



5^e ÉDITION

6 A U 1 1 A O Û T 2 0 1 2

Document d'information générale aux participants





Chère participante, cher participant,

Du 6 au 11 août 2012, vous prendrez part à la 5^e édition du Vélo Tour de la Gaspésie. Le présent document a pour but de vous donner les détails de la randonnée, le trajet, ainsi qu'un bref rappel à propos du matériel dont vous aurez besoin lors de l'activité. Nous vous invitons donc à le conserver et à l'apporter avec vous lors du périple.

Nous vous rappelons que la nourriture ainsi que l'hébergement sont fournis durant toute la durée de l'expédition. Vous n'avez donc aucun aliment ou literie à apporter.

Au nom des personnes touchées par le cancer dans l'Est-du-Québec, le comité organisateur vous dit merci!

Bonne lecture et au plaisir de rouler ensemble!

LE DÉPART

Nous vous donnons rendez-vous le lundi 6 août dans le stationnement de la boutique Vélo Plein Air, au 324, avenue de la Cathédrale, Rimouski, à 7 h. Les personnes qui le désirent pourront laisser leur voiture à cet endroit. À votre arrivée, les organisateurs vous communiqueront les derniers détails ainsi que quelques recommandations. Avant de partir, chaque participant devra obligatoirement avoir versé la totalité du montant prévu, **soit 1400 \$** (frais d'inscription de 400 \$ et au moins 1000 \$ en dons récoltés), accompagné de la grille de compilation des dons dûment complétée. Le départ s'effectuera à 7 h 30 sans faute. Vos effets personnels devront être chargés à bord du véhicule prévu à cette fin avant le départ. Si vous désirez verser vos dons avant le 1^{er} août, vous pouvez le faire auprès de Paule Lemieux, responsable des activités et des événements-bénéfice, en prenant rendez-vous au **418 724-0600 poste 2006** ou encore en vous rendant au bureau de l'Association du cancer de l'Est du Québec, au 151, rue Saint-Louis, Rimouski.

LUNDI 6 AOÛT

Le coup d'envoi de l'expédition sera donné à Rimouski, à destination de Campbellton. Tout au long du parcours, des arrêts sont prévus à chaque tranche de 40-50 kilomètres afin de manger et faire ce que nous ne pouvons pas faire sur les vélos! Le dîner sera servi à Amqui (lieu à confirmer).

Pour assurer le bon déroulement de l'activité, tous les dîners et goûters de l'expédition seront servis à l'intérieur, nous permettant ainsi de manger et de nous reposer l'esprit tranquille advenant une météo peu clémente.

Après 204 kilomètres, nous logerons à l'Hôtel Howard Johnson de Campbellton. Le reste de la soirée sera agrémenté d'un bon souper servi à la salle à manger de l'établissement.

MARDI 7 AOÛT

Mardi matin, le réveil est fixé à 6 h; il sera suivi d'un bon déjeuner. Le départ vers Chandler s'effectuera à 8 h. Pour cette seconde journée, 201 kilomètres de route nous attendent. Des arrêts sont prévus après chaque tranche de 50 kilomètres. Le dîner se déroulera à Bonaventure, où nous profiterons d'une vue splendide sur la Baie-des-Chaleurs.

La journée se terminera à Chandler. Douche, souper, causerie et dodo sont au menu pour cette deuxième soirée.

MERCREDI 8 AOÛT

Le lever du corps et le déjeuner sont fixés à 7 h. Le départ vers Gaspé s'effectuera à 9 h. Les 114 km de cette étape renferment les premières vraies montées. Pause et vue sur le Rocher Percé seront à l'horaire. Le dîner sera servi à Bridgeville dans la salle de la FADOQ. Arrivés à Gaspé, nous nous dirigerons vers les résidences du Cégep de Gaspé. Le souper sera servi à la cafétéria du Cégep. Ensuite, il vous sera possible de vous reposer et de visiter les alentours. Dormons bien, nous ne sommes pas encore sortis de la ville... vous comprendrez demain après le petit-déjeuner. Bonne nuit!

JEUDI 9 AOÛT

Le départ de Gaspé s'effectuera à 9 h. Après avoir déjeuné, il est conseillé de vous accorder une période de réchauffement afin de vous préparer à ce qui s'en vient... Avis aux orgueilleux, gardez-vous du jus!

Les 96 km de cette étape seront probablement les plus difficiles à franchir en raison du nombre élevé de montées, mais aussi du fait que nous aurons accumulé une certaine fatigue depuis le début de l'expédition. Heureusement, des arrêts sont encore prévus à chaque tranche de 40 kilomètres, et le dîner sera servi à la salle Le Colombien de Cloridorme. L'arrivée à Grande-Vallée est prévue vers 16 h. Nous serons alors attendus à l'Hôtel Frigault, au Motel Richard et à l'Hôtel Grande Vallée pour l'hébergement. Toutefois, le souper et le déjeuner vous seront offerts à l'Hôtel Grande Vallée, à quelques pas de là.

