

VÉLO-BOULOT EXPRESS

LE BULLETIN DU



DANS CE NUMÉRO :

La mi-saison déjà!	1
L'État du vélo en 2005	1
Allier déplacements avec conditionnement physique	2
Trucs et astuces	2
Le vélo-boulot...combien de kilocalories dépensées?	3
Forum des lecteurs: Pour ou contre les bandes cyclables?	4
Profil des partenaires: Vélo Plaisirs	5
Avant que le vol ne frappe	6

PRÉSENTÉ PAR LA
TABLE DE CONCERTATION VÉLO
OUTAOUAIS



La mi-saison déjà!

Le mois d'août débute. Nous en sommes à la mi-saison et la température commence à s'adoucir. Nous espérons que le mois de juillet ne vous a pas fait suer à grosses gouttes lors de vos déplacements.

Déjà, nous voyons pointer la journée « En ville sans ma voiture », le 22 septembre prochain. Nous vous avise-

rons des activités à prévoir pour cette journée lors du prochain envoi de ce bulletin.

Pour plusieurs, les vacances de la construction ont signifié moins de trafic et des randonnées au travail, plus agréables. Il faudra maintenant surveiller la rentrée en septembre et son lot de trafic. Nous vous souhaitons une deuxième partie de

saison des plus plaisantes.

Dans ce numéro, vous trouverez des rubriques Trucs et astuces, Allier déplacements avec conditionnement physique, Vos kilocalories dépensés, le Forum des lecteurs ainsi qu'un article sur Vélo plaisirs, un des partenaires de Réseau vélo boulot. Nous vous souhaitons bonne lecture et un bon mois d'août!

L'état du vélo à Gatineau en 2005

Vélo Québec Association a rendu public en juin l'État du vélo 2005. Cette vaste enquête, réalisée grâce à l'aide de nombreux partenaires, dont la Ville de Gatineau, se fait aux cinq ans. Vous pouvez obtenir une copie de l'étude au http://www.velo.qc.ca/velo_quebec/etatduvelo.lasso.

On y retrouve plusieurs chiffres dont entre autres le fait qu'en Outaouais plus de 1,9 % des travailleurs utilisent leur vélo comme moyen de trans-

port principal comparativement à Montréal et Québec à 1,3 %.



De plus, nous parcourons en moyenne 7,8 km (+/- 40 minutes) pour nous rendre au travail alors qu'à Montréal on parle de 7,9

km et 6,8 km pour Québec.

Selon l'étude « Ainsi, on a compté 400 cyclistes par heure de pointe le vendredi 15 juillet 2005 sur le pont du Portage et 300 cyclistes par heure de pointe le vendredi 8 juillet 2005 sur le pont Alexandra »

« Les débits de cyclistes sont importants sur toutes ces pistes et sans doute en plusieurs autres endroits du réseau. L'achalandage saisonnier y varie de 80 000 à 155 000 passages de cyclistes, valeurs qui sont possiblement sous-estimées ».

Tableau 6.5 Débits de cyclistes sur les voies cyclables de Gatineau à l'été 2005

Site	Durée	Dates	Débit quotidien moyen	Débit quotidien maximum	Débit saisonnier estimé ^o
Intersection Montcalm-Taché et Sentier des voyageurs	3 jours	10-12 juin 2005	932	1 582	125 000
Pont Alexandra (riv. des Outaouais)	3 jours	19 juin, 8 et 23 juillet 2005	1 307	1 790	145 000
Pont du Portage (riv. des Outaouais)	3 jours	15, 16 et 24 juillet 2005	1 259	1 923	155 000
Pont Lady Aberdeen (riv. Gatineau)	1 jour	16 juin 2005	1 008	1 008	80 000

Allier déplacements avec conditionnement physique



Bien que l'utilisation du vélo comme moyen de transport ne soit pas communément perçue comme une forme d'entraînement intensive et complète, il est toutefois possible d'ajouter quelques éléments de conditionnement physique à vos déplacements pour que vous puissiez en retirer des bénéfices additionnels.

