



13-14-15
JUILLET 2018

GUIDE du participant

PAR LA FJA & SYLVAIN LAMOTHE



Mot de l'organisateur

Cette année sera la 15 année que j'organise ce genre de tour du Lac-Saint-Jean à vélo. La plupart du temps, c'était pour des confrères de travail. Fort de cette expérience, j'ai décidé de mettre cette expertise aux profits de la Fondation Jean Allard en organisant un tour dédié à lever des fonds. J'espère ainsi, avec les années, attirer plus de participants dans le but avoué de donner plus à la Fondation. Cette année encore, nous bénéficierons de l'appui de deux coprésidents d'honneur soit monsieur Michel Caron, Directeur général à la Caisse Desjardins d'Alma et de monsieur Marc Moffatt, Directeur général à la Corporation d'innovation et développement Alma - Lac-Saint-Jean-Est (CIDAL)

De nos jours, nous passons la plus grande partie de notre temps, assis devant notre écran d'ordinateur, ou notre tablette, comme nous le sommes à table, dans les transports, ou, le soir, devant notre télévision ou à fureter sur le WEB. Or, **notre corps, conçu pour le mouvement** (les muscles représentent 50% du poids du corps) **a besoin d'exercice**. Paradoxalement, **alors que l'effort musculaire diminue, notre alimentation est de plus en plus riche**. Bien que la médecine moderne nous permet de vivre plus vieux, l'exercice va nous permettre de non seulement vivre plus vieux, mais surtout de **vieillir en santé**. Le Tour à vélo pour l'autisme s'inscrit dans cette ligne de pensée bien sûr, mais en plus il sert à amasser des fonds ! Tous les surplus seront remis à la Fondation Jean Allard pour la cause de l'autisme.

Au nom de mon petit-fils Samuel, de tous les autistes et en mon nom personnel, je vous remercie.

Sylvain Lamothe



Bagages :

Nous nous occupons de transporter vos bagages entre les différentes étapes. Lors de votre arrivée à chacune des étapes, vos bagages vous auront précédés.

Vous avez droit à un bagage par personne d'un maximum **de 20 kilos**. Le bagage idéal est un sac de sport ou un sac à dos.

Jour 1 (13 juillet) 100 km

Briefing 8h45

M Guy Larouche de la Fondation Jean Allard va nous expliquer comment notre argent sera utilisé pour aider les autistes.

Départ d'Alma à 9h

Le départ aura lieu à l'Hôtel Universel d'Alma.

Adresse : 1000 Boulevard des Cascades, Alma G8B 3G4

Téléphone : 418-668-5261

Départ en sous-groupes selon votre vitesse de croisière.

Aujourd'hui, nous allons traverser 4 municipalités (St-Henri-de-Taillon, Ste-Monique de Honfleur, Péribonka et Ste-Jeanne-d'Arc) avant d'arriver à Dolbeau-Mistassini, notre ville étape.

10 h 15 : Pause à St-Henri-de Taillon

Au dépanneur à l'entrée du village. Breuvage et collation

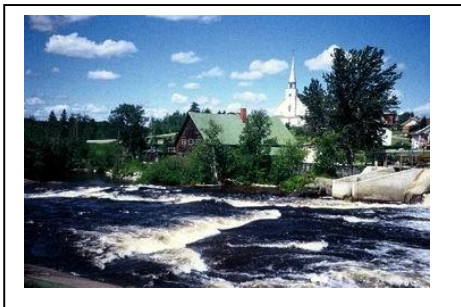
(Alimentation St-Henri - Pétro Canada : 385 Rue Principale, Saint-Henri-de-Taillon)

12h00 : Dîner sous le chapiteau Camping Péribonka (312 Rue Édouard Niquet, Péribonka)

Nous allons ensuite traverser Ste-Monique et dîner à Péribonka où des « boîtes à lunch » santé, préparées par le Bistr'eau Pub.



Après-midi :



Nous avons près de 40 km à faire en après-midi pour nous rendre à Dolbeau-Mistassini.

Nous allons prendre une pause sur le bord de la rivière Péribonka, à Ste-Jeanne-d'Arc près du vieux moulin construit en 1902 et classé comme monument historique en 1977. À la sortie de Péribonka, prendre le **chemin de la Chute blanche** à droite après la courbe.

