

ABONNEZ-VOUS AU MONDE CYCLISTE

- Abonnez-moi au VÉLO MAG, 6 numéros (mars, avril, mai, juin, juillet, automne)
- Faites-moi parvenir "Pédalez Montréal et ses environs"
16 pages, de Sorel à Dorion et de Mirabel à Chambly.

17.50\$
6.85\$ (5.95\$ + 15% pour frais postaux)

TOTAL: \$

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____ App _____
Ville _____ Code postal _____

Faites parvenir à VÉLO MAG, 4545, av. Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. 'M', Montréal, Qc H1V 3R2

Mode de paiement: Cheque Visa Mandat Master Card

Numéro de carte de crédit: | | | | | | | | | |

Date d'expiration

Signature

UN ÉTÉ ... VELO



7 GUIDES TOURISTIQUES ET GUIDES D'HÉBERGEMENT

En complément aux cartes générales, aux cartes et cyclo-guides spécialisés, on peut se procurer différents guides de voyage. La série publiée par les associations touristiques régionales, en collaboration avec le ministère du Tourisme du Québec contiennent des informations intéressantes pour les voyageurs à vélo: points d'intérêt, types d'hébergement (hôtels, terrains de camping), musées et activités diverses. C'est compact, ça se glisse bien dans un sac à guidon et on se les procure aux bureaux de Tourisme Québec. Pour compléter, il ne vous manque que le Répertoire des gîtes du passant, publié par la Fédération québécoise des agriculteurs (adresses utiles).



8 EN TRAIN, EN AVION, EN AUTOBUS AVEC VOTRE VÉLO

Quand tout sera fin prêt, vous partirez pour la destination de vos rêves. Cela peut être pas loin de chez vous, dans votre coin de campagne préféré, ou encore de l'autre côté de l'Atlantique. Dans certains cas, vous aurez à transporter votre vélo. Compliqué? Pas vraiment, puisqu'avec un minimum de préparation, votre bicyclette devient un bagage qui se transporte assez bien.

Pour le transport sur l'auto, il se vend maintenant d'excellents supports. On en a toujours pour son argent et il vaut la peine d'investir si vous ne voulez pas que votre bicyclette s'envole sur l'autoroute... Les supports de toit sont nettement préférables à ceux qu'on installe sur le pare-chocs. Ceux avec lesquels on place la bicyclette sur ses deux roues ou sur la fourche et sur la roue arrière sont en général très commodes à utiliser. Le train et l'avion sont sans aucun doute les transporteurs les plus hospitaliers pour les cyclistes. Chez Via Rail, le transport se fait dans des boîtes qu'on se procure au comptoir des bagages pour quelques dollars. Vous n'avez qu'à tourner le guidon et retirer les pédales.

En avion, le contenant offert varie avec les compagnies aériennes: boîtes ou sacs comme chez Air Canada notamment. Un supplément est exigé sur les vols continentaux, mais pas sur les vols transatlantiques. Par contre, à partir de cette année, les membres de Vélo Québec qui voyagent sur les ailes d'Air Canada ne paient pas de supplément pour le transport de leur vélo et obtiennent gratuitement le sac de transport. En autobus, c'est dans des boîtes que les vélos voyagent le plus souvent. Voyageur vend des boîtes et exige un supplément pour le vélo.

CETTE ANNÉE,
Parcourez

Découvrez les 16 parcs du Québec, une destination nature. À pied, à bicyclette, en canot, profitez au maximum du plein air. Prenez une bouffée d'air pur, offrez-vous quelques heures ou quelques jours de bon temps. Un bel été plein de soleil!

Des rencontres surprenantes!

De l'action!

Des paysages à couper le souffle!

Des souvenirs à ramener!

Loisir, Chasse et Pêche

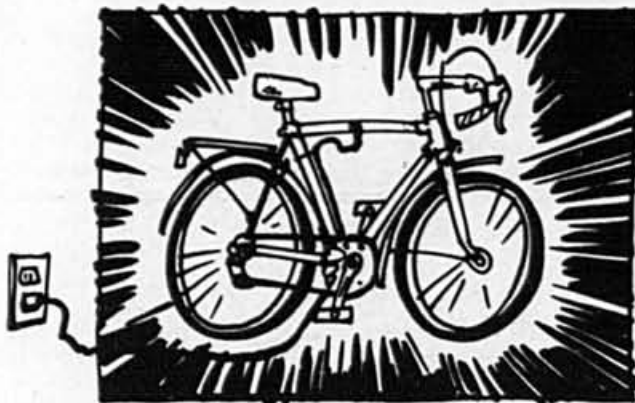
Québec



Air Canada

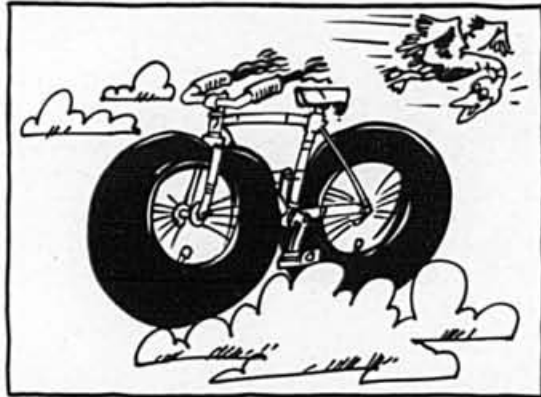
**Le transporteur officiel
des cyclistes**

Pour l'amour du vélo, pas de risques à prendre!



EN VÉLO, JE ME FAIS VOIR

- Un vélo doit être facile à voir. Il doit être muni de cinq (5) réflecteurs, de couleur ambré sur les rayons de la roue avant et sur chaque pédale, de couleur rouge à l'arrière et sur les rayons de la roue arrière, et un de couleur blanc à l'avant.
- Si vous circulez la nuit, en soirée, ou lorsque les conditions atmosphériques sont mauvaises, votre bicyclette doit être munie d'un phare blanc à l'avant et d'un feu rouge à l'arrière.
- Pour votre sécurité, signalez toujours votre intention de tourner ou de vous arrêter. Un simple geste du bras, et les automobilistes qui vous suivent pourront prévoir votre manœuvre.



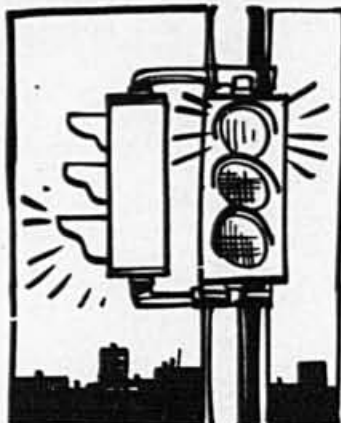
GONFLE UN PEU, BEAUCOUP, ÉNORMÉMENT

- Un pneu mal gonflé rendra votre vélo plus difficile à contrôler, parce qu'il n'aura pas une bonne tenue de route. Vérifiez si votre pneu est bien gonflé. La pression est normalement indiquée sur le côté du pneu, ou vous pouvez simplement vérifier si «ça va», en pressant le pneu avec le pouce; la pression sera correcte si votre pouce ne s'enfonce pratiquement pas!



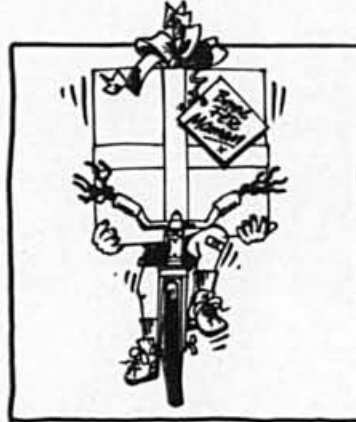
AUTOMOBILISTES! FAITES-VOUS VOTRE PART?

- Lorsque vous dépassez une autre automobile sur la rue, vous vous assurez d'avoir assez d'espace pour éviter l'accrochage. Prenez-vous cette précaution lorsque vous doublez un cycliste, comme l'exige le Code de la sécurité routière? Gardez vos distances lorsque vous doublez un cycliste! Rappelez-vous que ceux-ci n'ont pas la protection que vous offre votre véhicule: pas de pare-chocs, pas de ceinture de sécurité... et pas de carrosserie! Un petit accrochage pour vous, c'est un accident pour un cycliste.
- Avez-vous l'habitude de regarder dans votre rétroviseur avant d'ouvrir votre portière d'auto? Essayez d'imaginer ce qui se passe lorsqu'un cycliste heurte une portière qui s'ouvre brusquement devant lui? Ce n'est pas la portière qui accuse le choc, c'est le cycliste... qui est projeté tête première sur la chaussée. Avant d'ouvrir vos portières, assurez-vous toujours qu'il ne vient personne sur la chaussée. Il ne vient pas d'auto... mais il pourrait venir un vélo. Parce que la sécurité à vélo dépend de la conduite des cyclistes, mais aussi de celle des automobilistes qui partagent la route avec eux.



JE RESPECTE LA SIGNALISATION

La signalisation routière, c'est pas fait juste pour les autres. Les feux de circulation, les panneaux d'arrêt, les indications de sens unique sont aussi là pour que les cyclistes les respectent et aussi pour rouler en toute sécurité.



À QUI LA FAUTE?

- 60% des cyclistes impliqués dans des accidents le sont à cause d'un comportement fautif de leur part, parce qu'ils ne sont pas assez visibles, ou à cause d'une distraction, d'une fausse manœuvre, ou du non-respect du Code de la sécurité routière. Autant de facteurs qui dépendent de **vous**.



JE ROULE DANS LE SENS DE LA CIRCULATION, À L'EXTRÊME DROITE

- Rouler dans le mauvais sens, ça n'a pas de bon sens! Un vélo sur la rue, c'est un véhicule comme un autre. C'est pourquoi vous devez suivre le sens de la circulation et conduire à l'extrême droite.
- Roulez le plus possible en ligne droite! Et évitez de pénétrer entre les espaces laissés par les voitures en stationnement, chaque fois que vous en ressortez, c'est une surprise pour l'automobiliste!



C'EST EN VILLE QUE ÇA SE PASSE

- Quatre-vingt pour cent (80%) des accidents de vélo ont lieu dans les rues des grandes villes du Québec. Si vous croisez une bande ou une piste cyclable, utilisez-les; c'est obligatoire. Au Québec, le réseau des pistes cyclables s'agrandit d'année en année. Si tous les cyclistes en profitent, ça va prouver qu'ils en ont vraiment besoin.

HEURES DE POINTE

- C'est en après-midi et en début de soirée que se produisent 40% des accidents de bicyclettes. Et aux heures de circulation dense, entre 16 et 20 heures, le danger d'être victime est à son point le plus élevé.

PRUDENCE au Tour de l'île

- Pour dépasser, signalez votre intention aux autres cyclistes à l'aide de votre bras ou faites-le de vive voix.
- Dépassez toujours par la gauche.
- Évitez les arrêts brusques: signalez votre intention si vous désirez ralentir ou arrêter. Dégagez la voie rapidement.



Régie de l'assurance automobile du Québec

**POUR L'AMOUR DU VÉLO,
RESPECTEZ LE CODE!**



UN ÉTÉ... VÉLO



LA « SCIENCE MÉDICALE ET LE VÉLO »

YVES QUENNEVILLE m.d., chroniqueur médical

Inutile de prêcher aux convertis que vous êtes. Vous savez déjà que l'activité physique régulière et bien dosée est bonne pour la santé. Choisir la meilleure, c'est une autre affaire. Vous avez choisi le vélo, grand bien vous fasse! Je peux vous démontrer « scientifiquement » que vous avez bien fait le meilleur choix. Non, mais rendez-vous compte! Ce serait bien facile d'abuser du « scientifique », de signer m.d., au bout de ces lignes, et vous seriez encore plus convaincus. J'ose croire que vous ne faites pas du vélo juste pour des motifs médico-scientifiques et que vous en faites aussi par plaisir.

La tentation est forte par ailleurs, et je ne résisterai pas, de profiter de l'occasion pour régler mes comptes personnels, et dans La Presse (quelle chance), avec toutes ces activités physiques qui ne m'ont jamais fait me sentir mieux, ni même bien. Juste pour les mieux humilier sur la place publique, j'aurais l'envie sournoise de vous dire que tout ce qui va suivre est démontré « scientifiquement ».

J'ai, comme tout le monde, essayé le jogging. Rien à faire. En essayant de suivre mes « entraîneurs », je me suis vexé en m'apercevant qu'ils ne font pas du jogging, mais de la COURSE À PIED pur et simple. J'ai horreur du mensonge et encore plus de la douleur. Je trouve que nous courons déjà assez comme ça tout le temps. Le jogging, pardon, la course à pied, c'est le jardin privilégié de la douleur: douleurs aux ménisques des genoux et au dos, douleurs aux chevilles et aux pieds. Peut-être au fond ne suis-je qu'envieux de ces gens qui ont su s'élever vers les hauteurs du plaisir par la douleur. Moi pas. Tant mieux pour eux s'ils sont heureux comme ça. Il ne me reste qu'à rationaliser et penser que le jogging est désastreux pour ma santé.

Il y a eu aussi la gonflette. Cela n'a pas duré longtemps. Je trouvais vraiment masochiste de m'épuiser sur ces appareils avec lesquels je ne sentais aucune communication, aucune intimité, même si je devais me ligoter (littéralement) à certains d'entre eux pour m'infliger les douleurs les plus atroces. Exit le docteur du gymnase et pour toujours! Je vous le déconseille fortement, sauf si vous tenez absolument à humilier vos muscles et articulations sur des bouts de métal sans âme...

Le deltaplane et le parachutisme sont trop

dangereux pour le commun des très mortels que nous sommes, mais le plus dangereux, c'est sûrement le golf. Ça coûte cher, le risque de dépendance irréversible est immense, et ça se termine la plupart du temps dans une voiturette électrique. À proscrire.

La natation n'est pas mal du tout. Elle n'est pas douloureuse, elle ne fait pas transpirer. Mais attention à vous si vous êtes un nostalgique du bain amniotique utérin. Chaque sortie de l'eau risque de vous faire pousser un cri primal.

Quant au tennis, j'avoue lui trouver quelques vertus, surtout psychologiques. Rien n'égale le plaisir de battre son adversaire sans même le toucher. Difficile à expliquer: c'est dans la tête. Autrement, je reconnais que c'est plutôt bête de taper sur ces balles! Je le sais « scientifiquement », j'y joue régulièrement.

Pour ce qui est des sports d'équipe, c'est tout-à-fait selon. Ils peuvent vous rendre fort heureux ou alors vous anéantir, si vous êtes le plus nul de votre équipe. Donc, à vos risques. Je cherche encore. Je ne peux quand même pas immoler la marche à pied sur l'autel de la science médicale. C'est un bon exercice, aérobique en plus, et vous n'avez pas à vous déguiser en collants rose bonbon et vert aqua comme les danseurs et danseuses aérobiques. La marche est bonne pour vous et pour votre chien. Sauf que ça ne va pas particulièrement vite.