Tout d'abord, rappelons qu'il existe deux types de bienfaits à la pratique d'activités physiques. Il y a en premier lieu les bienfaits « santé » rattachés à la prévention de certaines maladies (maladies cardiovasculaires, certains types de cancer, obésité, etc.) et qui peuvent être obtenus par des activités physiques d'intensité moyenne (40 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale). Les autres bienfaits sont davantage reliés à l'amélioration de la condition physique et, plus spécifiquement dans le cas du vélo, de la capacité aérobique de l'individu. Ces derniers bienfaits (qui intègrent également les bienfaits « santé ») ne peuvent être atteints que par un effort physique plus élevé, c.-à-d., de 60 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Vous trouverez ci-après quelques idées (issues d'un récent numéro de la revue *Bicycling*) de modifications que vous pourrez apporter à vos déplacements afin d'obtenir des bienfaits sur le plan de la condition physique (aérobie).

Tout d'abord, désignez quelques journées par mois

lors de vos déplacements où vous pourrez mettre en pratique l'une ou l'autre de ces formes d'entraînement...

- Journée « une seule vitesse », c.-à-d., n'utilisez qu'une seule vitesse (moyenne) pour la totalité de votre déplacement. Les variations terrain de votre itinéraire « plat, montée, descente » apporteront un degré d'effort additionnel.
- Journée « on utilise uniquement le gros plateau », c.-à-d., ajustez votre vitesse avant de sorte qu'elle soit sur le gros plateau pour la durée de votre déplacement, vous pouvez toutefois modifier vos vitesses arrières (sans toutefois exagérer)
- Journée « on mouline sans arrêt », c.-à-d., pédalez (moulinez) sans arrêt, même lors des descentes, et ce, peu importe la cadence atteinte.
- Journée « toujours assis ou toujours debout », se limiter à l'une ou l'autre de ces positions permettra de mieux comprendre les avantages de chacune et d'apprendre à les utiliser au moment opportun.

Journée « mollo », c.-à-d., donnez-vous des journées de faible intensité, tout programme d'entraînement qui se respecte doit inclure ces journées de récupération.

Source : *Bicycling*, mai 2006, page 64.

TRUCS ET ASTUCES...



Le port du casque en vélo est évidemment très important. Mais mon expérience personnelle de cycliste utilitaire m'a convaincu qu'il est encore plus important de porter des lunettes de protection. Voici deux anecdotes:

1. Qui n'a pas reçu un insecte dans l'oeil en circulant? C'est au moins nuisible sinon dangereux.
2. Une voiture circulant à ma

hauteur a projeté un petit morceau de gravier qui est venu percuter mes lunettes. Si je n'en avais pas porté, j'aurais sans doute perdu mon œil et désarçonné sous l'effet de surprise et de douleur. Je vous laisse imaginer les conséquences de cette chute en pleine heure de pointe...

Pas besoin de dépenser des centaines de dollars pour des

bonnes lunettes. Rendez-vous dans un magasin d'équipement de santé-sécurité et achetez des verres protecteurs. Il y a de nombreux modèles, clairs ou teintés. Ils sont bien moins chers que les lunettes sport des boutiques de cyclisme, et ils sont spécifiquement conçus pour résister aux chocs de projectiles.

Paul G. Chénard
ONGC / CGSB

IL EST TOUJOURS POSSIBLE DE S'INSCRIRE AU RÉSEAU VÉLO-BOULOT

PARLEZ-EN À VOS AMIS!

RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB : WWW.SANTEPUBLIQUE-OUTAOUAIS.QC.CA

Le vélo-boulot...Combien de kilocalories dépensées?

Il y a consensus dans le domaine de la kinésiologie que toutes formes d'activités physiques contribuent à prévenir certaines maladies chroniques chez les individus et, si un seuil minimal d'intensité aérobie est atteint, de contribuer à une meilleure condition physique (cardio-vasculaire) de l'individu.

Qu'en est-il de l'utilisation du vélo comme moyen de transport? Suffit-elle à contribuer à l'atteinte des recommandations internationale quant au volume (mesuré sous de dépense énergétique, les kilocalories) d'activité physique à atteindre?

