

Vélos À vos

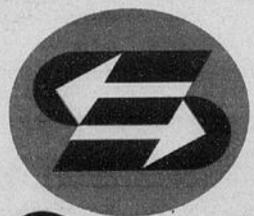


LeDroit

CAHIER PUBLICITAIRE

ARTICLES DE SPORTS NEUFS ET USAGÉS

VENTE, ACHAT, CONSIGNE, SERVICES, LOCATION



Sport
ÉCHANGE
OUTAOUAIS, Inc.

MAGASIN - ENTREPÔT


- Vélos neufs et usagés de montagne, hybrides, d'enfant, de route *CCM, Mongoose, etc.*
- Location de patins à roues alignées, de vélos et de remorques d'enfant à partir de 15.⁰⁰ \$ /3hres
- Mise au point de vélos à partir de 19,⁹⁵ \$
- Patins à roues alignées neufs et usagés *Rollerblade, Bauer, Oxygen, K2, etc.*

1065 BOUL. DE LA CARRIÈRE, HULL (QUÉBEC) 770-6445

RÉUTILISER - RÉPARER - RECYCLER

À vos vélos

PUBLI-REPORTAGE



La Route verte en Outaouais

La Route verte! Ma foi, mais qu'est-ce que c'est? Non, détrompez-vous, il n'est pas question de peindre l'autoroute 50 en vert.

Un indice, le «vert» c'est la nature. Allez, un petit effort. C'est ça, vous l'avez. Il s'agit d'une route... une route pour cyclistes dans la nature.

Si les mordus du vélo de l'Outaouais en ont sans doute entendu parler, ça demeure néanmoins une énigme pour la majorité des gens... mais pas pour longtemps. Car, il faut bien le dire, c'est un projet grandiose qui ne sera pas sans susciter un intérêt considérable non seulement chez les amateurs de cyclisme mais chez tous les intervenants touristiques et dans tous les milieux reliés au développement économique de la région.

La Route verte suppose le développement au Québec de l'un des plus vastes réseaux de pistes cyclables... au monde! Le projet prévoit l'aménagement d'un complexe de pistes de 3 500 kilomètres, un investissement d'environ 90 millions de dollars.

Retombées multiples

Déjà reconnue comme une région où la pratique de cette activité de plein air est l'une des plus élevées au Québec et réputée également pour la qualité et la variété de ses pistes, l'Outaouais pourrait

devenir un maillon très important de ce futur itinéraire cyclable au Québec. Il importe de rappeler que l'Outaouais est une région d'accueil pour les cyclistes étrangers et se veut, de plus, une véritable plaque tournante du cyclisme interprovincial.

C'est donc sur cette toile de fond que l'organisme Vélo-route trans-Québec est l'hôte, aujourd'hui même à Hull, d'un important colloque sur le développement de la Route verte en Outaouais. Ce rassemblement, tenu sous la présidence d'honneur de Pierre Bergeron, président et éditeur du quotidien LeDroit, et lui-même cycliste passionné, a pour but de rassembler et d'unifier les forces en prévision de la réalisation de ce stimulant projet.

Tout en soulignant les attraits et avantages considérables que pourraient présenter un tel projet sur le plan des activités de plein air pour la population régionale, M. Bergeron insiste sur les importantes retombées touristiques, économiques et sociales créées par la mise en place des infrastructures de la Route verte.

«La Route verte veut offrir un milieu agréable et sécuritaire pour les amateurs de cyclisme», fait-il remarquer.

«De plus, elle permettrait de démontrer que le cyclisme n'est pas qu'une formidable activité physique contribuant à la bonne santé des amateurs. Le cyclotourisme qu'elle susciterait, une

activité de plus en plus répandue au Québec, pourrait en effet agir comme un moteur et un acteur extrêmement valable de développement socio-économique de la région, au même titre que le tourisme traditionnel. Respectueux de l'environnement, le cyclisme et le cyclotourisme visent, en fin de compte, à améliorer la qualité de vie des gens», ajoute-t-il du même souffle.

À cause de l'impact global qu'elle aura sur la région, la réalisation de la Route verte devrait intéresser tous les intervenants et décideurs du milieu des loisirs et du plein air, des secteurs publics et privés, dont les municipalités, l'industrie du tourisme et les affaires, tout particulièrement, les entreprises reliées à la restauration et à l'hébergement.

En Outaouais, la Route verte se déploiera sur trois axes majeurs: le corridor Est relierait Hull à Fassett, le corridor Nord s'étendrait de Hull à Grand-Remous, alors que l'axe Ouest relierait Hull et l'Île-aux-Allumettes, dans le Pontiac.

Initiée par Vélo-Québec, la Route verte se développe déjà en collaboration avec le ministère des Transports, le Secrétariat à la Jeunesse et des organismes régionaux. Elle traversera le Québec d'ouest en est à partir du Témiscamingue et de l'Outaouais jusqu'en Gaspésie avec des voies de raccordement situées en Abitibi, dans les Laurentides, l'Estrie, le Centre du Québec, le Saguenay et le Lac St-Jean.