Nous allons ensuite prendre la piste asphaltée à travers la forêt jusqu'à Dolbeau-Mistassini. Cette section réalisée en 2005 est superbe. On se croirait dans une forêt enchantée. À l'automne, on y rencontre parfois même des ours noirs ! Nous allons nous rendre au **Motel Chutes des Pères** (46 boul. Panoramique, Dolbeau-Mistassini) où nous allons prendre le souper et coucher. Il y a une salle verrouillée dédiée au remisage des vélos.

Résumé jour 1 :

Pause 1 : St-Henri de Taillon

Diner : Sous le chapiteau au Camping Péribonka

Heure : 12h à 13 h

Pause 2 : Vieux Moulin de Ste-Jeanne d'Arc

4 à 6 sous la tente à l'arrière du Motel Chutes des Pères!

Souper : Motel Chutes des Pères

Heure : 18h00

Coucher : Motel Chutes des Pères (46 boul. Panoramique, Dolbeau-Mistassini)



Jour 2 (14 juillet) 93 km

Déjeuner : 7h00 à 8 h 00

Départ : 8h30-9h00 de la cour du **Motel Chutes des Pères**

N'oubliez pas de laisser vos bagages à la réception afin qu'ils soient ramassés.

Nous aurons environ 10 km à faire et nous allons traverser 4 autres municipalités soit Albanel (célèbre pour son festival de la gourgane et ses vents !), Normandin (patelin de Dédé Fortin), St-Félicien (ville de l'automobile !), frôler la marina de St-Prime, traverser la communauté Innue de Mashteuiatsh pour enfin terminer à Roberval, notre 2e ville étape. Nous allons faire surtout de la bande cyclable et du chemin partagé. Nous traverserons



les plaines d'Albanel en espérant que ce ne soit pas trop venteux. À 32 km de Dolbeau-Mistassini, nous traverserons Normandin, ancien site des Grands Jardins. Sortez vos appareils photo, car nous allons faire la pause diner au camping Chute à l'Ours « *prononcez Chute à Loure ;-)* ». Nous allons diner au restaurant-bar du camping Chute à l'Ours.

La pause suivante aura lieu à la halte juste à la sortie du pont de St-Félicien.

Notre journée se terminera à Roberval au Motel Roberval. (256 Boulevard Marcotte) C'est là que nous prendrons le souper et le déjeuner du lendemain. Ceux qui le désirent peuvent relaxer aux abords de la piscine chauffée.

Types de chaussée à parcourir aujourd'hui :

- Piste cyclable asphaltée
- Accotement asphalté
- Chaussée désignée

Résumé jour 2 :

Déjeuner : Au restaurant du Motel Chutes des Pères

Départ : Entre 8 h 30 et 9 h 30, de la cour du Motel Chutes des Pères

Pause 3 : Stationnement de l'église d'Albanel

Diner : Restaurant-bar du Camping « Chute à l'ours » (101 Chemin Louis-Ovide-Bouchard, Normandin)

Heure : 11h30 à 12 h30

Pause 4 : Kiosque près du pont de St-Félicien

Souper : Sous la tente terrain arrière du Motel Roberval (256 Boulevard Marcotte)

Heure : 18 h 00

Jour 3 (15 juillet) 65 km

**Un petit déjeuner continental sera servi au Motel Roberval.
Le départ se fera entre 9 h 00 – 9h30**

C'est aujourd'hui que nous avons les plus belles pistes. Nous allons parcourir environ 65 km. Nous traverserons 4 autres municipalités soit Chambord, Desbiens, Métabetchouan et St-Gédéon avant d'arriver à Alma. Dix kilomètres passés Roberval, nous allons traverser le village historique de Val-Jalbert où fut construite en 1901 une usine de pulpe, depuis longtemps silencieuse. Au bout d'un long faux plat, on arrive à Chambord, le village du festival du Cowboy. On traversera ensuite Desbiens pour faire une pause au quai municipal.



Nous allons finir en revenant à l'Hôtel Universel pour enfin pouvoir dire « **j'ai réussi** ».

Résumé jour 3 :

Déjeuner : Motel Roberval (256 Boulevard Marcotte)

Heure : 9 h 00

Pause 5 : Photo de groupe Desbiens au quai municipal

Dîner et arrivée : 12h30 Hôtel Universel

Récupération des bagages : Stationnement Hôtel Universel





Conseils

Vêtements :

Pantalon : En vélo comme dans la vie, il est primordial de protéger ses arrières. Investissez dans un pantalon de vélo bien rembourré. Je vous le jure c'est la pièce d'équipement la plus importante après le vélo.