Reste le vélo. Le vélo sûrement. C'est l'activité physique presque parfaite. Je peux vous l'affirmer « scientifiquement ». Abstraction faite des automobilistes et camionneurs qui vous en veulent pour l'espace que vous occupez et vos rares transgressions du Code de la route, c'est l'activité par excellence pour vous dégourdir, à tout âge, seul ou en groupe, sans abîmer vos frêles articulations. Ce serait l'activité la plus sûre, s'il y avait davantage de pistes cyclables, mais là-dessus je n'ai rien de bien « scientifique » à vous révéler. En revanche, et la revanche sera belle, Le Tour de l'île vous déroulera dimanche la plus belle, la plus large des pistes cyclables que vous puissiez désirer. Vous pourrez tirer la langue de fatigue si vous voulez, les automobilistes, les spectateurs et les joggers ne sauront pas que c'est à eux que vous faites la grimace. Bonne journée, bonne santé!

LE PLEIN AIR



À LA PORTÉE
DE TOUS
ET DE TOUTES
DANS LES 16 PARCS DU QUÉBEC

Loisir,
Chasse et Pêche

Québec

Je pense donc je lis

La Presse



11 RANDONNÉES FAMILIALES



M A I

7 mai, Victoriaville
Bonjour printemps
Pierre Lambert
(819) 758-6401

28 mai, St-Jérôme
Randonnée optimiste
de St-Jérôme
Chantal Beaulieu
(514) 436-1511

J U I N

4 juin, Montréal
Tour de l'île de Montréal
Suzanne Lareau
(514) 251-6946

11 juin, Québec
Randonnée cyclo pik-nik
Roméo Mailloux
(418) 623-4559

18 juin, Pincourt
Pédale douce
Clément Bergeron
(514) 453-2040

24 juin, Lachine
Randonnée des berges
André Piette
(514) 394-8098

J U I L L E T

1^{er} juillet, Thetford-Mines
Randonnée des Fêtes
de l'amiante
Pierre Vachon
(418) 335-5858

9 juillet, Val d'Or
Randonnée Roulons
vers l'art
Service loisirs
(819) 825-3060

15 juillet, Sherbrooke
Randonnée du Lac
des Nations
Jean Chenay
(819) 821-5893

22 juillet, La Tuque
Balade du Festival d'été
Service récréation
(819) 523-2204

S E P T E M B R E

24 septembre, Terrebonne
Randonnée cycliste
René-Massicotte
Guy Dubois
(514) 471-4121



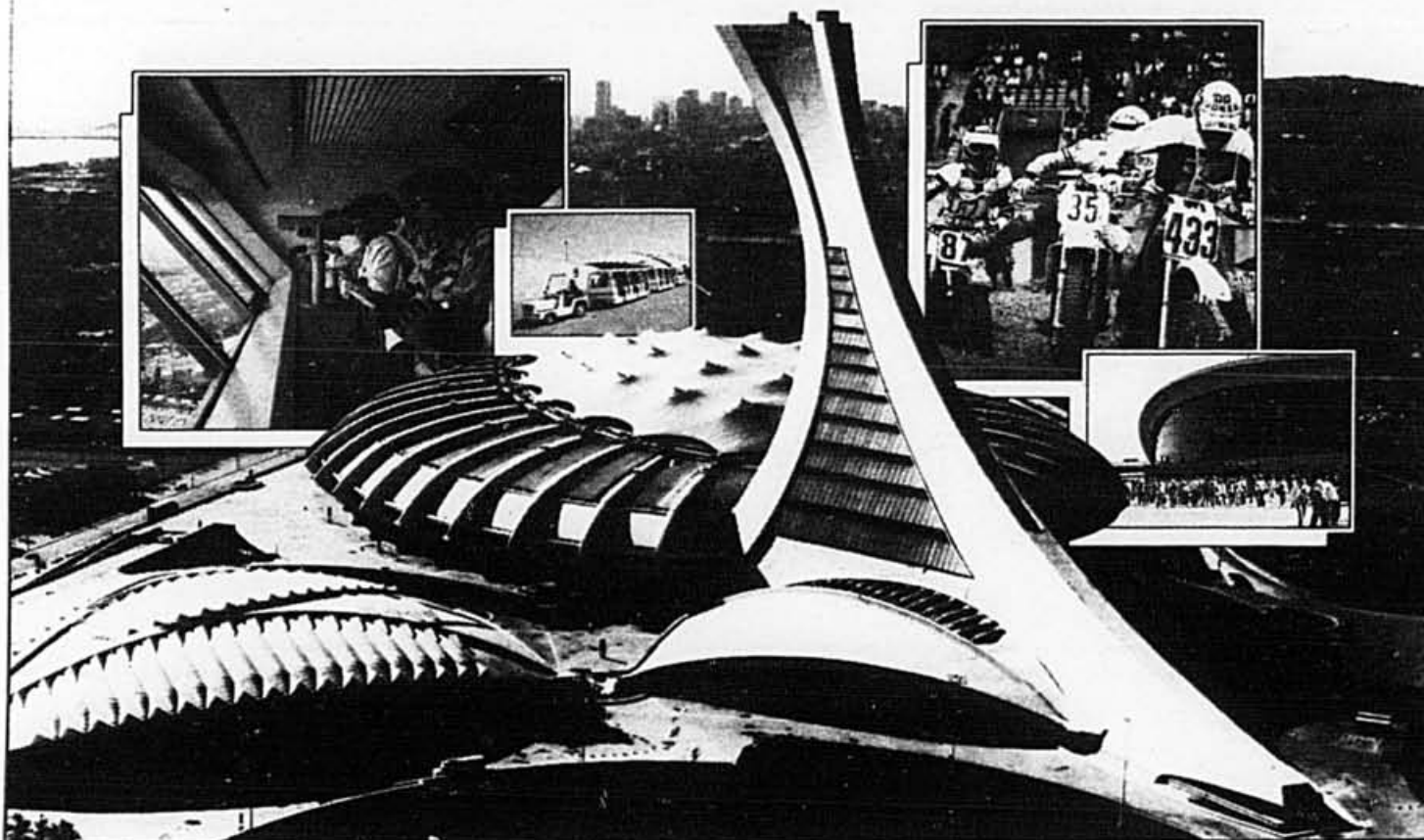
circuit
mini loto



loto-québec

Unique au monde

UNIQUEMENT À MONTRÉAL



En plus de son association depuis les débuts, la Régie des installations olympiques est heureuse de partager sa devise avec le Tour de l'Île de Montréal, lui aussi Unique au monde, uniquement à Montréal!

Parc
olympique



Régie des installations olympiques
4141, av. Pierre-de-Coubertin
Montréal (Québec)
H1V 3N7

Tél.: (514) 252-4141



les 2, 3, 4 juin 1989 au coeur de la ville!

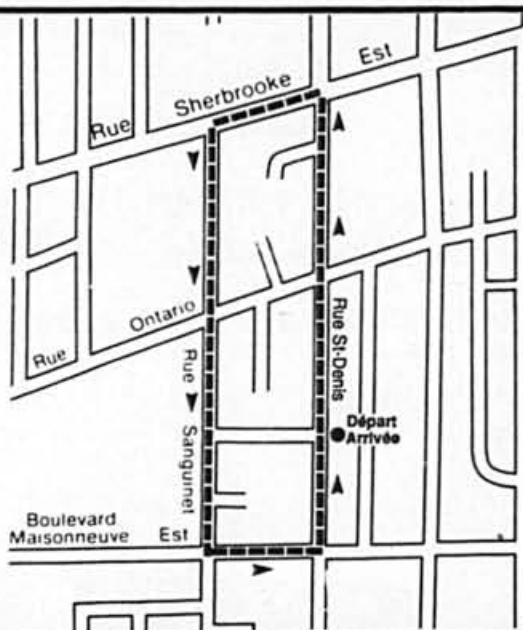
CARTES DES ÉTAPES

**ÉTAPE 1
LE CRITÉRIUM DU CENTRE-VILLE**

Vendredi 2 juin 1989 - 12h00

Départ et arrivée:
rue St-Denis
à l'angle de la rue Émery

Distance:
1,2 km x 33 tours = 39,6 km



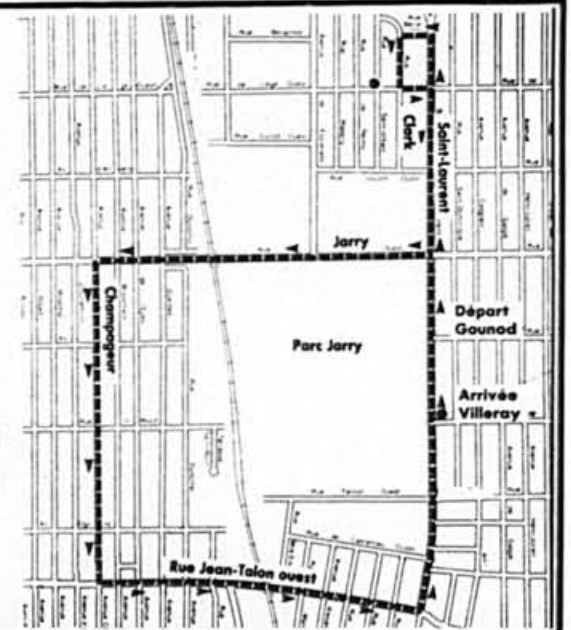
**ÉTAPE 2
LE CONTRE-LA-MONTRE
DU PARC JARRY**

Vendredi 2 juin 1989 -
19 h 00

Départ: boul. St-Laurent à
l'angle de la rue Gounod

Arrivée: boul. St-Laurent à
l'angle de la rue Villeray

Distance: 5 km



**Commanditaire
de la Classique cycliste**

LA CLASSIQUE CYCLISTE



LA CLASSIQUE : VITESSE ET SUSPENSE!

MARTIN ROY

La troisième édition de La Classique cycliste de Montréal, présentée les 2, 3 et 4 juin prochain, mettra aux prises les meilleurs coureurs et coureuses nord-américains lors d'une exigeante course par étape. La Classique, une compétition de la série Coupe Canada, compte quatre épreuves pour les hommes et une pour les femmes. Celles-ci feront leurs débuts dans cette prestigieuse compétition.

Regardons maintenant les enjeux, les parcours et les caractéristiques de La Classique afin de permettre aux profanes d'apprécier, à sa juste valeur, la compétition. Les hommes, qui franchiront 245 kilomètres en trois jours, lors d'épreuves très variées, se partageront une bourse de 15 000\$. Cette bourse récompensera les efforts des meneurs au classement individuel, par équipe et des sprints. Les spectateurs n'auront aucune difficulté à identifier les meneurs des différentes catégories durant la course.

— Le meneur au classement général, après chaque étape, portera le maillot rouge Petro-Canada. Il est à noter que le temps est cumulatif d'épreuve en épreuve. Au terme des quatre épreuves, le gagnant de La Classique remporte le maillot rouge.

— Les membres de la première formation au classement par équipe, après chaque étape, porteront les couvre-casques blancs. Il est à noter que seuls les temps des trois meilleurs de chaque club, à chaque étape, sont conservés. Les spectateurs auront beaucoup de plaisir à suivre le travail des équipes dans le peloton et les échappées. Les membres d'une équipe travaillent souvent en fonction de leur leader.

— Le meneur au classement des sprints, après chaque étape, enfilera le maillot blanc.

Il est à noter que les spectateurs assisteront à des sprints à toutes les étapes de La Classique, à l'exception évidemment du Contre-la-montre du Parc Jarry. Ces sprints se déroulent à des tours précis qui sont déterminés par les organisateurs. Les cinq premiers coureurs qui franchissent le fil d'arrivée, lors des sprints, récoltent des points (de 5 à 1) qui serviront à déterminer le meilleur sprinter de La Classique. En plus, ces sprints ont pour effet d'augmenter la cadence du peloton de tête.

Les femmes se feront la lutte au cours d'une seule épreuve (le Circuit du Parc olympique) et une bourse totale de 5 000\$ couronnera leurs efforts. La gagnante (maillot rouge) et la meilleure sprinteuse (maillot blanc) toucheront une bonne part de cette bourse.

Le Critérium du centre-ville: un départ spectaculaire!

Le coup de départ de La Classique aura lieu le vendredi 2 juin à midi alors que les hommes prendront d'assaut le spectaculaire Critérium du centre-ville, une épreuve de 40 kilomètres. Les 150 coureurs inscrits à La Classique en mettront plein la vue aux spectateurs dans un parcours qui favorise la vitesse. En effet, les cyclistes profiteront de la côte de la rue Sanguinet pour filer à vive allure et ainsi boucler le parcours en moins d'une heure. Des sprints secoueront le peloton à tous les cinq tours et les spectateurs qui prendront place près de la ligne d'arrivée, rue St-Denis, auront droit à une belle démonstration de la part des meneurs.

Le Contre-la-montre du Parc Jarry

La même journée, à 19 heures, les coureurs participeront au Contre-la-montre du Parc Jarry. Les coureurs s'élanceront, un par un, sur l'intéressant parcours de 5 kilomètres qui ceinture le parc. Même s'il s'agit d'une épreuve de courte distance, les meilleurs au Contre-la-montre pourront gagner de précieuses secondes sur leurs rivaux. Soulignons que les coureurs ont le droit d'utiliser, pour cette épreuve, des roues lenticulaires (pleines) et des vélos spéciaux afin d'améliorer leur temps. Les cyclistes maintiendront une vitesse moyenne légèrement supérieure à 40 km/h. Le départ et l'arrivée des athlètes se feront rue St-Laurent.

La Route du mont Royal

Samedi, les coureurs devront faire le plein d'énergie afin d'attaquer la redoutable étape du mont Royal, une épreuve de 120 kilomètres (12 montées). L'an dernier, le peloton s'était rapidement segmenté et plusieurs avaient vu s'envoler leurs chances de bien figurer à La Classique. Les spectateurs auront l'embarras du choix pour trouver une place intéressante pour observer la course. L'an dernier, des milliers de gens avaient choisi de s'installer sur la montagne, le long de Camilien-Houde, afin d'admirer les coureurs en pleine ascension ou dans la descente, à 75 km/h, sur Remembrance. D'autres ne voudront rien rater de l'arrivée des sprints (à tous les trois tours) sur Édouard-Montpetit.