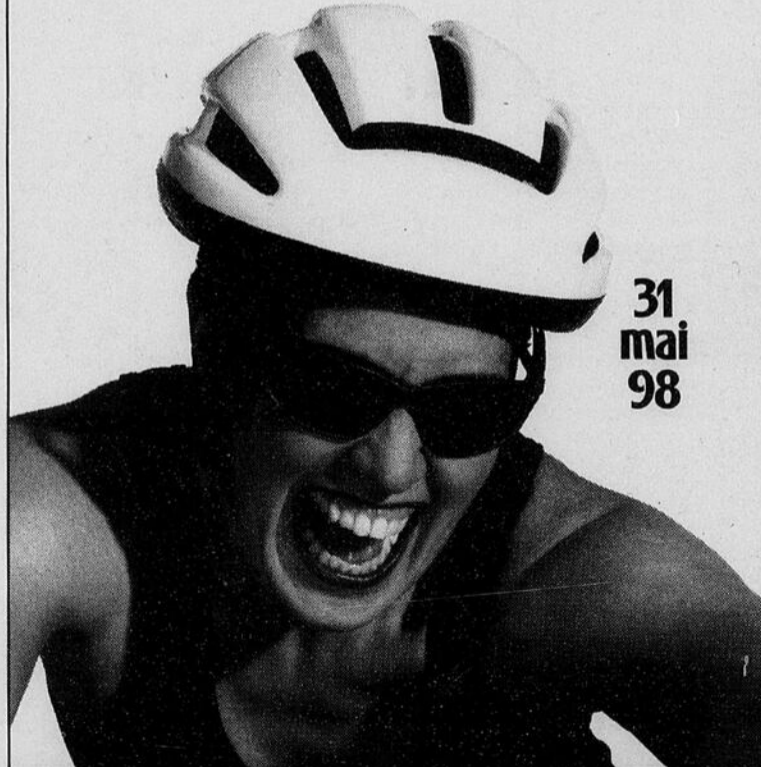
Le colloque d'aujourd'hui sera une occasion unique pour les décideurs de la région d'échanger et de mettre l'épaule à la roue afin de réaliser le plein potentiel du projet.



La route verte, selon le tracé envisagé, empruntera trois axes majeurs.

le lait
PRÉSENTE

On est bien **plus beau**
à **vélo!**




31 mai 98

Le Tour de l'Île
Inscrivez-vous dès maintenant!

Formulaires d'inscription disponibles dans tous les magasins CANADIAN TIRE du Québec.

EN COLLABORATION AVEC



COMMANDETAIRE OFFICIEL
RÉSEAU OFFICIEL D'INSCRIPTION

Le Défi Santé

ACTIVITÉ DE LEVÉE DE FONDS AU PROFIT DE

La Fondation du Centre hospitalier des Vallées de l'Outaouais
La Fondation du Centre d'hébergement et de soins de longue durée de Hull
La Fondation du Centre hospitalier Pierre-Janet

QUAND? Le dimanche 31 mai, à compter de 8 h 30
OÙ? À l'école secondaire Mont-Bleu, Hull

AU PROGRAMME

Marche: 5 km
Patin à roues alignées: 10 km
Vélo: 10, 20 et 40 km
Course à pied: 5 et 10 km

Les participants sont invités à recueillir des dons pour les fondations.
Des prix seront remis aux participants qui recueilleront 50 \$, 100 \$, 250 \$, 500 \$ et 1 000 \$.

RENSEIGNEMENTS

Fondation du CHVO: 595-6108
Fondation du CHSLD de Hull: 771-1112 poste 328
Fondation du CHPJ: 776-8000

À vos vélos

PUBLI-REPORTAGE



Un lieu privilégié pour cyclistes

L'Outaouais et la grande région de la Capitale nationale sont, à n'en pas douter, un des lieux privilégiés de ralliement de cyclistes au Canada.

Les amateurs de tous les calibres, des débutants jusqu'aux adeptes les plus aguerris, ont l'occasion d'y vivre des expériences des plus enrichissantes en parcourant les quelque 185 kilomètres de sentiers qui sillonnent le territoire dans tous les sens. Les pistes vous conduisent en alternance à travers des milieux urbains et ruraux. Du centre-ville de Hull et d'Ottawa, vous pouvez filer vers l'ouest jusqu'à Aylmer ou encore Kanata, vers l'est jusqu'à Gatineau et à Cumberland, vers le nord jusqu'au parc de la Gatineau et vers le sud jusqu'à la Ceinture de verdure.

Aux plaisirs vivifiants de l'activité physique que procurent de telles randonnées, une sortie en vélo sur le réseau des pistes cyclables peut devenir une véritable aventure et une leçon d'histoire régionale. La région regorge en effet de sites naturels incomparables, de musées, de parcs où le cycliste voudra s'arrêter pour reprendre son souffle, pique-niquer en famille et... parfaire ses connaissances. Il suffit, à ce sujet, de mentionner les splendeurs du Parc de la Gatineau et de ses formidables belvédères, du réseau d'écluses du canal Rideau, des rapides Deschênes, du parc Rockliffe, sans oublier la marina d'Aylmer, la ferme expérimentale et combien d'autres fabuleux endroits encore. Autant de sites que vous pourrez explorer en vélo dans leurs moindres recoins.

Les cartes-guides

Afin de profiter au maximum des immenses possibilités qu'offre le réseau régional des pistes cyclables, vous apprécierez les cartes produites en région et qui vous permettront de mieux planifier votre randonnée en vélo.

Du côté de l'Outaouais, le «Guide cyclotouristique de l'Outaouais» est un outil indispensable. Vous pouvez vous le procurer notamment au bureau de l'Association touristique de l'Outaouais situé sur le boulevard Laurier, à l'entrée du pont interprovincial.

Ce guide propose un vaste éventail de circuits. Il indique notamment la distance à parcourir, le niveau de difficulté, le tracé, ainsi que les points de départ et d'arrivée. En voici quelques exemples: la route des collines de la Gatineau, les belvédères du Parc de la Gatineau, le chemin des rivières, les deux rives de l'Outaouais, la route des monts, la falaise d'Eardley et le Parc régional du Pontiac, le patrimoine de Gatineau, Hull «vert» la nature, le sentier des Voyageurs, le circuit des rangs, les chemins de la Seigneurie, le coeur de la Petite-Nation.

Chaque itinéraire est bien défini par une carte. Les distances de ces tracés varient entre 25 km et 171 km. Bien sûr, ce sont des suggestions. Les cartes-guides vous permettent d'alterner d'un circuit à l'autre au gré de vos fantaisies.

Du côté ontarien, la Commission de la capitale nationale suggère d'intéressants circuits et sentiers récréatifs qui longent la rivière des Outaouais et le canal Rideau.