Les autorités en santé publique énoncent que pour atteindre une recommandation « santé » (par ex., prévenir les maladies cardio-vasculaires, certaines forme de cancer, etc.) les adultes doivent cumuler une dépense énergétique se chiffrant aux alentours de **1 000 kcal par semaine**, et ce, à une intensité moyenne (40 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale).

Il est également recommandé d'en faire au moins une fois aux deux jours et que les séances d'activités

physiques devraient durer au moins 10 minutes. À noter toutefois que le seuil recommandé pour favoriser la perte de poids est de 1 500 à 2 000 kcal par semaine.

Le vélo (loisir ou de transport) vous permet-il d'atteindre ces recommandations « santé »?



Pour calculer...

1) Tout d'abord, déterminez, selon le tableau ci-après, l'intensité de votre vitesse de déplacement sous forme de MET. Un terme scientifique du domaine de la physiologie de l'exercice appelé « *metabolic equivalent* » (...en passant, écouter la télé correspond à 1 MET, dormir 0,9 MET)

2) Ensuite, en s'appuyant sur le fait que 1 MET est égal à 1 kcal/

kg/heure (cette approximation est acceptée internationalement), faites le calcul suivant...

Votre poids fois le nombre de MET (équivalent à votre vitesse moyenne à vélo) fois le nombre d'heure (par exemple, une séance de 30 minutes égale 0,5 heure) = dépense énergétique pour la séance.

Exemple :

Vitesse moyenne à vélo (20 km/h, donc environ 8 MET), poids de l'individu (70 kg), durée de la séance (30 minutes, donc 0,5 heure) pour l'aller-retour domicile-travail.

$$8 \text{ METs} \times 70 \text{ kg} \times 0,5 \text{ heure} = 280 \text{ kcal}$$

Atteint-on le seuil recommandé?

Nombre d'aller-retours domicile-travail par semaine = 5

Donc $5 \times 280 \text{ kcal} = 1 400 \text{ kcal}$ de dépensées par semaine (uniquement par cette activité physique de transport et excluant les activités physiques de loisir!).

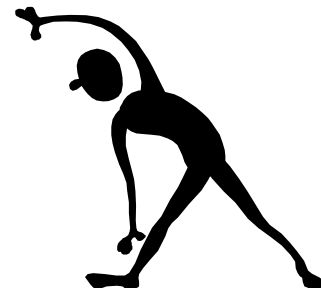
Seuil recommandé, 1 000 kcal/semaine...

(...)les adultes doivent cumuler une dépense énergétique se chiffrant aux alentours de **1 000 kcal par semaine (...)**.

Calculez votre nombre de MET!

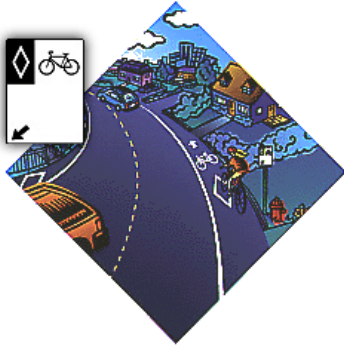
Type et description de l'activité (pour le vélo, contexte de loisir ou de transport)	Nombre de MET
Vélo, <16 km/h, effort faible	4
Vélo, 16 à 19 km/h, effort faible à modéré	6
Vélo, 19 à 22,5 km/h, effort modéré	8
Vélo, 22,5 à 25,5 km/h, effort élevé	10
Vélo, 25,5 à 30,5 km/h, effort très élevé (sans sillonage (« drafting »)) ou >30,5 km/h (avec sillonage), effort très élevé, mode course	12
30,5 km/h (sans sillonage), mode course	16

Source: The Compendium of Physical Activities Tracking Guide, University of South Carolina (http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf)



FORUM DES LECTEURS:

POUR ou CONTRE les bandes cyclables?



(...) La majorité des conducteurs automobiles ne savent pas que le cycliste a droit à un mètre à droite de la voie publique. La bande cyclable matérialise cet espace pour l'automobiliste et sécurise le cycliste dans son droit d'être présent sur la route.