Le Circuit du Parc olympique

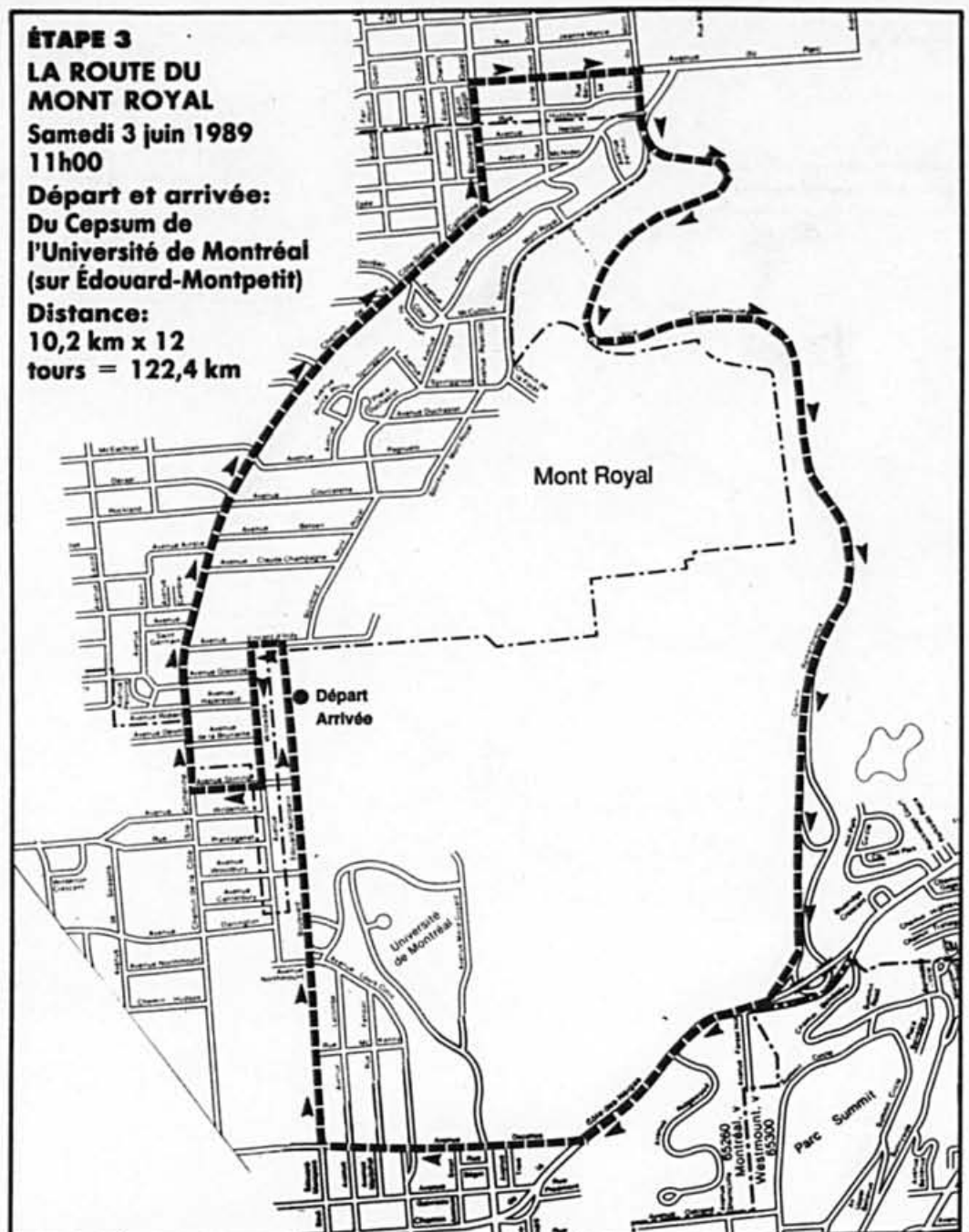
Le lendemain dimanche, La Classique se terminera en beauté lors de la présentation du Circuit du Parc olympique, étape qui se déroule à proximité du site d'arrivée des 35 000 cyclistes du Tour de l'île. À midi, les femmes feront des débuts attendus en complétant à 10 reprises le parcours de 5 kilomètres. Le public pourra suivre de très près la course puisque le Circuit du Parc olympique favorise grandement les spectateurs en n'utilisant que deux rues, soit Sherbrooke et Viau (voir la carte). Voilà un parcours idéal pour découvrir le cyclisme féminin. La lutte pour le maillot rouge s'annonce captivante. Des sprints se dérouleront à tous les tours. À 14 heures, les hommes tenteront de se présenter reposés à la ligne de départ afin de boucler à 16 reprises le même circuit. On doit s'attendre à un spectacle fertile en émotions alors que nous connaissons, au terme de cette épreuve, les différents vainqueurs de La Classique 89.

Tout un week-end cycliste en perspective, à voir sur place!

ÉTAPE 3 LA ROUTE DU MONT ROYAL Samedi 3 juin 1989 11h00

Départ et arrivée:
Du Cepsu de
l'Université de Montréal
(sur Édouard-Montpetit)

Distance:
10,2 km x 12
tours = 122,4 km



DES COURSES À SUIVRE CET ÉTÉ

PARMI 180 ÉPREUVES CYCLISTES AU QUÉBEC ne manquez pas:

Classique cycliste de Montréal	2 au 4 juin	Coupe Canada
Grand prix de la Vieille Capitale	10 au 11 juin	Coupe Canada
Grand prix de Beauce	13 au 18 juin	Essais nationaux
Tour du lac St-Jean	30 juin au 2 juillet	National
Championnat du Québec sur piste	14 au 16 juillet	Essais provinciaux
Championnat canadien sur piste	21 au 23 juillet	Coupe Canada
Tour de l'Abitibi	25 au 30 juillet	International amateur
100 km de Montréal	4 août	International professionnel
Grand prix des Amériques	6 août	Coupe du monde professionnelle
Festival international de Hull	5 et 6 août	International amateur
Jeux du Québec	5 au 8 août	Finale provinciale
Championnat du Québec sur route	18 au 20 août	Essais provinciaux

Sanctionnées par la Fédération québécoise des sports cyclistes
4545, av. Pierre-de-Coubertin, Montréal, Qc H1V 3R2 (514) 252-3000, poste 3783.

Affiliée à l'Association cycliste canadienne et l'Union cycliste internationale ●

LA CLASSIQUE CYCLISTE



UN MAILLOT ROUGE CONVOITÉ

MARTIN ROY

Qui va gagner La Classique cycliste de Montréal?

Voilà une excellente question. La réponse est loin d'être évidente mais il est tout de même possible de tracer les portraits de celui et celle qui remporteront les maillots rouges Petro-Canada.

Chez les femmes, La Classique se dispute lors d'une seule épreuve, soit le Circuit du Parc olympique (50 kilomètres). Il s'agit d'un parcours généralement rapide mais qui compte, aux extrémités, des boucles qui demandent aux coureuses une belle technique et un certain courage à l'intérieur du peloton.

La gagnante devra posséder de bonnes pointes de vitesse pour coiffer ses rivales à la ligne d'arrivée. De plus, la championne devra démontrer une certaine puissance afin d'attaquer la «bosse» de la rue Viau, obstacle à l'apparence inoffensive qui pourrait gêner quelques concurrentes dans les derniers tours. Notons aussi que le Circuit est souvent balayé par de bons vents et que les coureuses habituées de compétition dans de telles conditions seront avantagées.

Certaines coureuses possèdent la vitesse et l'expérience pour s'imposer lors du Circuit du Parc olympique. La talentueuse Québécoise Geneviève Brunet, 4e à la course sur route des Olympiques de Séoul, se veut une prétendante logique au titre. Sara Neil et Kelly Ann Way, deux autres membres de l'équipe nationale, seront à surveiller.

Du côté québécois, outre Brunet, Guylaine Larouche (1re à Coupe Canada en 88), Nancy Gillies (3e à Coupe Canada), Josée Généreux (4e à Coupe Canada) et la jeune Anick Marcoux, des Espoirs Laval, pourraient s'illustrer. De plus, plusieurs excellentes Américaines étaient sur le point de confirmer leur participation au moment d'aller sous presse, dont Ellen Gomez, une coéquipière de Geneviève Brunet chez le club Marinoni Sun Tour.

Un coureur complet!

En inscrivant quatre étapes en trois jours pour les hommes, les organisateurs de La Classique sont certains de ne pas couronner un champion chanceux!

On retrouve, à l'heure des coureurs, un critérium (le Critérium du centre-ville), deux circuits routiers (la Route du mont Royal et le Circuit du Parc olympique) et le Contre-la-montre du Parc Jarry. Les coureurs qui désirent se maintenir au sommet du classement individuel devront posséder des qualités variées et une superbe condition physique. Plus concrètement, le prétendant sérieux au maillot rouge sera un bon rouleur, capable de bonnes pointes de vitesse pour s'affirmer à proximité des lignes d'arrivée tout en étant un habile grimpeur. Et il est préférable qu'il s'aligne avec une excellente formation afin de profiter de l'appui de ses coéquipiers.

Cette belle description va comme un gant au champion en titre, Karl Maxon. L'an dernier, l'Américain avait impressionné les spectateurs en obtenant des excellents résultats lors des trois épreuves de La Classique 88. Il avait gagné le Contre-la-montre, terminé troisième sur la montagne et remporté une décisive victoire au Circuit du Parc olympique. Grâce à cet impressionnant palmarès, il avait devancé, au classement cumulatif, son coéquipier Greg McNeil du Ten Speed Drive par trente secondes. Cette année, il défendra son titre sous d'autres couleurs puisqu'il s'aligne maintenant avec le Montgomery Club, nouvelle formation de la Californie.

Mais Maxon devra composer avec les piliers de l'équipe canadienne à la Classique. Trois d'entre eux portent les couleurs du Club Evian. Les olympiens Gervais Rioux, Yvan Waddell et Mike Belcourt (7e à La Classique 88) rehausseront le calibre du peloton. Rioux et Waddell peuvent même penser aux grands honneurs. Deux autres Québécois pourraient laisser leur marque à La Classique 89: Chris Kobershtein (Espoirs Laval) et Gianni Vignaduzzi. Ce dernier, champion de La Classique en 87, poursuit sa carrière en Italie et il s'amènera à Montréal avec sa formation italienne.

Beaucoup de coureurs complets, un seul maillot rouge!



SALUTATIONS DE STEVE BAUER

JEAN-FRANÇOIS PRONOVOST

Quand j'ai rejoint Steve Bauer au téléphone, en avril dernier, lui et moi étions dans deux états d'esprit tout à fait différents. Lui, à l'heure de ses gaufres belges et moi, dans mes pensées brumeuses, comme elles peuvent l'être à 2 heures du matin. Décalage horaire oblige, surtout quand on veut rejoindre un athlète entre deux classiques.

Sans avoir trop de pression, Bauer en a tout de même pas mal sur les épaules, surtout après sa quatrième place au classement général du Tour de France l'année dernière. Plus tôt dans la saison, c'était le Tour de Flandres qui lui échappait aussi, une de ces courses d'ailleurs pour laquelle les connaisseurs lui donnaient de bonnes chances. Découragé? Il ne se laisse pas abattre par cela, d'autant moins que l'heure n'est pas au bilan. Elle est plutôt à l'amélioration de sa forme et à sa préparation psychologique pour ce qui s'en vient, comme il le dit. Bauer avoue effectivement que son début de saison est plutôt lent. Peu de temps après, Bauer commençait à remonter très sérieusement la pente, en se classant troisième à une classique très prestigieuse, l'Amstel Gold Race, aux Pays-Bas.

Même si son talent lui est reconnu depuis longtemps, depuis entre autres sa médaille d'argent aux Jeux Olympiques de Los Angeles, c'est beaucoup depuis son score au Tour de France et sa victoire à Montréal, l'année dernière au Grand Prix des Amériques, qu'il jouit dans le public canadien du titre de grand cycliste.

Quel est l'avenir du cyclisme de haut niveau au Canada, d'après lui? «Ce n'est pas du jour au lendemain qu'on assistera à un transfert systématique des meilleurs coureurs entre l'Europe et l'Amérique, dit Bauer. Plus il y aura de compétitions de prestige, comme on en trouve en Europe et depuis peu en Amérique du Nord, plus se développera le cyclisme de compétition. Comparer l'Europe à l'Amérique du Nord à ce stade-ci, ça ne se fait pratiquement pas. L'Histoire fait bien des choses. Le nombre de sponsors aussi est déterminant dans le développement du sport: le développement des équipes pros est évidemment directement lié aux volontés d'investissement des entreprises.» Plus de vélos, toujours plus de vélos, dans les rues, sur les parcours de courses et à la télévision. «La télé évidemment ça intéresse beaucoup les sponsors», ajoute Bauer. Et que penser du Tour de l'île, Steve? «Je crois que plus il y a d'événements vélo comme ça, plus l'intérêt grandit pour tout ce qui s'appelle vélo.»

Au moment où les 35 000 cyclistes du Tour de l'île prendront le départ, dimanche prochain, Steve Bauer suera dans le Critérium du Dauphiné Libéré, en France, une course par étape passablement exigeante. Bauer ne sera donc probablement pas d'humeur à vous adresser quoi que ce soit à ce moment-là et c'est pourquoi il vous souhaite maintenant «Un super Tour de l'île, une splendide journée, du bon temps et beaucoup de soleil.»



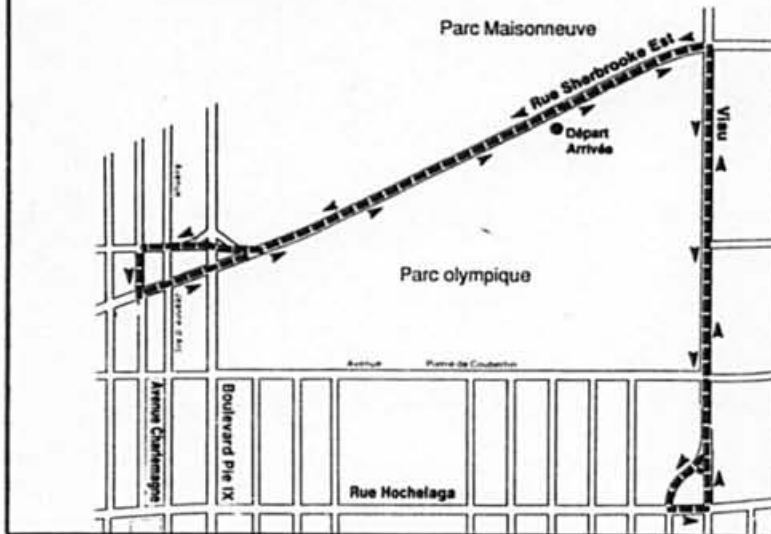
ÉTAPE 4

LE CIRCUIT DU PARC OLYMPIQUE

Dimanche 4 juin 1989 Femmes: 12h00
Hommes: 14h00

Départ et arrivée:
rue Sherbrooke (face au chalet du Parc Maisonneuve,
près du Stade olympique)

Distance: Course Femmes: 5 km x 10 tours = 50 km
Course Hommes: 5 km x 16 tours = 80 km



Liste des coureurs

Voici la liste des coureurs de La Classique cycliste de Montréal 1989 ainsi que leur numéro de dossard. Elle vous permettra de suivre les coureurs tout au long des 4 étapes. Cette liste est en date du 19 mai. Des changements peuvent survenir.