De plus, la CCN propose ses fameuses sorties du dimanche matin, alors que la circulation automobile est interdite pour quelques heures sur ses diverses promenades. Tous les dimanches donc, du 18 mai au 31 août, vous pouvez circuler sur les promenades du Parc de la Gatineau (40km) de 6 h à 12 h; la Promenade Rockliffe (8 km) de 9 h à 13 h; la Promenade Colonel-By (8 km) de 9 h à 13 h; et la Promenade des Outaouais (voies de l'ouest - 9 km) de 9 h à 13 h. Vous pouvez alors circuler en toute quiétude sur ces diverses promenades sans avoir à partager la chaussée avec les automobilistes.

Tous les autres sentiers et pistes de vélos sont évidemment ouverts aux cyclistes tous les jours.



La carte-guide de la MROC

La Municipalité régionale d'Ottawa-Carleton a produit un bijou de carte-guide que vous pouvez vous procurer au bureau même de la MROC au coût de 3 \$.

Cette carte, fort bien conçue, renferme une véritable mine de renseignements. De plus, elle indique et ce, très clairement, le tracé de l'immense réseau de sentiers, pistes ainsi que les voies désignées où le cycliste doit partager la route avec les véhicules.

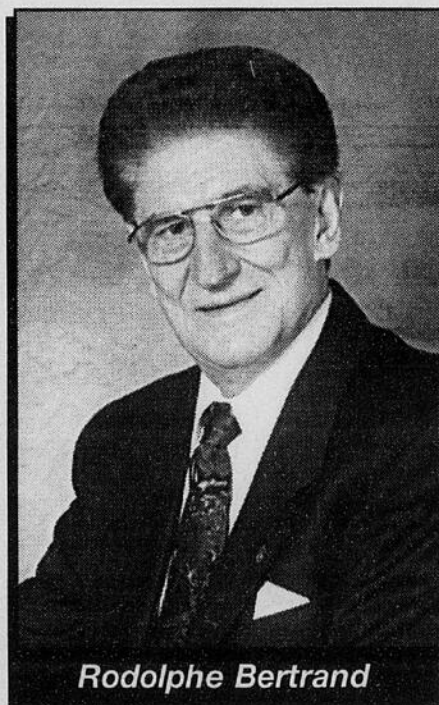
La carte précise selon des lignes continues ou brisées et selon des couleurs différentes, s'il s'agit de pistes sans signalisation sur la voie publique, de voies cyclables prévues hors de la voie publique, de pistes avec signalisation sur la voie publique ou de voies cyclables aménagées hors de la voie publique.

Vous saurez exactement à quoi vous attendre lorsque vous emprunterez l'une des pistes proposées. À l'aide de pictogrammes et d'explications brèves et concises, la carte renseigne également les cyclistes sur les façons sécuritaires de circuler en ville.

La carte de la MROC inclut les réseaux de pistes d'Ottawa, Vanier, Nepean, Gloucester, Cumberland et Kanata.

Vous voudrez la garder à la portée de la main durant vos randonnées car elle fournit également des renseignements touchant les situations d'urgence, l'équipement, les organismes de vélo, etc.

Bon vélo!



Rodolphe Bertrand

LE CENTRE DU SPORT CYCLE BERTRAND : 36 ANS DE PASSION ET D'EXCELLENCE

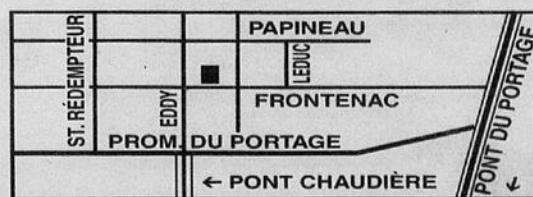
C'est en 1962 que Rodolphe Bertrand fonde le Centre du sport cycle Bertrand situé au 136 rue Eddy, à Hull. Au début limité à un espace restreint, nous n'avons cessé de croître depuis. Ainsi, entre 1972 et 1984, nous avons dû procéder à des travaux d'agrandissement à... trois reprises!

Au début des années 80, nous nous sommes spécialisés dans la fabrication de vélos sur mesure. À l'aide d'experts, nous fabriquons des vélos de route, de montagne, de même que le fameux triathlon 26 pouces dessiné par ordinateur et la «cyclatelle» pour enfants.

Pour répondre aux besoins de nos nombreux clients, nous vendons des vélos de marques connues, tel Trek. Nous faisons sur place la réparation de tous genres de vélos ainsi que le décapage et la peinture de cadres. De plus, nous acceptons les échanges et possédons un service de location.

Notre fondateur, Rodolphe Bertrand, et notre équipe expérimentée se sont toujours donnés corps et âmes à cette entreprise où la franchise, le dévouement, l'honnêteté et le professionnalisme domine. Ce sont d'ailleurs ces qualités qui nous ont permis de recevoir plusieurs honneurs dont celui, en 1991, de «Une des dix meilleurs boutiques en Amérique du Nord» attribué par le réputé magazine Bicycling.

L'unique Centre du sport cycle Bertrand est reconnu pour la qualité de son service et la satisfaction de sa clientèle. Entreprenant notre 36e année d'existence, nous vous invitons à venir rencontrer notre fondateur, Rodolphe Bertrand, et notre formidable équipe. Nous sommes toujours situés au 136, rue Eddy, à Hull.



Cyclo sportif
G.M. Bertrand

Cumule 60 ans d'expérience

Vélos sur mesure

Gilles Bertrand

MARINONI

GIANT

TREK

KONA

Faites ajuster votre vélo à votre morphologie
Peinture et réparation de cadre

167, rue Wellington, Hull (Québec)

(819) 772-2919

www.microplus.ca/bertrand

La Grande Aventure des animaux

*Amoureux des animaux,
ne ratez pas ce rendez-vous!*

Une encyclopédie vivante

Tous les passionnés des animaux se donnent rendez-vous les 18 et 19 avril 1998 au Sportsplex de Nepean. Les coûts d'entrée sont de 6 \$ pour l'entrée générale, 4 \$ pour les enfants de 12 ans et moins de même que pour les aînés. Les enfants de 2 ans et moins sont admis gratuitement. Cette année le parc d'amusement est inclus dans le prix d'entrée. La Grande Aventure des animaux n'est rien de moins qu'une encyclopédie vivante.