VENDREDI 10 AOÛT

Le déjeuner est à 6 h et le départ vers Saint-Anne-des-Monts, à 8 h. Pour cette cinquième journée, 112 kilomètres de route nous attendent. Ne festoyez pas trop rapidement, car ces petits 112 km renferment quelques bonnes grosses montées du type 2,2 km à 14 % avec tout un panorama... Évidemment, des arrêts sont prévus à chaque tranche de 40 kilomètres; le dîner se déroulera à Mont-Saint-Pierre. Profitons-en pour refaire le plein d'énergie et admirer la vue magnifique sur le fleuve Saint-Laurent.

La journée se terminera au Motel La Brunante. Profitez bien de votre dernière soirée ensemble pour échanger quelques anecdotes, et priez pour avoir un bon vent de dos demain!

SAMEDI 11 AOÛT

Samedi, dernière journée! Le déjeuner est à 6 h et le départ vers Rimouski, à 8 h. Cette fois-ci, 185 kilomètres de route avec quelques montées en début de journée (comparativement aux deux dernières journées) nous attendent. Nous aurons probablement à combattre le vent, mais c'est peu pour empêcher un peloton uni d'avancer. Des arrêts fréquents sont prévus à chaque tranche de 40 kilomètres. Nous arrêterons dîner à Matane. Plus que 100 km et nous serons de retour chez nous... Ne lâchez pas!

L'arrivée à Rimouski est prévue vers 17 h 30 dans le stationnement de la boutique Vélo Plein Air. Nous y retrouverons familles, amis et supporters, et nous bénéficierons d'un repos largement mérité. Félicitations!

Par la suite, nous vous attendons à 19 h 30 pour un souper clôturant l'activité au restaurant Vents et Marées. Pour celles et ceux qui désirent être accompagné(e)s, prévoir des frais de 25 \$ par personne et en aviser Paule Lemieux **avant le 1^{er} août** à plemieux@aceq.org.

** Les informations sur le trajet peuvent être changées à tout moment.
Le parcours final vous sera transmis une semaine avant le départ, s'il devait changer.*

SÉCURITÉ

Pour des raisons de sécurité, un chef de peloton ainsi qu'un encadreur seront désignés pour chacun des pelotons. Leur rôle est de s'assurer que toutes et tous roulent de façon sécuritaire afin de retirer un maximum de satisfaction et de plaisir tout au long du parcours. Ils agiront en tant que personnes-ressources au niveau du parcours.

MÉCANIQUE

La maintenance des vélos sera assurée tout au long du parcours par un atelier mobile de mécanique qui suivra le dernier peloton. Différentes pièces seront disponibles sur place afin que vous puissiez poursuivre votre randonnée si un problème survenait. Il est très important qu'au moment du départ, votre vélo soit en PARFAITE condition.

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Votre carte d'assurance-maladie du Québec (doit être sur vous en tout temps)
- Votre vélo! (Vélos de route seulement. SVP, faites-le inspecter avant le départ.)
- Un casque (obligatoire)
- Gants de vélo
- Cuissards (deux, c'est mieux!... trois tu as le droit,... Six jours de vélo!!!)
- Souliers de vélo
- Gourdes
- Verres fumés ou de protection
- Nécessaire de toilette (savon, brosse à dents, etc.)
- Crème solaire et baume à lèvres
- Crème analgésique et/ou anti-inflammatoire
- Réveille-matin

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Couvre-chaussures
- Couvre-casque
- Gants longs
- Bouchons pour les oreilles (pour de belles nuits de sommeil...)
- Imperméable (haut et bas)
- Une deuxième paire de souliers de vélo
- Cuissard long
- Coupe-vent
- Trousse minimale de réparation
- Onguent de zinc (pour soulager les irritations!!)

QUELQUES CONSEILS

- 1- Par simple respect de la nature, ne laissez rien en bordure de la route ou aux arrêts.
- 2- Soyez à l'aise de rejoindre le groupe de votre choix. Respectez-vous et écoutez-vous!
- 3- N'oubliez pas de vous protéger des effets néfastes du soleil!
- 4- Prenez garde à la déshydratation, buvez beaucoup d'eau! N'attendez pas d'avoir soif, car, malheureusement, il est souvent trop tard.

N'oubliez pas que vous serez sur votre vélo durant plus de six jours alors prévoyez des vêtements et de l'équipement de rechange (en double ou en triple...). Pour prendre part à cette randonnée, il est recommandé d'avoir 3000 km d'accumulés dans les mollets!