HOMMES

= dossard

Montgomery (Colorado)

1. MAXON, Karl
2. PAWLOSKI, M.
3. WINKLER, Jeff
4. HARPER, Pat
5. NITZ, Leonard
6. à déterminer

Stevenson Cycle (B.-C.)

7. KLAUS, Mike
8. SANSALONE, Desi
9. STALISZEWSKI, John
10. ZIMICH, Larry
11. CAMPBELL, Rod
12. REGLAR, Carl

Mancini (Québec)

13. CÔTE, Etienne
14. BLAIS, Etienne
15. MINOTTI, Patrick
16. LEWIS, Greg
17. LÉTOURNEAU, Martin
18. MATHESON, Troy

Équipe provinciale (B.-C.)

19. à 24 à déterminer
25. RUMSEY, Mark
26. COOK, Dave
27. BORSCHMAYER, Rod
28. VERHESEN, Peter
29. -30. à déterminer

I.M.E./Panasonic (Mass.)

31. SLACK, Jeff
32. MILLER, Graeme
33. MILLER, Alan
34. McCORMACK, Frank
35. McCORMACK, Mark
36. TIMMERMAN, Scott

A.B.I. (B.-C.)

37. HENDERSON, Paul
38. MANSON, Paul
39. MUDRY, Brent
40. TETTAMANTI, Paul
41. SPICER, Bruce
42. ULRICH, Carl

Iranian Loom (Italie)

43. VIGNADUZZI, Gianni
44. BALLIN, Alessio
45. BUFFALO, Stephani
46. TRAMARIN, Igor
47. PAVARELLO, Giuliano
48. à déterminer

Ste-Foy (Québec)

49. FORSYTH, Walter
50. FORTIN, René
51. PELLETIER, Pierre
52. BARRÉ, Jean-François
53. JOURDAIN, Vincent
54. BAZINET, Francis

Main Cycle (Ontario)

55. LEFEBVRE, Tim
56. LEFEBVRE, Dan
57. MASET, Ed
58. MURRAY, Paul
59. ORZEL, Mark
60. TORDAL, Csaba

Espoirs de Laval (Québec)

61. KOBERSTEIN, Chris
62. COJAN, Didier
63. COJAN, Yannick
64. HUDON, Francis
65. CÔTE, Marc
66. SANCHEZ, Gilles

Cyclops (Ontario)

67. ADAM, Chris
68. MULHOLLAND, Mike
69. à 72. à déterminer

Evian (Québec)

73. RIOUX, Gervais
74. WADDELL, Yvan
75. BELCOURT, Mike
76. GAUTHIER, Patricia
77. THOMPSON, Johathan
78. VILLEMURE, Danny

Montréal-Nord (Québec)

79. TASCHEREAU, Benoit
80. BERTRAND, Guy
81. BARSETTI, Pietro
82. MALTAIS, Claude
83. NURCHI, Marco
84. NORMAND, Henri

Kenmore-Bicycle (N-Y)

85. HUMBERT, Phillip
86. HUMBERT, Chris
87. HOWARD, Dwight
88. SMAIC, Degan
89. GARABEDIAN, Paul
90. DULL, Ed

Queen City (Ontario)

91. EICKO, Darko
92. MORTINER, Scott
93. ABRAMAVICIUS, Tony
94. PERRIN, Pierre
95. McFARLANE, Scott
96. SAMMUT, Gim

Duke Cycle (Ontario)

97. TOUT, Andy
98. TOUT, Dan
99. STEINKE, Tom
100. VISSER, Werner
101. CLARKE, Patrick
102. McPHEE, Ian

FEMMES

Montréal (Québec)

103. MICHAUD, André
104. LAPOINTE, Marc
105. BELLMAN, Scott
106. BELLMAN, Dave
107. MIGNIER, Paul
108. MIKILIS, Steve

Eurocar (Penn.)

109. GAGGIOLI, Roberto
110. ENSTICE, John
111. BONO, Sandro
112. FOX, Daniel
113. -114. à déterminer

Pollin Sportif (Québec)

115. LANGEVIN, Luc
116. ROBERGE, David
117. BLANCHETTE, Eric
118. GRENIER, Karl
119. FORGUES, Jean
120. TREMBLAY, Patrick

Équipe provincial (Manitoba)

121. HAMILTON, Dave
122. DORAY, Garrett
123. DAVIDSON, Colin
124. MAKSIMOVICH, Per
125. PINDER, Mark
126. SCALETTA, Perry

Festival City (Ontario)

127. FLETCHER, Mark
128. SCIBERAS, Jim
129. CLAY, Kevin
130. GRIGOR, Steve
131. PEDERSON, Brian
132. à déterminer

Decorcelling (Ontario)

133. D'ORNELLAS, Eon
134. McNUTT, Todd
135. ZWOLAS, Zilly
136. ZIELINSKI, Thomas
137. HIME, Phil
138. à déterminer

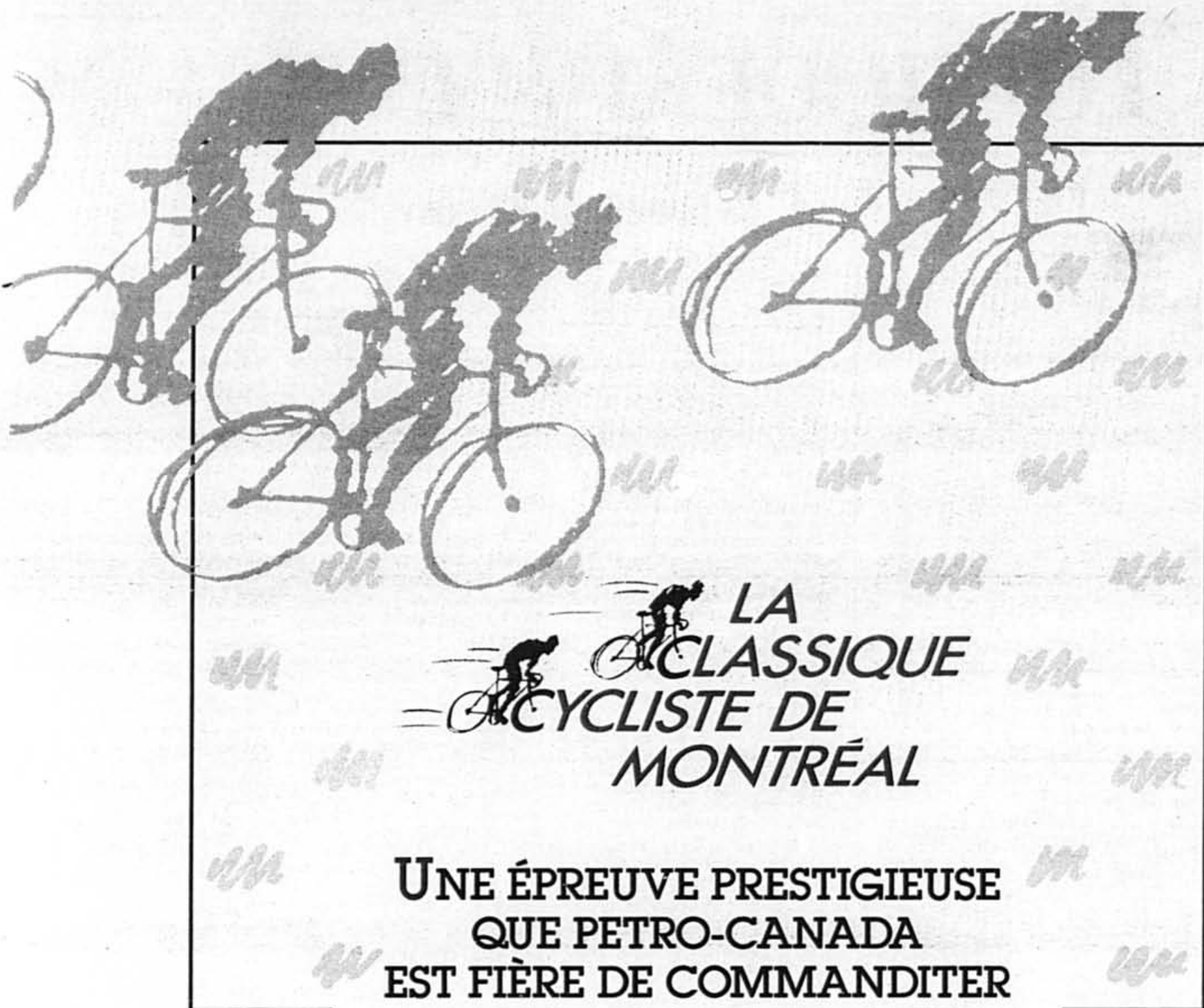
Boston Road Club (Mass.)

139. HOLMES, William
140. MACFARLANE, Craig
141. CLIFFORD, Eddie
142. RICHMAN, Harvey
143. WARREN, William
144. CAMPBELL, Robert

Schwinn (Iowa)

145. WASHKEVICH, Christopher
146. HAYNES, Christopher M.
147. PARMAN, Mark
148. TABING, Lloyd
149. -150. à déterminer

La liste des coureuses sera disponible sur place le dimanche 4 juin à 12 h., au début du critérium féminin.



**LA
CLASSIQUE
CYCLISTE DE
MONTRÉAL**

**UNE ÉPREUVE PRESTIGIEUSE
QUE PETRO-CANADA
EST FIÈRE DE COMMANDITER**

Pour une deuxième année consécutive, Petro-Canada s'associe à l'équipe du Tour de l'Île à titre de commanditaire officiel de la Classique cycliste de Montréal.

Nous sommes fiers de commanditer une épreuve aussi spectaculaire qui réunit les meilleurs cyclistes amateurs et professionnels et, pour la première fois, l'élite féminine nord-américaine.

Bonne chance à tous les participants et participantes de la Classique cycliste.



LE TOUR DE L'ÎLE



« Deux autres trucs pour participer au Tour de l'Île »

POUR LES MORDUS DU VELO: EN ROUTE POUR LE TOUR

Le Tour de l'Île innove cette année et invite les cyclistes du Québec à se mettre en route, en vélo, pour le Tour de l'Île. En effet, des caravanes cyclistes partiront de Hull et de Trois-Rivières pour venir, sur deux roues, participer au Tour de l'Île.

Eh oui, il reste encore de la place pour ces départs **En Route**. Joignez-vous à l'une des caravanes qui prendra le départ:

- de Hull, le samedi 3 juin, trajet 200 km en 1 journée (brevet Audax). Ça roule, il faut donc posséder une bonne expérience cycliste. Coût du forfait: 90\$.
- de Trois-Rivières, le vendredi 2 juin, trajet 167 km en 2 journées. Coût du forfait: 115\$.

Pour participer:

- Composez le numéro de téléphone apparaissant sous chaque départ.
- Le coût du forfait comprend: l'inscription au Tour de l'Île, une nuit d'hôtel à Montréal (hôtel 4*), (une deuxième nuit d'hôtel à Joliette pour le forfait de Trois-Rivières), l'encadrement sécuritaire, le retour en autobus le dimanche soir 4 juin et un t-shirt.
- Bref, le Tour de l'Île s'occupe de toute l'organisation. Vous n'avez plus qu'à vous laisser guider agréablement!

LE TOUR S'AFFICHE

À tous ceux et celles qui résident le long du parcours du Tour de l'Île 1989:

Participez à notre concours « Le Tour de l'Île s'affiche », en installant sur votre balcon ou votre devanture, un panneau arborant un message sympathique destiné aux cyclistes du Tour de l'Île qui défilent devant chez vous le dimanche 4 juin.

C'est facile, pour participer

- Vous devez résider ou posséder un commerce le long du parcours. (Voir la carte du parcours à la page 21).
- On s'occupe de tout! de la fabrication du panneau à l'installation chez vous...
- Pour participer: téléphonez au 251-6955.

De plus, 3 prix de participation seront offerts en tirage parmi les personnes inscrites:

UNE PAIRE DE BILLETS D'AVION vers une destination européenne offerte par Air Canada.

2 BICYCLETTES LEADER.

Affichez le Tour de l'Île et soyez de la fête!

DOMMAGE, C'EST COMPLET!

Le Tour de l'Île affiche complet. Pour les organisateurs et les participants, c'est une bonne nouvelle. Par contre, pour ceux et celles qui auraient aimé venir mais qui n'ont pu s'inscrire à temps, le contingentement du nombre d'inscriptions peut entraîner des frustrations compréhensibles.

Vous faufler en cours de route? N'en faites rien!

Certains se disent qu'il n'est pas vraiment nécessaire d'être inscrit pour participer au Tour de l'Île. Il suffit de s'y intégrer en cours de route. Après tout, n'est-ce pas, la rue est à tout le monde! Pourquoi faudrait-il absolument porter un dossard et s'acquitter de droits d'inscription?

Bien sûr, la rue est à tout le monde... en général. Mais, si le 4 juin, chacun applique son droit de circuler à vélo en même temps sur le parcours du Tour de l'Île, nous aurons des problèmes importants.

Le trajet du Tour de l'Île a été conçu et préparé pour accueillir 35 000 personnes. C'est sur la base de ce nom-

bre précis que travaillent depuis août dernier, nos équipes de logistique et de mobilisation. Organiser un Tour de l'Île ne s'improvise pas. Cela requiert plusieurs mois de préparation. Or prévoir des opérations pour 35 000 cyclistes, ce n'est pas en prévoir pour 40 000 ni même pour 37 000.

Pour assurer le confort et la sécurité des participants, Le Tour de l'Île se doit de limiter la participation à l'événement. Il serait financièrement très payant d'accueillir tous ceux et celles qui se présenteraient au site de départ. Cependant cela serait faire preuve d'irresponsabilité. On pourrait se retrouver avec des embouteillages incontrôlables de cyclistes, ce qui, en plus d'être déplaisant, mettrait en danger la sécurité physique des participants.

Les organisateurs du Tour de l'Île demandent donc aux gens non-inscrits de renoncer à se faufler dans le train cycliste en cours de route.