Toutes les personnes qui possèdent un animal ou qui rêvent d'en dorloter sont conviées à **La Grande Aventure des animaux**. Conçu pour plaire aux enfants (petits et grands) de même qu'aux adultes, ce salon-exposition est le seul événement regroupant un nombre aussi important d'intervenants auprès d'animaux domestiques. Il se déroule les 18 et 19 avril 1998 au Sportsplex de Nepean.

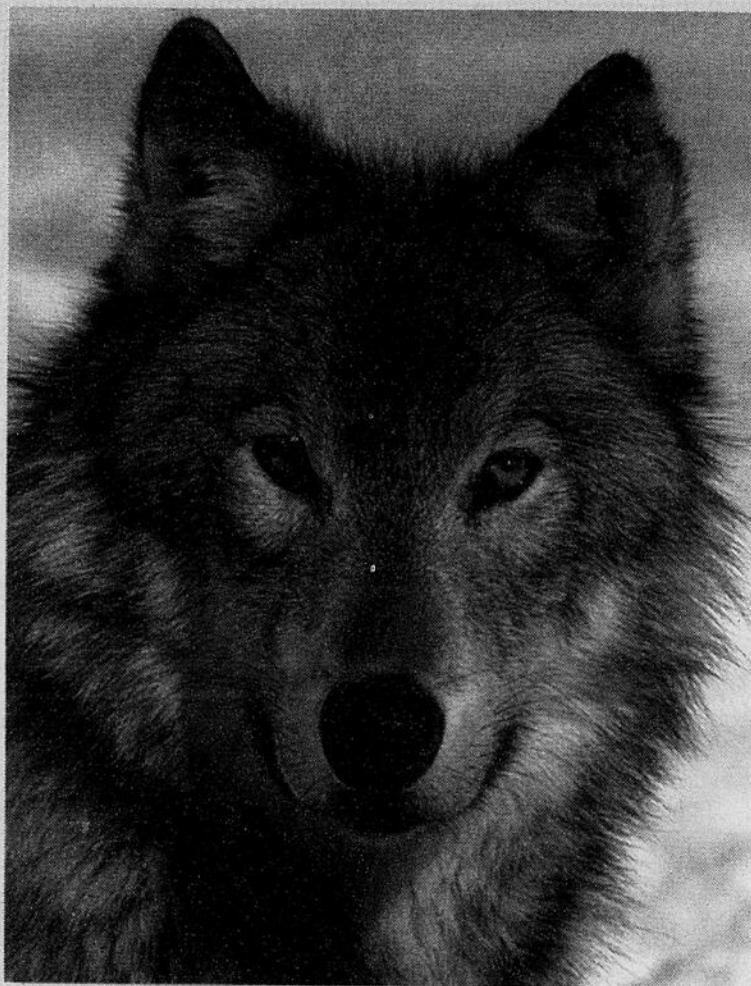
Variété et spécialités se côtoient

Vous aimez les chiens, les chats, les oiseaux, les reptiles, les lapins, les furets, etc.; venez rencontrer des experts qui répondront à toutes vos questions. Mieux encore vous y verrez plusieurs races d'animaux superbes, et pourrez ainsi les apprécier davantage.

Plusieurs animaux fascinants seront de la Grande Aventure des animaux, «Jewell» le loup et «Mocha» le lynx canadien seront les grandes vedettes célébrant la faune canadienne.

Des spectacles enlevants

Venez rencontrer Paul & Sheri Goulet, de Little Ray aventures de reptiles et découvrez les amphibiens et reptiles du monde. Aussi Georges Hickock entraîneur de chien spéciaux pour les compétitions de chasse et finalement des spectacles canins avec le club de dressage Bytown et meilleur ami offert gratuitement lors de la Grande Aventure des animaux.



De l'animation pour les enfants

Les enfants peuvent rigoler en observant les courses de hamsters, visiter le zoo d'animaux Country Side (ils y voient des chèvres, canards, âne, porc, poules, ...), s'amuser sur trois manèges miniatures et un rodéo pour enfants. Un espace de jeu a été aménagé pour occuper les enfants et permettre aux parents de prolonger la visite.

L'éducation d'abord

C'est le volet éducatif de cette activité qui séduit les visiteurs. C'est aussi pour cette même raison que 50 exposants acceptent de faire partie de cette organisation d'envergure. De nombreuses associations sans but lucratif sont présentes afin d'informer la population, partager leurs connaissances et recruter de nouveaux membres. Ces clubs font du parrainage et offrent bon nombre de services souvent méconnus; il présentent des activités à réaliser avec votre animal. L'Association canadienne des vétérinaires offre de précieux conseils sur les soins de santé et vous entretiennent des animaux et de la stérilisation. Le Salon vous offre la possibilité d'apprendre beaucoup sur vos animaux favoris dans une atmosphère familiale et divertissante.

Le promoteur

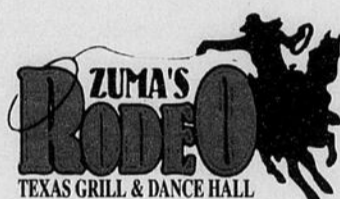
Monsieur Luc Lapointe, un consultant dans le domaine du bien-être des animaux, est l'instigateur de **La Grande Aventure des animaux**. Lui-même passionné des animaux, Monsieur Lapointe a oeuvré pendant 12 années au sein de la Société protectrice des animaux d'Ottawa-Carleton. Il est très fier d'offrir un événement bilingue de cette dimension qui soit à la fois éducatif et facilement accessible. Il met aussi l'accent sur le réseautage et les liens que les associations et les divers intervenants peuvent tisser entre eux.

Un salon grandiose

C'est dans l'enceinte du Sportsplex de Nepean que se déroule **La Grande Aventure des animaux** en raison des 40 000 pieds carrés nécessaires à l'aménagement d'espaces convenables pour les kiosques des exposants/tes les aires de démonstrations. L'aréna, qui compte 3 000 sièges, offre au public un vaste stationnement gratuit; de nombreux circuits d'autobus et routes facilitent l'accès au site. On attend un minimum de 15 000 visiteurs cette année à ce salon-exposition.