Gants : Pas essentiel, mais presque quand on passe la journée accotée sur la paume des mains. Les gants de vélo ont la paume en cuir rembourré, pas de doigt, et sont ventilés sur le dessus des mains. Ils peuvent vous épargner bien des désagréments en cas de chute.

Casque : N'est pas obligatoire au Québec, mais sur la Véloroute, 99% des gens en portent.

Chandail : Éviter les tissus naturels comme le coton ou la laine car ils gardent la transpiration. Porter des chandails 100% polyester ou, de fibre technologique qui évacuent la transpiration.

Les chandails de vélo sont pratiques avec leurs poches dans le dos, mais ne sont pas absolument nécessaires.

Entretien et vérification du vélo

Roue : Vérifier l'alignement des roues en faisant tourner chaque roue librement vous guidant avec les freins. Une roue un peu fausse se corrige facilement.

Pneu : Vérifier l'usure et la pression. Plus le pneu est dur, mieux ça roule, mais c'est moins confortable. Prenez garde de ne pas dépasser la pression maximum indiquée sur le flanc du pneu. Ne roulez pas non plus avec la pression en dessous du minimum recommandé au risque de faire des crevaisons par pincement du tube sur la jante.

Freins : Vérifier l'usure et l'ajustement des freins. S'assurer que les câbles sont en bon état et bien lubrifiés.

Dérailleurs : Vérifier les câbles, que les vitesses passent bien et lubrifier les deux dérailleurs et les câbles.

Chaîne : Il est très important d'avoir une chaîne propre. On peut nettoyer une chaîne avec un chiffon, et / ou une brosse à dent, et du WD-40. **IMPORTANT :** Le **WD-40 n'est pas un lubrifiant**. Utilisez une huile pour chaîne de vélo ou à la limite, de l'huile à moteur claire.



13, 14 et 15 juillet 2018



Conseil Santé

Ce Tour à vélo est un bel accomplissement ! Beaucoup d'énergie sera dépensée durant ces 3 jours. Alors, il sera important de faire des choix d'aliments judicieux pour faciliter l'atteinte de votre objectif.

Des collations nutritives seront offertes durant les pauses. Elles vous donneront l'énergie nécessaire pour poursuivre la route.

Il est important de rester bien hydraté. Prenez régulièrement des petites gorgées d'eau.

Des repas équilibrés permettront de refaire le plein d'énergie pour la prochaine étape.

Voici quelques conseils pour faire de meilleurs choix lors de vos repas au restaurant :

Choisir une entrée à base de légumes (Ex. : soupe aux légumes, jus de légumes réduit en sel, salade).

Limitez la quantité de vinaigrette ajoutée à votre salade en demandant qu'elle soit servie à part.

Choisir des plats principaux avec une viande, un poisson ou du poulet cuit avec peu de matières grasses (Ex. : grillés, rôtis ou au four).

Retirez la peau du poulet et limitez la quantité de sauce ajoutée

Si vous préférez les pâtes alimentaires, optez pour des pâtes avec une sauce aux tomates, marinara, primavera ou bolognese au lieu d'une sauce carbonara, alfredo, au pesto ou à la crème.

Optez pour un dessert à base de fruits ou de yogourt. Sinon, partagez le dessert régulier avec votre ami(e).

Choisir l'eau plate ou gazeuse comme boisson d'accompagnement.

N'oubliez pas, il est important de toujours prendre le temps de savourer et de déguster votre repas !

Anne-Marie Bérubé, Nutritionniste



Items à transporter à vélo pour chaque participant

Les indispensables

- Kit d'outils (au moins un par peloton)  ☐
- Un tube de rechange pour chaque vélo  ☐
- Bouteilles d'eau ☐
- Argent  ☐

Les recommandés

- Casque ☐
- Gants ☐
- Imperméable les jours de pluie  ☐
- Verres fumés  ☐
- Huile à mouche ☐
- Crème solaire ☐

Les optionnels

- Zincofax (oui vous avez bien lu!) ☐
- Couvre chaussure ☐

Dans vos bagages

- Serviette (baignade) ☐
- Savon & Shampoing ☐
- Costume de bain  ☐
- Vêtements de rechange (pour le soir) ☐
- Appareil photo (si désiré)  ☐
- Paire d'espadrille de rechange (en cas de pluie) ☐
- Brosse à dents & dentifrice ☐
- Papier mouchoir ☐
- Rasoir ☐
- Tylenol + Advil ☐
- Antiphlogistine ☐
- Cellulaire  ☐