D'autres façons de participer

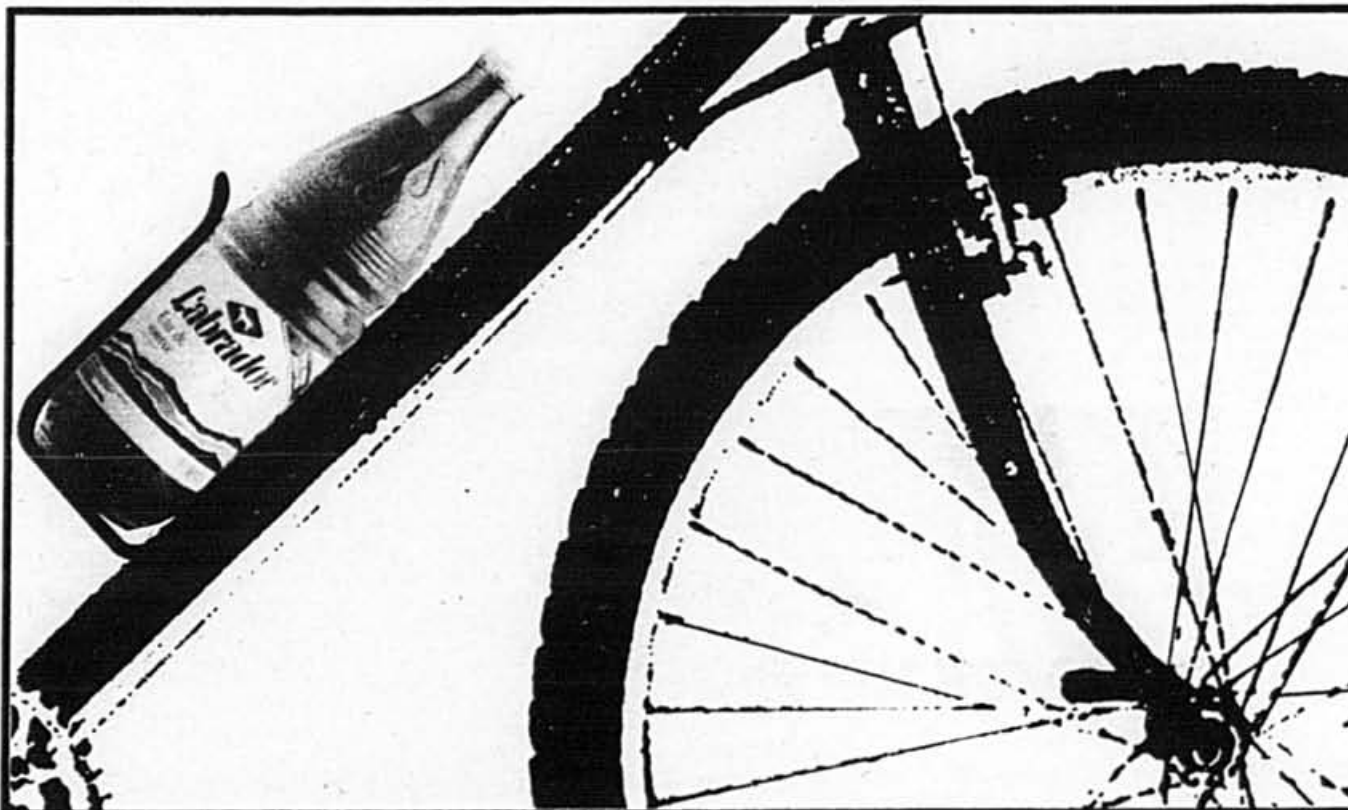
Si on ne vient pas pédaler, on peut par ailleurs se rendre sur les lieux de l'action. En effet, il est possible de regarder défilier le train de cyclistes tout le long des 68 km du parcours. C'est un spectacle impressionnant qui mérite d'être vu! Si on préfère rester chez soi, on pourra suivre les meilleurs moments du Tour de l'Île à la télévision de Radio-Canada. On est aussi invité à se rassembler, dès midi, au Parc olympique pour assister à la Classique cycliste de Montréal, une compétition qui promet d'être des plus enlevantes.

On est au tour...



Collège Edouard-Montpetit

945, chemin de Chambly
Longueuil (Québec)
J4H 3M6
514/679 2630



Labrador

UNE EAU DE GAMME

*L'eau officielle
du Tour de l'Île
de Montréal*

Collège de Maisonneuve

Les étudiants
de Techniques policières sont
heureux de s'associer

au Tour de l'île

3800, rue Sherbrooke est, Montréal QC H1X 2A2 • 254-7131



CYCLUB
EXPÉDITIONS

**CYCLOTOURISME
INTERNATIONAL**

Hollande et Belgique	\$1950
15 jours - AOÛT	
France Vallée de la Loire	\$1950
14 jours - AOÛT	
Italie Tour d'Art	\$1950
14 jours SEPTEMBRE	
Rocheuses Canadiennes	\$1800
15 jours AOÛT	
Amsterdam à Rome	\$3125
29 jours AOÛT	

BROCHURE GRATUITE DISPONIBLE
15 Boul. Gamelin, Hull, Qué.
J8Y 1V4 (819) 771-5331

Venez vous balader sur les
pistes cyclables des villes du
territoire de la Communauté
de même que dans nos parcs
régionaux.



COMMUNAUTÉ
URBAINE
DE MONTRÉAL



**VIVRE MONTRÉAL...
...TOUT L'ÉTÉ!**

POUR LE PLAISIR DE SE DISTRAIRE...
Montréal vous prédit déjà un été chaud!
Un été chaud rempli de festivals, d'expositions,
d'activités culturelles et sportives pour tous les goûts.
À vous de choisir!

Vous avez rendez-vous avec l'été de Montréal, un véritable festival estival.

CITÉS-CINÉS

jusqu'au 15 octobre
INAUGURATION DU
PAVILLON JAPONAIS
JARDIN BOTANIQUE
DE MONTRÉAL
22 juin
L'INTERNATIONAL
BENSON & HEDGES
(Concours d'art
pyrotechnique
de Montréal)
jusqu'au 16 juin

**FESTIVAL INTERNATIONAL
DE JAZZ DE MONTRÉAL**

30 juin au 9 juillet
FESTIVAL «JUSTE POUR RIRE»
13 au 23 juillet
L'EMPIRE DES INCAS
ET LES TRÉSORS DU PÉROU
13 juillet au 27 août
INTERNATIONAUX PLAYER'S
(Tennis)
12 au 20 août

**FESTIVAL INTERNATIONAL
DES FILMS DU MONDE**

24 août au 4 septembre
FESTIVAL INTERNATIONAL
DE MUSIQUE DE MONTRÉAL
8 au 17 septembre
MARATHON INTERNATIONAL
DE MONTRÉAL
24 septembre

Pour obtenir plus de renseignements, rendez-vous à Infoturiste
au 1001, rue du Square Dorchester (anciennement Carré Dominion)
ou téléphonez à l'Office des Congrès et du Tourisme
du Grand Montréal au 871-1595.

... ET LE PLAISIR DE ROULER...

Plus de 120 kilomètres de voies cyclables!
Un réseau sécuritaire pour de belles randonnées!
Amateurs de vélo, circulez librement... et prudemment!
Découvrez Montréal sur deux roues, quel plaisir!
Montréalais et Montréalaises, participez demain, le 28 mai,
à l'ouverture officielle du réseau des voies cyclables.
Pour connaître le lieu de rendez-vous de l'événement
«Pour le plaisir de rouler» dans votre quartier, téléphonez au 872-6211.
Montréal, l'été, ça roule!

**VIVRE
MONTRÉAL**



**Des voies
cyclables**

et une signalisation appropriées

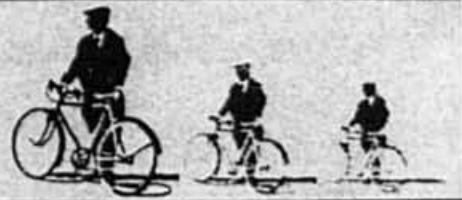
Parce que le partage de la route passe par l'accessibilité et la sécurité.



Transports
Québec

Québec

LE TOUR DE L'ÎLE



Un Tour de l'Île facile à digérer

ODILE DUMAIS nutritionniste

Arrêtez un peu de pédaler pour me lire, mais attention, ne lâchez pas vos poignées! Je vous propose ici quelques trucs pour digérer facilement votre Tour de l'Île ou vos prochaines randonnées, tout en vous régaland. D'abord, sachez que le bon rendement de vos muscles dépend de votre entraînement, mais aussi de la qualité et de la quantité de votre alimentation.

Dans notre alimentation de tous les jours, on obtient la **qualité** avec les sucres lents, les graisses végétales, le poisson ou la viande maigre, les fibres provenant des légumes, des fruits et des céréales complètes. C'est aussi une bonne chose d'opter pour des produits laitiers à faible teneur en gras, de minimiser la caféine, l'alcool concentré et le vin. Pour ceux qui ne connaissent que les fibres de Kevlar, les fibres alimentaires sont celles qui rendent plus heureux et plus légers les tourmentés des intestins.

Quotidiennement, nos besoins indispensables en graisse sont minimes. Cela équivaut à 2 c. à table d'huile pressée à froid (tournesol, carthame). Tout gras animal est donc à minimiser. Avis aux coeurs encore intéressés à battre longtemps.

Question de vous aider à mieux planifier vos menus, voici où on retrouve les différentes catégories d'aliments: **Aliments riches en sucres lents:** pâtes alimentaires, riz, pommes de terre, navets, pois chiches, pain et céréales. **Aliments riches en sucres rapides:** fruits secs, miel, confiture, chocolat, sucre de table, cassonade, sucre d'érable, mélasse. **Aliments riches en graisse:** beurre, margarine, jaune d'oeuf, fromage gras, bacon, saucisson, crème, ainsi que la graisse Campagnolo...

Pour ce qui est de la **qualité** des aliments d'une façon générale, la meilleure consigne est de rester sur votre appétit, de ne pas trop manger. Surtout à vélo, car vous risquez de crever! Et si vous ne voulez pas faire parti de la tribu des ventres mous, à vous de pédaler.

Vos poignées d'amour: qui est coupable?

Premiers aliments au banc des accusés: les sucres et les graisses animales.

Consumés en grande quantité ou trop souvent, ces aliments font du mal à tout le monde sans distinction de race ou de sexe. Donc, pas simplement une affaire de femmes ces fameuses poignées d'amour.

Le Tour de l'Île, le tour de taille et les calories

Le Tour de l'Île coûte en moyenne, pour un adulte, entre 1200 et 1800 ca-

lories (même si vous avez un pédalier ovale). Ce rendement peut évidemment varier d'un individu à l'autre, selon l'hérédité et la psychologie.

Une longue randonnée à vélo ou une activité comme Le Tour de l'Île (68 km en 5 heures) favorise l'utilisation des graisses comme carburant indirect aux muscles. Les calories brûlées viennent des graisses mises en réserve entre autre dans vos poignées d'amour, mais cela à condition que votre consommation de sucres rapides et de graisses soient à la baisse depuis quelques jours avant Le Tour de l'Île.

Ce que je vous propose

La **veille du Tour**, organisez un « party de pâtes », où ces dernières auront la vedette au plat principal. Ajoutez à cela un dessert efficace pour le lendemain comme le pudding au riz.

Pour le **petit déjeuner** du 4 juin: du jus de fruits ou des fruits frais, des crêpes de sarrasin fourrées à la purée de pommes ou de bananes, ou du gruau (avoine roulé) sucré avec des fruits frais. Ne buvez pas trop de café, puisque la caféine provoque la déshydratation en augmentant la fréquence et le volume d'urine.

La consommation de sucres rapides est utile seulement au sportif qui pédale très vite et qui est essoufflé pendant presque toute la durée de l'activité. Pour tous les autres, les sucres rapides sont utiles et efficaces pour les 20 premières minutes après l'ingestion. Ensuite, ils deviennent néfastes et c'est ce qui produit le fameux « coup de pompe »: l'organisme ressent une fatigue générale, la soif et une grande fringale.

Comment éviter la fringale?

En plus de votre pique-nique du midi, l'idéal est de grignoter à intervalles réguliers, pendant tout le parcours, des fruits frais (agrumes), des pommes et des bananes et des fruits secs comme des abricots et des pruneaux.

Et la déshydratation?

Sachez que la déshydratation diminue votre capacité à pédaler efficacement, surtout s'il fait chaud. Voilà pourquoi il est sage d'avoir une réserve de liquide à portée de la main: du lait ou encore un mélange moitié-moitié de jus de fruits et d'eau minérale.

Au menu, après l'activité

Après ce Tour de l'Île nature, faites-vous plaisir! Que diriez-vous de vous offrir une belle assiette de poisson frais? Après vous être tenu en équilibre sur votre vélo, pourquoi ne pas le garder dans votre assiette. Et si vous m'écoutez, vous pourrez enfin porter les collants en lycra très moulants. L'an prochain, Le Tour de l'Île sera encore plus sexy!



CETTE ANNÉE, JE PRENDS MA REVANCHE...

J'ai fait Le Tour de l'Île l'an dernier... Pour être honnête, j'ai presque fait Le Tour de l'Île. J'en suis revenue extrêmement humiliée. Tellement que j'ai décidé cette année de prendre ma revanche. Et elle sera terrible...



N'allez pas penser que je n'ai pas aimé Le Tour de l'Île. Bien au contraire! Pour moi, l'exercice physique est directement relié au plaisir et, là, j'ai été comblée. Il y avait une belle foule, une ambiance super-sympathique. Les gens se parlaient. On faisait des blagues. C'était formidable et magnifiquement organisé. Voilà pourquoi je n'ai pas hésité un instant lorsque Michel Labrecque m'a demandé d'être la présidente d'honneur de l'édition 1989.

Quand j'ai participé au Tour de l'Île, l'an dernier, cela faisait 15 ans que je ne m'étais pas assise sur une bicyclette. J'avais emprunté le vélo d'une amie. Un vélo, c'est un grand mot pour désigner l'objet que j'ai enfourché. En principe il avait trois vitesses. En pratique, une seule fonctionnait. Quant à la selle, elle avait un accroc sur le côté avec un petit morceau de plastique qui retroussait... Je vous laisse imaginer la suite. Je ne vous raconte pas cela pour me trouver des excuses aux 5 petits kilomètres

de la toute fin... mais, quand même, ça aide à comprendre.

Une autre erreur, j'étais accompagnée du genre d'ami qu'il faut fuir à tout prix dans une occasion pareille: le bonhomme de 50 ans, qui vient de perdre 35 livres, qui a cessé de fumer et qui se fait accroire qu'il est aussi jeune et en forme, sinon plus, que son fils de 20 ans, et qui profite de l'occasion pour essayer de le prouver. Pauvre fils!

Toujours est-il que, quand le train cycliste est passé près de chez moi, même s'il ne restait que 5 km avant de terminer, je n'ai pu résister à l'appel de la douche. J'ai discrètement effectué un crochet vers la droite et puis zoup à la maison!