LA GRANDE AVENTURE DES ANIMAUX

Amusez-vous tout
en apprenant des tas
de choses sur votre
animal favori !



Nepean Sportsplex, les 18 et 19 avril 1998
Activités et attractions

LeDroit

Parc d'amusement
gratuit avec votre
prix d'admission
de 11 h à 16 h 30

.....
Countryside zoo
d'animaux familiers et
manèges pour enfants

.....
Ottawa River Rodéo
Association rodéo
pour enfants



SUPER PET

Courses de hamsters
Herby Derby !

.....
Prix d'entrée :
Entrée générale 6 \$
Enfants de 12 ans et
moins/aînés 4 \$
Enfants de 2 ans et moins gratuit



Apprenez toutes sortes de choses sur
la faune canadienne et rencontrez
«Jewell» le Timberwolf et
«Mocha» le lynx canadien
du parc d'animaux Papanack



Aréna des spectacles
Gratuit avec votre
prix d'admission
de 11 h à 16 h 30

.....
Little Ray's Aventure de
reptiles présente
Les Amphibiens et reptiles
du monde avec Paul et
Sheri Goulet

.....
Rencontrez
Georges Hickock et ses
chiens Pointers champions
de compétition de chasse

.....
Serenity Lama
Trait et traction


.....
Club de dressage de chiens
Bytown et lancer en hauteur

.....
Heures :
Le samedi 18 avril 1998
10 h à 17 h
Le dimanche 19 avril 1998
10 h à 17 h



À vos vélos

PUBLI-REPORTAGE



Des circuits de vélo à vous couper le souffle!

Quoi de mieux que le vélo pour découvrir une région? Vos balades en vélo vous conduiront vers de nombreux endroits inaccessibles en voiture. En Outaouais, cela est tout particulièrement vrai puisque nombre de pistes et sentiers chevauchent des secteurs tantôt urbains, tantôt ruraux, bifurquent à travers des parcs et traversent des petits cours d'eau et des rivières pour nous présenter des perspectives de la région que nous n'aurions jamais devinées en voiture.

Les circuits que nous propose le Guide cyclotouristique de l'Outaouais seront autant d'expéditions agréables qui vous feront découvrir la géographie et l'histoire de la grande région de l'Outaouais. Et chez nous, la nature est toujours toute proche. Tant les amateurs de la région que les cyclotouristes apprécieront ces itinéraires qui leur feront découvrir l'influence de l'industrie forestière dans le développement économique de l'Outaouais.

Nous résumons ci-dessous les grandes lignes des circuits pro-

posés. Ils vous donneront le goût de vous procurer le guide afin d'en connaître tous les détails.

La route des collines de-la-Gatineau (77 km)

Comme la plupart des circuits, celui-ci a comme point de départ, la Maison du vélo à Hull, ou en départ alternatif, le stationnement du parc de la Baie à Gatineau. Il s'agit d'un parcours aller-retour sur une route tranquille offrant de magnifiques vues sur la rivière Gatineau et traversant le village de Old Chelsea pour finalement atteindre Wakefield. Niveau de difficulté: faible

Les belvédères du Parc de la Gatineau (69 km)

Ce circuit présente un niveau de difficulté de moyen à élevé. Après un départ à la Maison du vélo, vous vous dirigez vers le boulevard Taché pour ensuite entrer dans le Parc de la Gatineau par son extrémité sud. C'est une randonnée sur les plus vieilles montages du monde avec en prime des vues imprenables de la vallée de la rivière des Outaouais. Le Lac Pink, le lac

Meech, le domaine Mackenzie-King méritent qu'on s'y arrête.

Le chemin de la rivière (151 km)

Cette randonnée vous amènera le long des rivières des Outaouais, du Lièvre et de la Gatineau, et vous fera connaître les charmes multiples de la campagne outaouaise. De la Maison du vélo vous vous dirigez vers l'est vers Gatineau. À l'extrémité de la rue Notre Dame vous rejoignez la route 148 que vous empruntez jusqu'à Masson. De là, vous bifurquez vers le Nord par la route 309. Rendu à Notre-Dame-de-la-Salette, vous tournez à gauche en direction de Poltimore et poursuivez votre route vers Saint-Pierre-de-Wakefield, Wilson's corner et Wakefield pour le retour à Hull via la 105 et le Parc de la Gatineau. Niveau de difficulté: moyen à élevé.

Les deux rives de l'Outaouais (65 km)

La première moitié de ce trajet vous amène de Hull à Masson-Angers. Le traversier Masson-Cumberland vous donne accès à

la rive ontarienne de l'Outaouais pour la deuxième moitié du parcours. De là, vous empruntez le chemin Queen (route 34) et St-Joseph, pour ensuite suivre la promenade du parc Rockliffe, la rue Sussex et le retour à Hull par le Pont interprovincial. Niveau de difficulté: faible

La route des monts (103 km)

De Hull, vous vous dirigez vers l'est jusqu'à Gatineau pour ensuite grimper vers le Nord par la route 366 vers Val-des-Monts. Vous tournez à gauche à la 307 et ensuite encore à droite sur la 366 vers Wakefield. Viennent ensuite le Chemin de la rivière Gatineau et la route 105 pour le retour à Hull.

La falaise d'Eardley et le Parc régional du Pontiac (171 km)

C'est un parcours niché entre la falaise d'Eardley et la rivière des Outaouais qui vous amènera jusqu'à Wyman. De Hull, vous suivez le Chemin de la Montagne jusqu'à la 148 et le chemin Pères dominicains. Vous empruntez ensuite les chemins Papineau,

Tremblay, Damasse Perrie, Alarie et de nouveau la route 148 pour finalement vous diriger sur le chemin Clarendon jusqu'à Wyman. Mais attention à la route 148, elle peut être achalandée. Niveau de difficulté: faible

Le Patrimoine de Gatineau 34 km)

Saviez-vous que Gatineau, la cinquième plus grande ville du Québec, recèle des richesses patrimoniales. Ce circuit vous les fera connaître. C'est une tournée du grand Gatineau avec des pointes vers le chemin Saint-Columban, le chemin St-Thomas et le boulevard Lorrain, la rue Notre-Dame et la rue Jacques-Cartier le long de la rivière des Outaouais. Une belle façon de redécouvrir Gatineau. Niveau de difficulté: faible.

Hull «vert»

la nature (25 km)

À part un petit bout de rue à Hull, ce circuit se fait entièrement sur les sentiers récréatifs des parcs Jacques-Cartier, Leamy, et finalement le Parc de la Gatineau. Niveau de difficulté: faible à moyen.

Le sentier

des voyageurs (30 km)

C'est sans doute un des circuits bien connus des amateurs de la région puisqu'il suit le sentier qui longe la rivière des Outaouais en direction ouest vers Aylmer. C'est un circuit des plus agréables qui suggère de nombreux arrêts le long de la rivière jusqu'à la Marina d'Aylmer. Niveau de difficulté: faible.

Le circuit

des rangs (117 km)

Buckingham est le point de départ et le point d'arrivée de ce circuit qui emprunte des rangs paisibles agrémentés de paysages magnifiques. Les chutes de Plaisance offrent une halte fort appréciée. Niveau de difficulté: faible à moyen.

Les chemins de la seigneurie (100 km)

Avec Papineauville comme point de départ, ce circuit effectue une grande boucle dans la petite nation. Et comme le souligne le Guide cyclotouristique, les noms des villages Namur, Montpellier, Duhamel, Chénéville témoignent bien des empreintes françaises laissées dans cette région. C'est un circuit pittoresque qui vous fera connaître de petites vallées au creux de très belles montagnes. Niveau de difficulté: moyen à élevé.

Le coeur de la

Petite-Nation (75 km)

Saint-André-Avellin est le point de départ et d'arrivée de ce pittoresque tracé dans la Seigneurie de la Petite-Nation. Le Château Montebello, le pont couvert de Namur, le mont Saint-Joseph de Saint-André-Avellin ne sont que quelques-uns des attraits de ce parcours. Niveau de difficulté: moyen à élevé.



La Velomanie

Depuis les années 1800 jusqu'au millénaire, découvrez tous les rouages et engrenages qui ont mené à la création de la bicyclette.

Partez à l'aventure sur la route de l'exposition Le vélo : deux roues, mille histoires.

Vous serez à même d'explorer l'ingéniosité du vélo et de mieux comprendre pourquoi et comment ce fabuleux moyen de transport sillonne les routes depuis des siècles.


LE VÉLO
deux roues - mille histoires

1867, boul. St-Laurent, à l'angle du ch. Lancaster
STATIONNEMENT GRATUIT

Information: (613) 991-3044
www.sciences.tech.snmst.ca

Canada

le tour NORTEL



Toutes les recettes iront à :

- Children's Hospital Foundation
- Fondation de l'Institut pour enfants
- Fondation du CHESD de HULL
- g GRACE hospital foundation
- Queensway Carleton Hospital
- La Fondation du Centre hospitalier des Vallées-de-l'Outaouais
- HEALTHCARE de Service de santé des Services de St-Charles d'Ottawa
- Ottawa Children's Treatment Centre Foundation
- THE PERLEY AND RIEU VETERANS HEALTH CENTRE FOUNDATION

Parc Lansdowne, le dimanche 3 mai 1998

Formulaires d'inscription disponibles dans tous les Canadian Tire, Banque National, dépanneurs Quickie et Loeb de la région d'Ottawa-Carleton et de l'Outaouais.

LE CIRCUIT DE VOTRE CHOIX!		
Bell Canada/CHEZ 106	circuit de 50 km	9 h
Canadian Tire/Majic 100	circuit de 25 km	10 h
La Métropolitaine/Y105/Loeb	circuit de 10 km	11 h
Canadian Tire	25 km en patins à roues alignées	9 h 30 Nouveau

Pour plus de renseignements, appelez la ligne directe du le tour NORTEL 564-8181

Magnifiques cadeaux contre promesses de don. Les jours d'inscription sont les 25, 26 avril et 2 mai dans tous les magasins Canadian Tire.

Commandité par :

- NORTEL NORTHERN TELECOM
- Bell
- Metropolitan Life La Métropolitaine
- Quickie
- QMS
- PowerBar
- CJOH
- PEPSI
- NATIONAL BANK OF CANADA
- AMG Logistics
- Y105
- FRAND & TOY
- WOOD GUNBY
- mino
- Majic 100
- CHOT 90
- LOEB
- ONAYA
- ARNON CORPORATION
- LeDroit
- COUGHLIN

Plus de 10 000 cyclistes et patineurs attendus au Tour Nortel

Le Tour des Quickie est mort, vive le Tour Nortel!

Plus de 10 000 cyclistes et adeptes de patins à roues alignées sont attendus dans les rues d'Ottawa, le 3 mai prochain, pour prendre part à la première édition du Tour Nortel au profit de huit établissements de santé tant ontarien que québécois de la région.

Le Tour Nortel prend la relève de ce qui, par le passé, était connu comme étant le Tour des Quickie. Les participants doivent recueillir des dons. Ceux-ci serviront à venir en aide à l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario, le Centre de traitements pour enfants d'Ottawa, le Centre hospitalier de soins de longue durée de Hull, l'Hôpital Grace, le Centre hospitalier des Vallées-de-l'Outaouais, le *Perley and Rideau Veteran's Health Centre*, l'Hôpital Queensway Carleton et le Service de santé des Soeurs de la Charité d'Ottawa.

Des formulaires d'inscription sont actuellement disponibles dans les magasins Canadian Tire, chez les concessionnaires Chrysler, les dépanneurs Quickie, les succur-

sales de la Banque Nationale, les stations-service Esso, les détaillants d'articles de sports, les établissements de santé bénéficiaires et les 19 emplacements de Nortel dans la région. Une pré-inscription aura lieu dans tous les magasins Canadian Tire les 25 et 26 avril prochains, de même que le 2 mai, et sur le site même de l'événement, le 3 mai.