Évidemment, j'ai fait rire de moi pendant un mois par ce jeune quinquagénaire que je vais nommer pour le punir: il s'agit de Clément Richard. Mais Clément n'est pas unique, c'est une engeance. Méfiez-vous!

Cette année, je vais compléter tous les 68 km du trajet. Je vais rouler sur une bonne bicyclette avec des vitesses qui marchent et qui ont été vérifiées. Personne ne réussira à m'humilier. Et ceux qui m'ont dépassé l'an dernier ne verront de moi, cette année, que mon pneu arrière.

Au plaisir de rouler avec (devant) vous.

Suzanne Lévesque

Présidente d'honneur du Tour de l'Île 1989

CETTE ANNÉE, Parcourez

ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS DANS LES 16 PARCS DU QUÉBEC	Activités															Services	
	Baignade	Canotage, canot-camping	Interpretation	Observation	Pêche	Randonnée à bicyclette	Randonnée pedestre	Voile, planche à voile	Randonnée en raquettes	Randonnée en skis	Ski alpin	Camping	Chalet	Refuge	Pique-nique	Rampe de mise à l'eau	Restauration
1. Aiguebelle																	
2. Mont-Tremblant																	
3. Paul-Sauvé																	
4. Îles-de-Boucherville																	
5. Mont-Saint-Bruno																	
6. Yamaska																	
7. Mont-Orford																	
8. Frontenac																	
9. Jacques-Cartier																	
10. Grands-Jardins																	
11. Pointe-Taillon																	
12. Saguenay																	
13. Bic																	
14. Gaspésie																	
15. Île-Bonaventure et Rocher-Perce																	
16. Miguasha																	

Québec

« Pour digérer votre Tour de l'Île »

À déconseiller

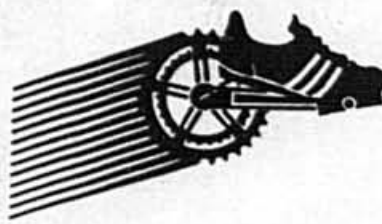
- Sucres rapides: ● boisson trop sucrée
● chocolat, bonbons
● yogourt à 8% de gras
- Gras animal: ● jambon et pâté de foie

À consommer idéalement

- jus de fruits
● biscuits maison
● yogourt à 1% de gras
● pâté végétal

**POUR VOUS
EN AOÛT
CHEZ NOUS!**

FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA BICYCLETTE



de Hull

du 5 au 13 août

VENEZ VOIR...

COMPÉTITIONS CYCLISTES

5-6 août

Des équipes de tous les coins du monde. Plus de 400 cyclistes de calibre international s'affrontent dans un combat de vitesse et de stratégie. Ils défont les parcours de l'Outaouais inscrits au circuit Coupe Canada.

CAPTIVANTES

VELO DE MONTAGNE

12-13 août

Compétition ou démonstration, trial ou critérium, le vélo de montagne vous en mettra plein la vue. Des cyclistes audacieux mesurent leur habileté dans des prouesses inimaginables et des acrobaties époustouflantes le long de parcours imprévus où parfois ils défont les lois de la nature.

AUDACIEUSE

VENEZ PARTICIPER...

RANDONNÉE AUDAX 300 Km

12 août

Une randonnée de type cyclo-sportive des plus audacieuses. Une épreuve de longue haleine, 18 heures de vélo pour les cyclistes avertis, pédalant à une vitesse de 22.5 Km/h en peloton mené par des capitaines expérimentés. Devenez maître de la route et découvrez les splendeurs de la Petite-Nation et de la Vallée de la Lièvre.

SPECTACULAIRE

LA GRANDE FARAND'HULL

13 août

Goûtez au plaisir du vélo. Vivez l'aventure de la Grande Farand'Hull en famille, entre amis ou en solo. Parcourez à votre rythme, une distance de 20 ou 50 Km, sur un itinéraire amusant, parsemé de folles surprises...

AMUSANTE

VENEZ VOUS DIVERTIR...

VÉHICULES À PROPULSION HUMAINE (VPH) — 12-13 août

Des bolides fous, fous, fous, qui atteignent des vitesses folles, folles, folles

UNIBALLE 89 — 5-6 août

Tournoi de ballon-panier pour le moins inusité

CARREFOUR DU VÉLO — 5-13 août

Exposition — Découvrez les mille et une facettes du monde sur roues

**JONGLEURS
CLOWNS...**

AMUSEURS PUBLICS

Pour plus de renseignements: (819) 595-7373

FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA BICYCLETTE DE HULL
Maison du Citoyen, 25, rue Laurier, Hull (Oc) J8X 4C8



bonjour!
Québec

LE TOUR DE L'ÎLE



AUTOMOBILISTES! LE 4 JUIN, IL VOUS FAUDRA PEUT-ÊTRE FAIRE UN DÉTOUR

Un rassemblement de 35000 cyclistes, c'est tout un exploit, impossible à réaliser sans fermer quelque 1200 coins de rues à la circulation automobile. Le Tour de l'île Montréal invite tous les automobilistes qui auraient des déplacements à effectuer le dimanche 4 juin prochain à faire preuve de la meilleure des collaborations.

Si vous habitez une rue fermée à cause du passage du train cycliste (voir la carte ci-contre) et que vous désirez utiliser votre voiture dans la journée du 4 juin, prévoyez la veille de stationner votre auto sur une autre rue.

Les grandes artères fermées:

Pie IX: de Rosemont à Pierre-de-Coubertin entre 6h et 18h

Viau: de Bellechasse à Rouen entre 6h et 18h.

Sherbrooke: de Bourbonnière à Clark entre 8h30 et 11h30; de l'Assomption à Viau entre 6h et 18h; de Viau à Pie IX entre 1h et 18h; de Pie IX à Bourbonnière entre 6h et 18h.

Saint-Laurent: de Sherbrooke à Henri-Bourassa entre 8h30 et 12h.

Henri-Bourassa: de Saint-Laurent à Laurentien entre 8h30 et 12h30.

Notre-Dame: de Charlevoix à Peel entre 10h et 16h15

Wellington: de Peel à McGill entre 10h et 16h30.

Côte-de-Liesse: (voie de service nord seulement) de Cavendish à la 55e avenue entre 9h et 13h30.

Boul. Saint-Joseph (Lachine) et Lasalle (ville LaSalle et Verdun): entre 9h15 et 16h.

Les voies accessibles:

Toutes les autoroutes et toutes les voies rapides seront accessibles de même que plusieurs boulevards ou rues tels que Gouin, De la Vérendrye, Berri, Saint-Jacques, Montée de Liesse, MacArthur, 43e Avenue.

Quelques obstacles à contourner:

Saint-Laurent: se traverse par le viaduc Van Horne.

Henri-Bourassa: par l'autoroute 15.

Pointe Saint-Charles: les habitants de ce quartier voulant se rendre en automobile au centre-ville ou dans le nord de l'île devront prendre un chemin inhabituel, soit emprunter l'autoroute menant au pont Champlain, sortir à l'île des Soeurs puis reprendre l'autoroute en direction nord.

Comment sortir de l'île:

En direction de la Rive-Nord, pour se rendre à Laval ou dans les Laurentides: par l'autoroute 15 qu'on prendra par l'autoroute Métropolitaine. Ou encore par les ponts à l'est de Saint-Laurent ou à l'ouest de Laurentien.

Par le pont Jacques-Cartier: prendre Berri puis Ontario.

Par le pont Victoria: le pont Victoria ne sera accessible qu'aux résidents de Pointe Saint-Charles.

Le pont Le Gardeur, le tunnel Hippolyte-Lafontaine, le pont Champlain ainsi que le pont Mercier seront accessibles par les voies habituelles.

INFORMATION - CIRCULATION



LE TOUR DE L'ÎLE DE MONTRÉAL
DIMANCHE 4 JUIN 1989
Carte des principaux axes
routiers accessibles
aux automobilistes.

— Parcours du Tour de l'île 1989
(rues fermées)
— Axes routiers accessibles
aux automobilistes



Venez faire un TOUR!



Petro-Canada est fière de participer au Tour de l'île à titre de commanditaire du Relais-dîner du Parc Stoney-Point à Lachine. L'intérêt de Petro-Canada pour le cyclisme est bien connu. En effet, pour une quatrième année consécutive, Petro-Canada poursuit son programme national de sécurité à bicyclette.

Nous sommes persuadés que notre programme de sécurité contribue à la sécurité routière de l'avenir, car le cycliste averti d'aujourd'hui sera l'automobiliste prudent de demain.

Cet intérêt pour le cyclisme est également partagé par une grande partie de la population comme en témoigne le nombre sans cesse grandissant des participants au Tour de l'île. Petro-Canada souhaite une bonne randonnée à ces derniers et les invite à faire le plein d'énergie à son Relais-dîner. Elle invite aussi la population à se déplacer pour venir saluer ses cyclistes.

PSSITT.

Un client
essaie de vous rejoindre.

CANTEL®

La compagnie de téléphone pour les gens qui bougent™

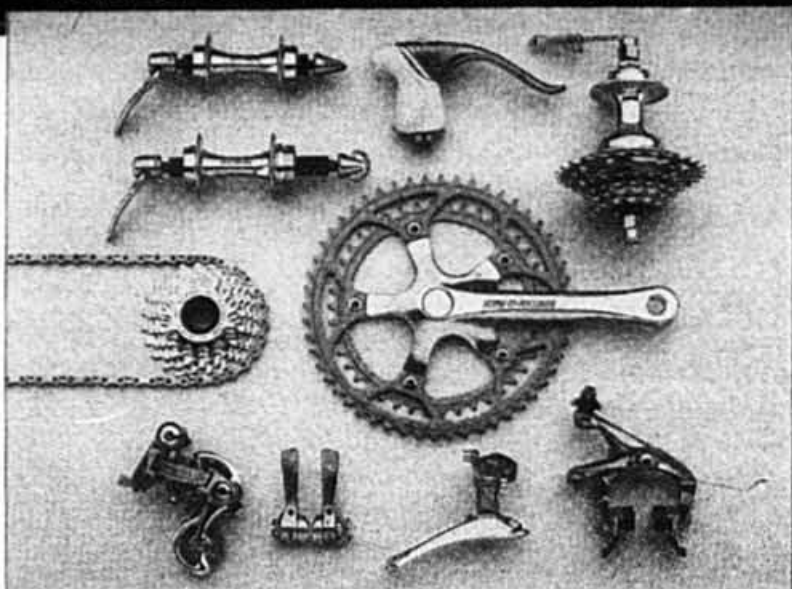
340-9220



PETRO-CANADA®

© Marque de commerce de Petro-Canada Inc. - Trademark

GAGNER AVEC LES PRODUITS SACHS



APUIS INDEXATION À 100%

MOYEURS SACHS FREIN TAMBOUR
Gamme 5000
Type VT 5000 Moyeux avant
Type HT 5020 pour roues libres 5- ou 6- vitesses



**sedis
CHAINES
CYCLES**



LA COMPAGNIE DES MOTEURS SACHS
9615 Côte de Liesse, Dorval, Qué. H9P 1A3
FAX: 636-9180

TORPEDO® - PENTASPORT
Moyeu 5-vitesses
Type H 5111
à frein retro

Pour le bracelet médium, 5 vitesses faites à passer et la sécurité comme offert par les hubs Sachs Construction compacte.

VOYONS DONC!

Vous ne le saviez pas?
Les RazorBlades d'Oakley
viennent de sortir!

Essayez un style
qui vous en met plein la vue.
Des couleurs électrisantes.
Des lentilles de qualité optique
au traitement Iridium.

C'est à voir
chez les marchands de vélos, de
motocyclettes et de matériel de
jogging/triathlon de votre voisinage.



Distribué par
**OUTDOOR GEAR
CANADA**
St-Laurent, Québec

OAKLEY®

La fête des bénévoles du Tour de l'Île et de la Classique cycliste, dimanche 11 juin au:

METROPOLIS

59 est, rue Ste-Catherine, Montréal 288-2020

**LE CLUB
MÉTROPOLIS
SALUE
LE TOUR DE L'ÎLE
DE MONTRÉAL**

LE TOUR DE L'ÎLE



Une délégation soviétique au Tour de l'Île!

Jean-Pierre Maisonneuve, conseil d'administration de Vélo Québec

Le comité organisateur du Tour de l'Île de Montréal, Vélo Québec et les Éditions Tricycle (Vélo MAG) seront les hôtes d'une délégation du Comité des sports de l'URSS, du 2 au 9 juin prochain. Ce séjour a été rendu possible grâce à la collaboration de la Société culturelle Québec-URSS et témoigne d'un intérêt croissant de la part des autorités soviétiques à l'égard des événements sportifs populaires au Canada. Les membres de cette délégation rencontreront les autorités des villes de Montréal et de Québec, des représentants du ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche ainsi que des organisateurs d'événements cyclistes et leaders d'associations d'usagers de la bicyclette. Une visite industrielle aux installations de la firme Victoria Précision est également prévue.

Le Comité des sports de l'URSS est l'organisme gouvernemental qui assure la direction générale du mouvement de culture physique dans l'ensemble du pays. Il coordonne l'activité de toutes les sociétés sportives civiles et organise les grandes compétitions nationales et internationales, en plus de voir à la formation des cadres enseignants, à la construction des infrastructures, à la production de matériel sportif et au développement de la science sportive.

Selon de récentes données transmises par l'agence de presse Novost, (APN), la population soviétique pratiquerait soixante-dix disciplines sportives différentes. Environ 7 millions de mordus du sport font de l'athlétisme, 5 millions s'adonnent au ski et un million pratiquent le hockey. Près d'un demi-million de Soviétiques font partie de clubs de cyclisme, dans le domaine de la compétition ou du cyclotourisme. L'avènement du cyclisme en tant que sport organisé remonterait à 1888, année de fondation du premier club de vélo à Moscou.

Fervents promoteurs de la «Perestroïka», les Pays Baltes (Estonie, Lettonie, Lituanie) constituent sans l'ombre d'un doute un des milieux les plus propices à l'émergence d'une élite cycliste en Union soviétique. Pour ne citer qu'un exemple, Gintautas Umaras, champion olympique aux Jeux de Séoul en poursuite individuelle est natif de Klaipson, en Lituanie. Nul besoin de plus amples explications lorsqu'on découvre que la quasi-totalité des 100000 résidents de la municipalité lithuanienne de Shaughay s'adonnent au cyclisme de façon quotidienne.

La vague de fond réformiste qui déferle actuellement sur l'URSS modifie non seulement le paysage politique mais également l'univers des sports cyclistes. Depuis le 1er janvier 1989, la Fédération du cyclisme de l'URSS peut finalement émettre des licences professionnelles à des coureurs cyclistes soviétiques. Cette mesure fait suite à la ratification en août 1988 de la demande d'adhésion de l'URSS lors du Congrès de l'Union cycliste internationale qui se tenait à Gand, en Belgique.