Les départs s'effectueront du parc Lansdowne, à Ottawa, entre 9 h et 11 h. Les participants pourront choisir un des quatre circuits qui leur sont proposés. Trois d'entre eux, d'une distance de 10, 25 et 50 km respectivement, sont réservés aux cyclistes. Le quatrième, d'une distance de 25 kilomètres, est prévu pour les adeptes de patins à roues alignées.

Des prix seront remis aux participants en fonction des dons qu'ils auront recueillis. Les prix comprennent notamment des bouteilles d'eau du Tour Nortel, des chandails et des certificats cadeaux de Canadian Tire. Pour chaque tranche de 100 \$ recueillis en dons, les participants obtiennent une chance de gagner

une Chrysler Neon 1998 offerte par l'Association des concessionnaires Chrysler de l'Outaouais québécois et ontarien. Les dix participants ayant recueilli les montants les plus élevés en dons participeront à un tirage leur permettant de gagner des billets aller-retour pour deux personnes vers n'importe quelle destination desservie par Air Canada.

«La commandite de Nortel signifie que nous pouvons continuer à présenter cette excitante activité et à recueillir des milliers de dollars pour les établissements de santé de notre région, a souligné Ron Stewart, le président du comité organisateur. Les hôpitaux utiliseront les fonds recueillis pour, entre autres, acheter du nouvel équipement médical et subventionner la recherche.»

«Nous envisageons un partenariat avec un événement qui permettra à nos employés de travailler de concert avec la communauté pour le bénéfice d'un secteur qui nous tient tous à cœur», a quant à lui déclaré Bibi Patel, le responsable des relations avec la communauté outaouaise de Nortel. L'an dernier, plus de 10 000 cyclistes ont participé à l'événement. Les organisateurs s'attendent à ce qu'il y en ait autant, sinon plus, cette année.

À vos vélos

PUBLI-REPORTAGE



Les policiers à vélo de Hull en piste dès le mois de mai

Le Service de police de Hull sera de nouveau présent sur les sentiers récréatifs de cette municipalité au cours de l'été et ce, pour une neuvième année consécutive.

De la mi-mai à la mi-septembre, les cyclistes pourront ainsi croiser les deux policiers à vélo affectés à ce service sur les pistes cyclables, dans les parcs et les rues de la ville.

L'été dernier, les deux policiers en service ont parcouru quelque 2 700 kilomètres, prêté assistance à 269 cyclistes aux prises avec un problème mécanique et à huit cyclistes blessés. Ils sont de plus intervenus à 19 reprises pour rendre les pistes et rues plus sécuritaires et ont émis 43 constats d'infraction pour le non respect du code de sécurité routière, selon les données fournies par le Service de police de Hull.

La route vous attend

Certains endroits sont plus sécuritaires que d'autres pour pratiquer la bicyclette. Les parcs locaux, les cours d'école ou d'église conviennent aux randonnées de loisir. Si vous devez aller sur la route, privilégiez les routes en bon état où il y a peu de circulation, cherchez des rues calmes ou des pistes cyclables. Choisissez des trajets où la circulation est faible et où la route offre une surface lisse. Gardez toujours la droite et circulez dans le même sens que les automobiles.

Tenez-vous suffisamment loin du bord du trottoir afin d'éviter les autos stationnées, les trous, les pierres. Ne faites jamais de slalom entre les voitures à l'arrêt. Respectez les panneaux de signalisation et servez-vous de vos mains pour signaler vos intentions. Respectez les bandes de signalisation et regardez derrière avant de changer de voie. Cédez le passage à la circulation. Portez des vêtements de couleurs vives pour être visible.



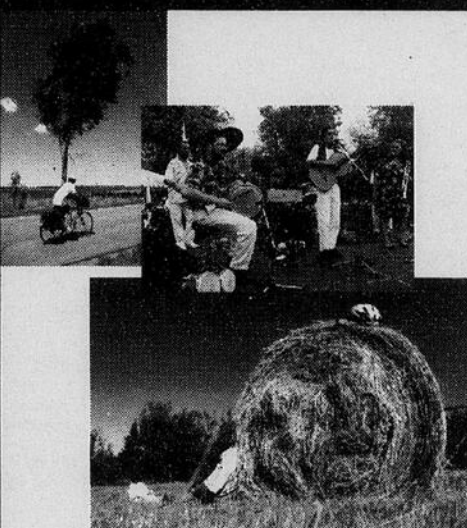
Vélo-route trans-Québec tient à remercier tout ceux et celles qui supportent la réalisation de la Route verte dans la région de l'Outaouais.

Maîtres d'oeuvre : VÉLO-QUÉBEC, TRANSPORTS QUÉBEC

Nos partenaires régionaux : CONSEIL RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DE L'OUTAOUAIS, LA RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, UNITÉ RÉGIONALE DE SPORT ET DE LOISIRS EN OUTAOUAIS, KINO-QUÉBEC, VILLE DE HULL ET LE CLUB VÉLO PLAISIRS.

TÉLÉPHONE : (819) 772-8399

C'EST BIEN PLUS BEAU... à vélo!



Le Québec

À la découverte de l'arrière-pays québécois. Un Québec coquet et accueillant, vert et immense, bleu et magnifique.

Prenez le temps de le pédaler et de le découvrir, nous nous chargeons de la logistique.

La petite Aventure (pour cyclotouristes débutants)

Du 27 au 29 juin

199 \$ (prix pour enfant et forfait familial disponibles)

Le Grand Tour (pour cyclotouristes avertis)

Du 1^{er} au 8 août

499 \$

Ces deux forfaits incluent les repas, les activités récréatives, le transport des bagages d'une ville-étape à l'autre et l'hébergement en camping. Taxes incluses.

La France

À la découverte de la vraie France, la France qui sent le bon pain et le fromage, le vin rouge et l'encre des poètes. Une France de vieilles pierres, anonymes mais chargées d'histoire.

Vous pédalez, on s'occupe de tout le reste.

La Provence / Du 8 au 23 juin

La Bretagne / Du 29 juin au 14 juillet

La Bourgogne / Du 10 au 25 juillet

2395 \$

Ce forfait inclut l'avion, l'hôtel, le transport des bagages d'une ville-étape à l'autre et certains repas. Taxes incluses.




Renseignements: (514) 521-8356

Site Internet: www.velo.qc.ca

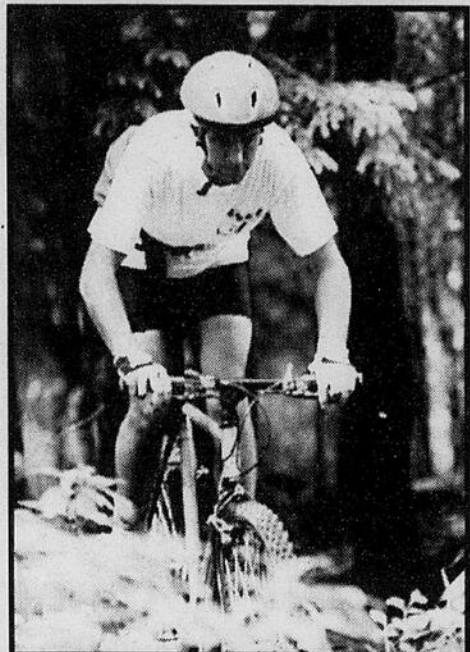
À vos vélos

PUBLI-REPORTAGE



Un vélo pour chaque usage

Peu de sports peuvent se vanter de procurer autant que le vélo. En plus de servir de moyen de transport écologique, il représente un sport de plein air permettant de profiter pleinement du beau temps, mais aussi une activité considérée comme l'un des meilleurs exercices physiques pour nous aider à garder la forme. Excellent pour les muscles et le cœur, le vélo est également très doux pour les articulations.



Le vélo tout-terrain trouve sa place dans les sous-bois.
Crédit photo: Durand Sport

Cependant, il ne faut pas oublier son aspect loisir qui attire également de nombreux amateurs. Que ce soit pour de longues randonnées en vélotouriste, de plus courtes balades sur les pistes cyclables, ou encore de folles équipées dans les sentiers accidentés, le vélo divertit assurément. Naturellement, un seul et même vélo ne saurait satisfaire tous ces besoins. C'est pourquoi il est important, avant d'acheter une bicyclette, de déterminer sa principale fonction.

Pour les promenades et le transport urbain, on choisira un vélo de ville. C'est un appareil solide et très confortable, avec son guidon droit et sa large selle coussinée; il est bien adapté à la ville. Les amateurs de grandes randonnées préféreront une bicyclette spécialement conçue pour faire du vélotourisme. Le modèle idéal est un vélo à 12 ou 18 vitesses pouvant facilement supporter la charge des bagages du randonneur, tout en demeurant stable et confortable.

Le vélo tout-terrain, pour sa part, est réservé aux terrains accidentés et ne sert nullement sa cause sur l'asphalte. Ceux qui prévoient passer de bons moments dans les sous-bois et en montagne l'adoreront. Le grand sportif, celui qui veut battre ses propres records de vitesse optera pour la bicyclette d'entraînement, facilement reconnaissable à son guidon recourbé, sa selle étroite et sa légèreté.

Sensibiliser les cyclistes à la prudence

La Semaine de la sécurité cycliste, qui se tient durant la troisième semaine du mois de mai, vise à sensibiliser les cyclistes à la sécurité et aux dangers potentiels du cyclisme ainsi qu'à aider les cyclistes et les automobilistes à se partager les routes. Les programmes de sécurité cycliste mettent l'accent sur le concept de la bicyclette comme véhicule idéal pour le transport et le loisir, qu'on ne doit pas percevoir comme un jouet dont on peut se servir sans précaution.



Avec l'augmentation rapide du nombre de cyclistes sur les chemins et les routes, et avec l'indication que cette tendance persistera pour un temps indéfini, la sécurité cycliste doit de plus en plus nous concerner. Au fur et à mesure que le cyclisme gagne en popularité, les blessures subies par les garçons, les filles et les adultes amateurs de bicyclette ont augmenté à un taux alarmant. Près de 70% des victimes d'accidents de bicyclette sont des garçons et des filles entre 5 et 14 ans.

La plupart des accidents résultent de la négligence des cyclistes, du peu de cas qu'ils font des règlements de la circulation les plus élémentaires ou de leur incapacité à utiliser les techniques de conduite adéquates. Même si une partie de la responsabilité peut être attribuée aux automobilistes, c'est le

cycliste qui a tort dans 60% des cas. De plus, la grande majorité des accidents à bicyclette dont découlent des blessures n'impliquent pas de véhicule motorisé. La principale façon d'atténuer le problème est de mettre l'effort sur l'instruction et l'augmentation de la sensibilisation de la jeunesse en ce qui regarde la sécurité cycliste.

Ouvert tous les jours (dès 11h)



avec
Terrasse côté cour

Moules et frites
Hambourgeois
Salades
Mets végétariens
Grand choix de bières

Carole Lafrance, propriétaire

88, rue Montcalm,
Hull (Québec) J8X 2L7
tél. 777-8886 fax 777-5913

43^e Anniversaire 3 générations d'expérience pour vous servir

Venez essayer le tout nouveau "VÉLO ÉLECTRIQUE" et recevez un cadeau d'une valeur de 12\$

Vélos pour adultes hybride et de montagne à partir de 199,99\$

Vélos pour enfants à partir de 87,99\$

216, boul. St-Joseph, Hull, QC
Tél. (819) 771-5000




HÔTEL GOUVERNEUR GATINEAU
111, rue Bellehumeur, Gatineau, Québec

Forfait Vélo famille

180,00\$
taxes en sus

COMPRENANT :

L'hébergement 1 nuit, un petit déjeuner continental, un vélo-lunch et pique-nique au domaine McKenzie-King, les vélos de montagne (1/2 journée), la piscine, le club santé

2 ADULTES- 2 ENFANTS

Réservation : 1-819-568-5252