Venez voir le nouveau
Macintosh IIcx !



Votre dernière chance pour profiter du rabais!

PRODUIT	RABAIS
Macintosh ^{md} Plus & Image Writer II	\$ 300
Macintosh II/IIx & LaserWriter II NTX	\$ 1000
Macintosh SE/SE30 & HD20/40/80 ext.	\$ 400

Nos produits et services:

- Ordinateurs personnels et accessoires
- Vente/Financement
- Location: par jour, par semaine, ou mensuelle
- Service et support
- Entraînement sur place
- Comptabilité
- CAO/FAO
- Consultation
- Application spécifique
- Communications/réseaux
- Impression laser, lecteur d'image

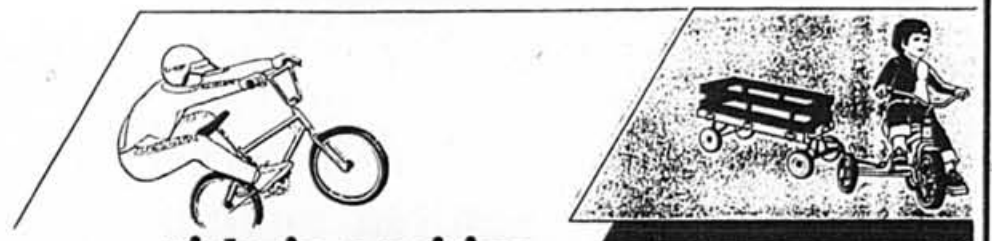
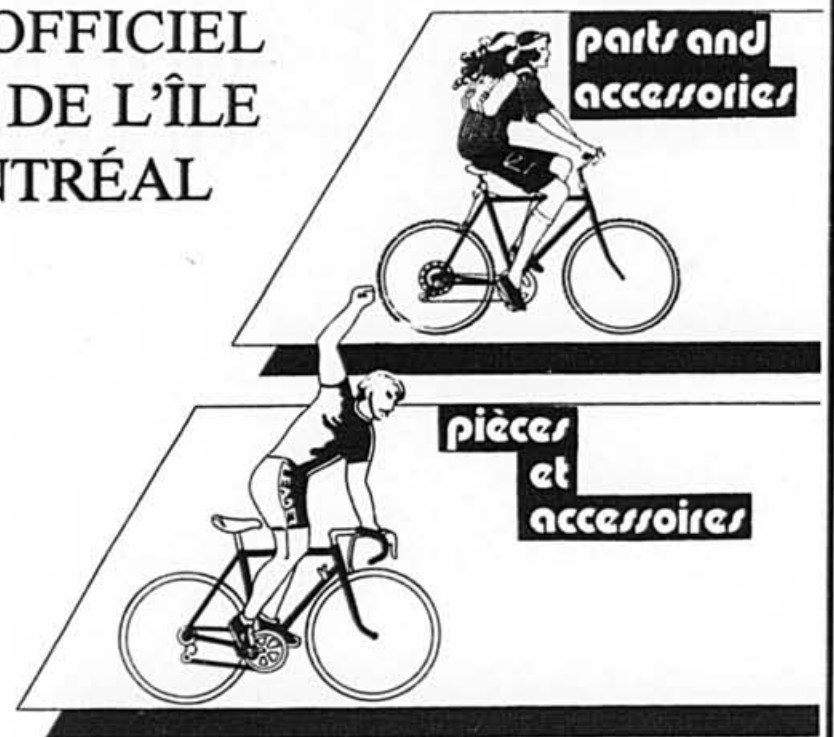


369, Avenue Dorval, Dorval, Québec H9S 3H6
(514) 636-5127

Apple, et le logo Apple sont des marques déposées de Apple Computer Inc.
Macintosh est la marque de commerce de Apple Computer Inc.

LEADER[®]

LE VÉLO OFFICIEL
DU TOUR DE L'ÎLE
DE MONTRÉAL



victoria precision INC.

DEPUIS / SINCE 1941

LE TOUR DE L'ÎLE



Longtemps, Félix a chanté si joliment son tour de l'île. Maintenant, il y a notre Tour de l'île à découvrir...

Le cégep du Vieux Montréal est fier de participer au recrutement de bénévoles depuis cinq ans et encourage la participation de tous à cette grande fête du vélo, le 4 juin prochain.

Nous voudrions rendre hommage à l'équipe du Tour de l'île et à tous ses bénévoles.



La Patrouille Canadienne de Ski

**EN SKI OU EN VÉLO,
EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC
LA PATROUILLE CANADIENNE DE SKI**

Pour plus d'information, communiquez avec la zone laurentienne au 352-5820

DES GROUPES QUI DONNENT UN PRÉCIEUX COUP DE MAIN

Assurer le confort et la sécurité de 35 000 cyclistes requiert la mobilisation d'un joli nombre de 3500 bénévoles. Ceux-ci accomplissent pas moins d'une cinquantaine de tâches différentes telles que le barrage des rues, la pose des bannières, la distribution de l'eau et du goûter, le montage des relais, le contrôle des laissez-passer, les communications par radio, l'encadrement à vélo, les premiers soins, le nettoyage des sites, etc.

Le Tour de l'île de Montréal se trouve choyé de bénéficier de tant d'appuis. Surtout que certains bénévoles n'hésiteront pas à se déplacer de la région de Québec, de l'Estrie, de la Gatineau, des Laurentides, de Lanaudière et même du Saguenay, pour le seul plaisir de donner un coup de main...

Pour recruter autant de gens, l'équipe chargée de la mobilisation doit faire appel à des groupes, des organismes ou des institutions oeuvrant dans divers milieux. Le Tour de l'île veut exprimer sa satisfaction et sa plus profonde gratitude à des précieux collaborateurs qui l'ont aidé à trouver des bénévoles:

- Organisation de la Patrouille canadienne de ski, zones Québec et Gatineau.
- Club Optimiste les Pointellières.
- Patrouille St-Jean sur ski, régions Laval, Laurentides, Lanaudière.
- Groupe de secouristes «Band Aid», du Collège Montmorency.
- Sauvetage Canada Rescue.
- Collège Édouard-Montpetit — Carrefour voyage.
- Collège Marie-Victorin — groupe des brigadiers.
- Université du Québec à Montréal — module d'Éducation physique et Service des sports.
- Université de Montréal — Service des sports.
- Collège Montmorency — Événements spéciaux.
- Collège Saint-Laurent — Bureau voyage Toucan.
- Collège André-Laurendeau et «Cégep sécuritaire».
- Scouts et guides de Montréal.
- Fédération québécoise de guidisme et de scoutisme.
- Fédération des scouts et guides du Québec, district de Saint-Jean.
- Coup de pouce jeunesse.
- Service du personnel des brigadiers scolaires de la CUM.
- Société canadienne de la Croix-Rouge.
- Fédération québécoise du sport étudiant.
- Association générale des étudiants et des étudiantes de la FEP de l'Université de Montréal.
- Fédération de natation du Québec.
- Environnement Jeunesse.
- Association des cyclistes vétérans du Québec.
- Corporation des infirmiers et des infirmières de la région de Montréal.
- Association de conservation et d'aménagement plein air de Laval.
- Regroupement Tourisme jeunesse.
- Service national des sauveteurs.
- Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec.
- Fédération d'horticulture et d'écologie du Québec.
- Fédération québécoise de gymnastique.
- La clinique de médecine sportive de l'Université Concordia.

Aller de l'avant ... c'est aussi protéger l'environnement

La protection de l'environnement est l'une de nos préoccupations fondamentales. En ce sens, Hydro-Québec prend les moyens nécessaires afin de corriger ou de bonifier les impacts dus à la réalisation et



à la gestion de ses équipements. De plus, là où elle réalise des travaux majeurs, des sommes sont allouées aux municipalités pour la mise en valeur de l'environnement. C'est ainsi que des

jardins communautaires, des espaces verts, des pistes cyclables, des plans d'eau, des postes d'observation, etc., sont aménagés dans le but de répondre aux besoins de la population. Hydro-Québec

reconnait que l'environnement est une richesse importante qu'il faut protéger et mettre en valeur. Pour nous, protéger l'environnement, **c'est tout naturel!**

L'ÉLECTRIFICITÉ



HÔTEL
LA CITADELLE

Hôtel officiel du Tour de l'île et de la
Classique Cycliste de Montréal

410, rue Sherbrooke ouest, Montréal,
Québec

(514) 844-8851 Sans frais: 1-800-263-8967

KANATA HOTELS

UN ÉTÉ... VELO



9 DESTINATIONS POUR 89 LES TROIS PLUS BELLES

L'exotisme des îles du Saint-Laurent

Des îles dans le Saint-Laurent, il y en a pour tous les goûts et toutes les jambes. Après votre première destination insulaire avec Le Tour de l'île de Montréal, vous lorgnez peut être vers l'estuaire et le golfe. Première halte: le parc des îles-de-Boucherville, accessible en automobile par le pont tunnel Louis-Hippolyte Lafontaine et l'île Charron ou par le transport en commun de la Société de transport de la Rive-Sud (STRSM). À noter que plusieurs autobus sur ce parcours sont munis de supports pouvant accueillir deux bicyclettes à la fois. Le parc est également accessible par bateau-passeur, à partir du quai de Montarville à Boucherville. Le réseau cyclable est d'une trentaine de kilomètres et est très bien illustré sur la carte publiée par Vélo Québec intitulée «Pédaler Montréal et les environs».

Si vous n'êtes jamais allé en Louisiane, les îles de Sorel vous en donneront un avant-goût. Surtout qu'en début d'été la barbotte est encore toute savoureuse et la «giblotte» bonne à s'en régaler! Deux portions de route intéressantes à pédaler: le cul-de-sac qui, à partir de Sainte-Anne-de-Sorel, vous conduit vers la Baie Lavallière; et une traversée par bateau-passeur, vers l'île Dupas. Si l'observation des oiseaux vous intéresse, n'oubliez pas vos lunettes d'approche, car vous serez servis à souhaits.

Une classique dans la région de Montréal: Oka

Ce parcours fait entre 80 et 90 kilomètres selon votre point de départ à Montréal et il faut partir tôt et être en bonne forme pour bouffer tous ces kilomètres en une journée. Par contre le parcours convient à merveille à un premier cyclo-camping (parc Paul-Sauvé) ou randonnée avec halte dans un Gîte du Passant (il y en a un à Saint-Lazare, près de Vaudreuil).

On suit d'abord la piste cyclable du boulevard Gouin vers l'ouest jusqu'à Sainte-Geneviève, où il faut prendre le pont et traverser à Saint-Raphaël-de-l'Île-Bizard. À droite ensuite jusqu'au quai du bateau-passeur qui vous amènera à Laval-sur-le-Lac, à gauche sur la rue des Érables, et filez jusqu'au barrage du Grand-Moulin. La traversée de cet ouvrage de Hydro-Québec vous conduit à Deux-Montagne. Prendre ensuite la 8^e Avenue, puis la rue Guy à gauche. En bas de la côte, juste après la polyvalente, vous arrivez à la voie ferrée puis à la piste cyclable. Cette piste se rend jusqu'au centre d'accueil du parc Paul-Sauvé, à Oka. À partir d'Oka, vous pouvez traverser immédiatement vers Como (bateau-passeur) ou remonter un peu plus la rivière des Outaouais jusqu'à Carillon, puis traverser à Pointe-Fortune. Le retour se fait par Vaudreuil, Dorion, l'île-Perrot et Senneville après quoi vous empruntez le chemin du Lakeshore, puis la piste cyclable du canal de Lachine.

Plus l'été avance, plus votre forme s'améliore, ce qui fait que vous êtes en mesure d'envisager des journées de vélo un peu plus consistantes. À partir de Québec, l'île d'Orléans convient tout à fait à cette progression. Même en plein été, le vent du fleuve vous rafraîchit toujours un peu le dessous des aisselles et les quelques petites côtes vous donnent juste assez de plaisir. L'accès à l'île est d'autant plus facile qu'une piste cyclable part de la Basse-Ville de Québec (Maison Massenet) et vous amène jusqu'au pied des chutes Montmorency, en bordure de l'autoroute des Battures.

Enfin, comme dernière destination insulaire, rien de moins que le pays des Voitures d'Eau, l'île-aux-Coudres. Une destination d'ailleurs de plus en plus accueillante pour les cyclistes et autres touristes pas trop pressés. Peu de temps après avoir quitté le quai à Saint-Joseph-de-la-Rive, déjà les montagnes de Charlevoix vous donnent un merveilleux spectacle et c'est comme ça tant que vous pédalez sur le côté nord-est de l'île. Le seul obstacle majeur, si vous en êtes à vos débuts, c'est la montée que vous devez attaquer immédiatement à votre sortie du bateau.

LES PRODUITS NORCO SONT EN VENTE CHEZ:



Cycle & Sport Paul Inc.
Pointe-Claire
695-4228

Pierre Primeau Inc.
Laval
668-5370

Bicyclette Montréal-Nord
Montréal-Nord
322-2740

Cycles Baggio
Montréal
279-5655

Les Bicyclettes St-Onge Inc.
Granby
378-5353

Article de Sport Lacourse
Ste-Thérèse
435-1773

Au Coin du Pédaleur 84 Inc.
Repentigny
581-6670

La Porte à Bicyclette
Montréal
849-7954

Sports Cadieux Ltée
St-Jérôme
432-4686

André Primeau Vélo Inc.
Brossard
676-4142

J.P. Lemay Bicycles Enr.
Île-Perrot
453-9137

Sport G.S.
Laval
629-4188

NORCO®

L'excellence par le design

DES PRODUITS PERFORMANTS
SPÉCIALEMENT CONÇUS
POUR RÉPONDRE AUX BESOINS
DES CYCLISTES LES PLUS EXIGEANTS.



UNE ENTREPRISE À 100% CANADIENNE

Activa.

DES VÊTEMENTS POUR LA PERFORMANCE
STYLE • QUALITÉ • RENDEMENT



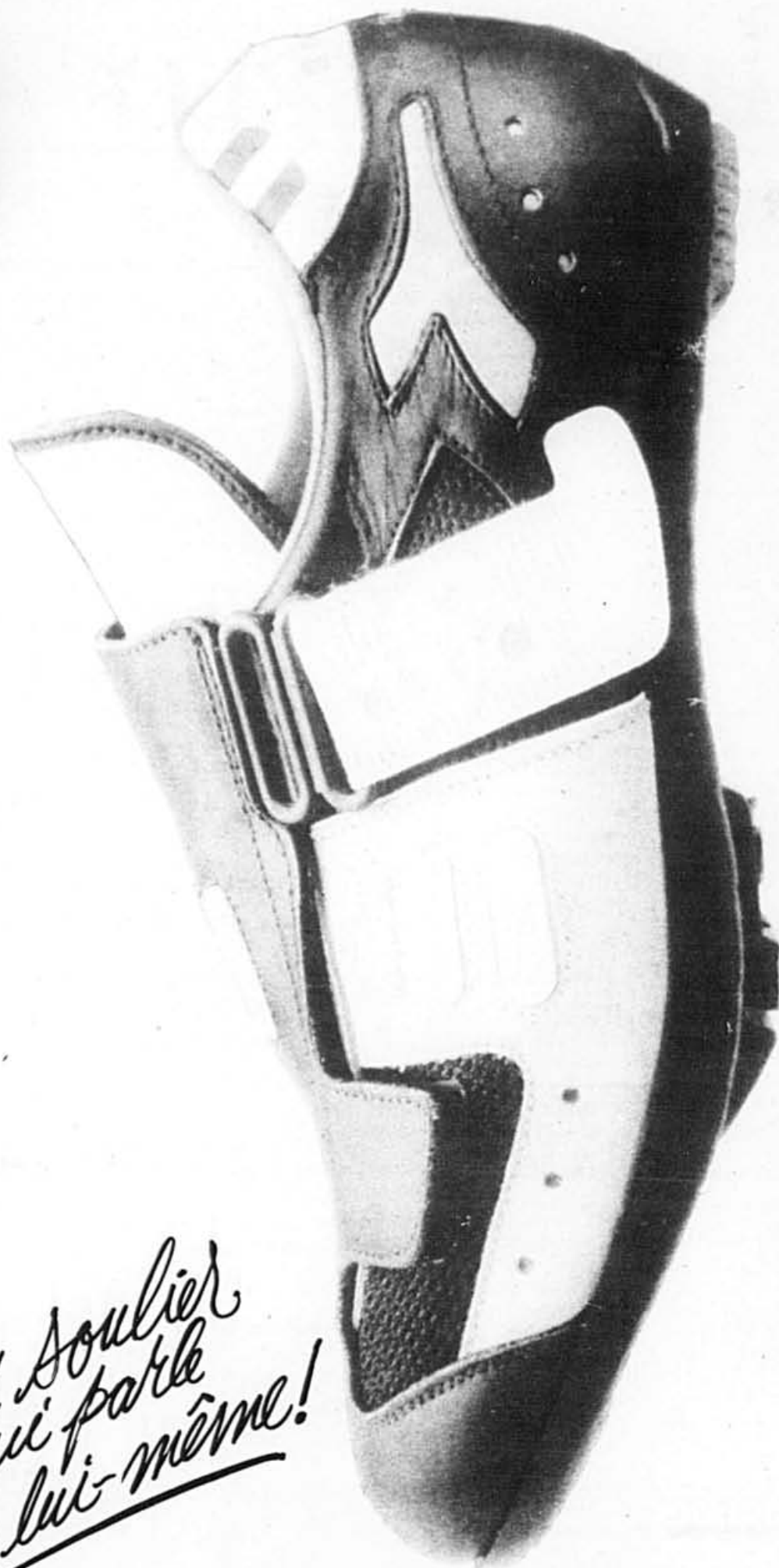
La Société canadienne
de la Croix-Rouge

Division
du Québec



Quando progettiamo una bella scarpa sportiva, non c'è nulla che mettiamo per bellezza. Nel ciclismo c'è una sola linea che affascina: quella del traguardo. Per questo abbiamo creato la Contact, pensando a chi pratica ciclismo ad alto livello. Anche nel modello che vedete qui di lato, la funzionalità guida le forme. Ogni elemento ha il motivo d'essere perché, prima di progettarlo, abbiamo studiato uno per uno i movimenti degli atleti durante la corsa. E questo lavoro, fatto in collaborazione con il Centro di Bioingegneria di Milano, è servito per localizzare i punti del piede che vanno sostenuti e quelli che invece hanno bisogno di morbidezza. Così è nata la Contact. Un modello con tomaia in nylon traforato traspirante e rinforzi in vitello pieno fiore, allacciatura interna con chiusura regolabile in velcro e spoiler imbottito antitendinite. Come altri modelli, anche questo ha il plantare Vibrassorb®. Questa esclusiva Diadora è realizzata in Noene®, un materiale che ha un'azione defaticante sul piede perché assorbe totalmente le vibrazioni e che è comunque solo una parte della tecnologia presente in una scarpa Diadora. Una tecnologia che si rivela sempre al passo con i primati sportivi.

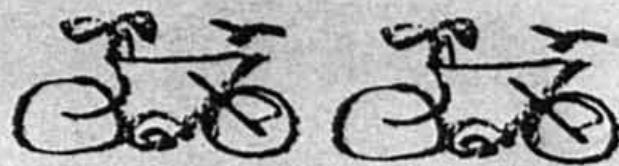
*M. Soulier
qui parle
de lui-même!*



**DISPONIBLE DANS LES MEILLEURES BOUTIQUES
SPÉCIALISÉES DU QUÉBEC**

diadora

UN ÉTÉ... VÉLO



5 week-ends en Estrie

Au moment où vous vous mettez en train pour Le Tour de l'île, un nouveau cyclo-guide sera encore tout chaud sorti des presses des Éditions Tricycle (Vélo MAG): il s'agit d'un concept tout à fait nouveau au Québec qui propose 5 parcours de deux jours, à raison d'environ 60 kilomètres par jour. Les parcours offerts dans ce cyclo-guide couvrent à peu près tout le sud du Québec à partir de la région des pommes et

des vignes (Frelshburg, Dunham, etc.) jusqu'au secteur du mont Mégantic. On y trouve des détails sur ce qu'il y a à voir et à faire dans les environs, mais surtout des cartes détaillées et les profils de route de chacun des itinéraires proposés. Bref, tout pour mieux planifier vos week-ends à travers la région qui offre sans contredit un des plus beaux potentiels cyclables du Québec.

10

Des adresses utiles

● **Aux Quatre Points Cardinaux**, 551, Ontario Est, Montréal H2L 1N8

— cartes géographiques et topographiques

● **Connexfor**, Complexe Desjardins, Montréal — cartes géographiques et topographiques

● **Fédération québécoise des Agricotours** (Gîtes du passant)

4545, Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal H1V 3R2 (514) 252-3138

— hébergement à la ferme et Gîtes du passant

● **Fédération québécoise de l'Ajisme**

4545, Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal H1V 3R2 (514) 252-3117

— Auberges de jeunesse

● **Vélo MAG**

4545, Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal H1V 3R2 (514) 252-3152

● **Vélo Québec**

4545, Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal H1V 3R2

(514) 252-3123

— porte-parole des cyclistes québécois et regroupement de membres

● **Bikecentennial**

P.O. Box 8308, Missoula, MT 59807, USA

— organisme qui publie des guides cyclistes

Des livres pratiques

LES HICS DE LA MÉCANIQUE par Suzanne Lareau. 7,05\$
Tout sur l'entretien et la réparation

VÉLO, MODE D'EMPLOI par Michel Labrecque et Jean-François Pronovost. 9,95\$
Choix du vélo, pédalage, entretien mécanique, destination Québec, États-Unis, Europe

PARTIR À BICYCLETTE par Louise Roy. 10,00\$
Livre complet sur le cyclotourisme, 30 parcours suggérés au Québec

JE ME DÉBROUILLE À VÉLO par Michel Labrecque et Robert Boivin. 7,95\$
50 trucs originaux et inédits qui vous permettent de joindre le peloton de tête

Disponibles à Vélo Québec, chez votre marchand de vélo ou en librairie.

LE CYCLISME CHEZ CANADIAN TIRE

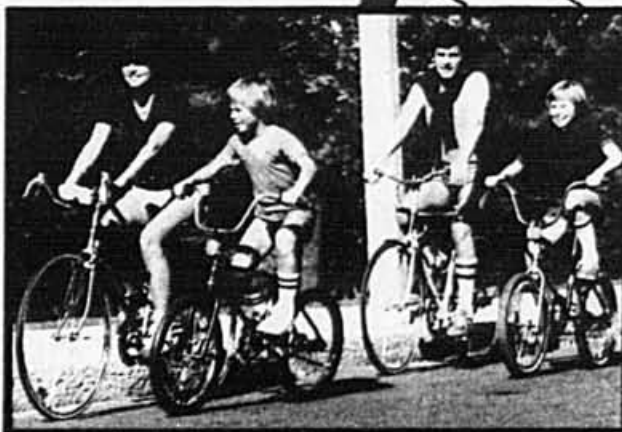


Supercycle

Canadian Tire est le plus gros détaillant de vélos au Canada et vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour le cyclisme. Nous offrons une gamme complète de vélos et d'accessoires pour toute la famille, et grâce à nos garanties incomparables, vous pourrez rouler en toute confiance.

Le cyclisme est une activité qui compte de plus en plus d'adeptes au pays. Canadian Tire a donc pris un engagement de trois ans dans le but de promouvoir le cyclisme au Canada et de contribuer ainsi au succès de ce sport.

Canadian Tire... une longueur d'avance sur la concurrence.



LA CABOUSE...

UNE PASSION À PARTAGER

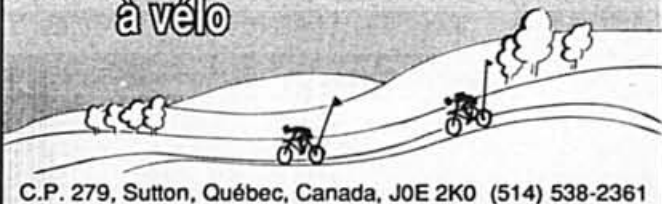


BASE DE PLEIN AIR ST-DONAT

À partir de \$35 par jour 1-800-567-6789

vélotours de l'estrie

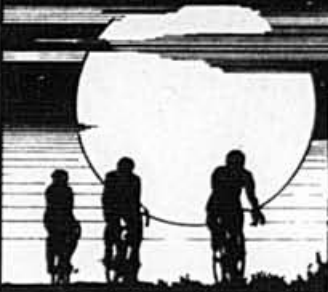
Week-ends de randonnées à vélo



C.P. 279, Sutton, Québec, Canada, J0E 2K0 (514) 538-2361

Les Iles Perdues...

Iles de la Madeleine, Iles du Prince-Edouard, Crête et Balt



Explorez en vélo le paysage magiques, exotiques, mystérieuses avec Sunset Bicycle Tours

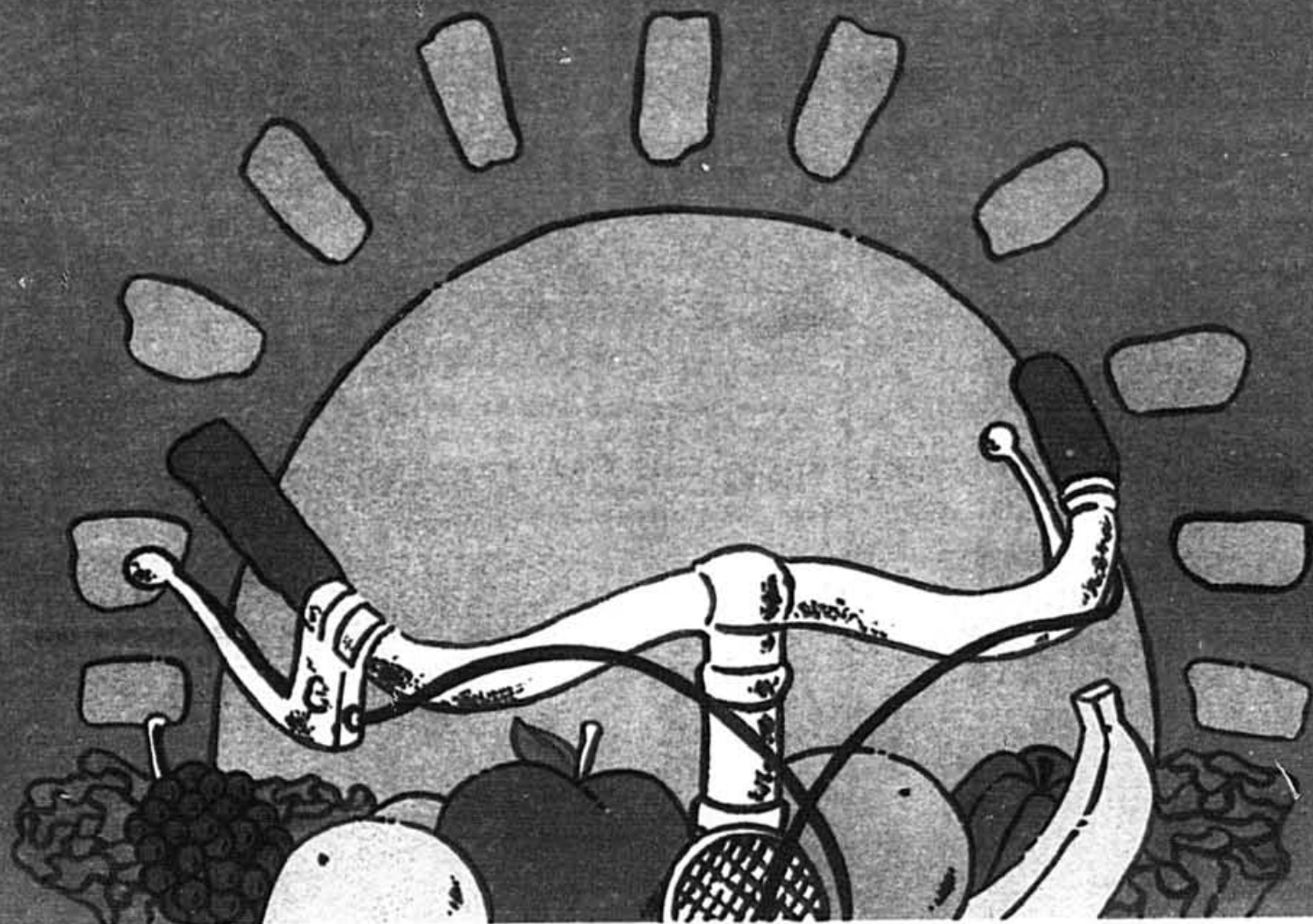
Pour une brochure gratuite en couleur:
Sunset Bicycle Tours
375 Grafton St. East
Charlottetown, P.E.I. C1A 1M1
Tél.: 902 892 0606

*Fais ton frais,
viens faire un tour!*

On compte sur toi au Tour de l'Île! Si tu n'es pas inscrit, viens quand même acclamer les participants. De nombreuses surprises t'attendent:

- un tunnel fraîcheur
- le plus grand vélo gonflable au monde
- un goûter pour les cyclistes

Alors, viens fêter avec **STEINBERG**



STEINBERG

COMMANDITAIRE OFFICIEL

Le Tour de l'Île
Dimanche, 4 juin 89