Le débat sur la pertinence et la sécurité des bandes cyclables existe depuis quelques années déjà. Le numéro du mois de juillet du Vélo Boulot Express vous permettait de vous exprimer au sujet des bandes cyclables sur le Forum des lecteurs. Voici donc quelques commentaires que nous avons retenus. Merci à vous!

1. (...) Pour avoir essayé au fil des années tous les types de chaussées cyclables, la bande cyclable est une de mes préférés. (...) Dans mon esprit, la majorité des conducteurs automobiles ne savent pas que le cycliste a droit à un mètre à droite de la voie publique. La bande cyclable matérialise cet espace pour l'automobiliste et sécurise le cycliste dans son droit d'être présent sur la route. Beaucoup de ces automobilistes croient que les vélos devraient être relégués aux pistes cyclables uniquement et ne réalisent pas le droit, comme véhicule routier, des vélos de circuler sur la voie publique. Une bande cyclable et une signalisation adéquate ferait beaucoup pour conscientiser tous les intervenants routiers à ces enjeux.

(...) Beaucoup de cyclistes utilisant ce moyen de transport (le vélo) pour se rendre au travail veulent aller du point A au point B sur une distance la plus courte possible, ce qui n'est souvent pas le cas des pistes cyclables détachées de la voie publique. Bien

qu'il soit très plaisant de suivre ces méandres lors de promenades, beaucoup de cyclistes ne le feront pas le matin quand l'horloge marche. La bande cyclable, comme elle suit les routes, est plus directe.

Un point négatif par contre est le fait que la partie d'une chaussée asphaltée qui est la plus endommagée est la partie à droite la plus près du bord de la route et c'est habituellement où se trouve la bande cyclable. Si celle-ci est parsemée de nids de poule, le cycliste roulera à gauche, souvent hors de la bande. (...) Si on veut mettre en place des bandes cyclables ou des accotements et qu'on veut que les cyclistes s'y tiennent, il faut les entretenir.

Commentaires émis par : Sylvain Lemay, membre du Club Vélo Plaisirs de Gatineau. Le-may.sy@videotron.ca

2. (...) Dans ma région (Gatineau-Ottawa), les soi-disant pistes cyclables ne sont en fait que des sentiers récréatifs envahis par des utilisateurs de tout acabit: patineurs à roulettes, promeneurs distraits, parents poussant des carrosses de bébés, propriétaires de chiens et de chats, gens de l'âge d'or prenant leur marche de santé, voire amateurs du lancer de frisbee sur piste cyclable et footballeurs quasi-suicidaires. Au point que

ces voies conçues à l'origine pour éloigner les cyclistes des dangers de l'automobile sont aujourd'hui de véritables pièges où tous la sécurité de tous est compromise.

(...) Les bandes cyclables ont l'avantage de nous intégrer à la circulation normale de la ville et de nous accorder la place qui nous revient sur le réseau routier. Elles amènent les automobilistes à reconnaître notre présence et elles sont susceptibles de favoriser une prise de conscience chez les cyclistes quant à la nécessité qu'ils respectent eux aussi le code de la route. Comme les bandes cyclables suivent le réseau routier, elles permettent la plupart du temps aux cyclistes de suivre un itinéraire plus efficace, plutôt que d'être soumis aux aléas du parcours parfois plus touristique qu'empruntent les pistes cyclables hors route. Enfin, pour les cyclistes comme moi qui utilisent leur vélo douze mois par année, les bandes cyclables ont l'énorme avantage d'être parfois libérées de neige et d'être utilisables à l'année longue, alors que les pistes cyclables hors route se transforment, elles, en pistes de ski de fond.

Commentaires émis par : Daniel Morin

Question forum:

Devrait-on règlementer la construction et la rénovation des lieux de travail de façon à avoir de meilleurs équipements d'accueil pour les employés qui voyagent à vélo? Qu'en pensez-vous, écrivez-nous à reseauveloboulot@yahoo.ca



Le Club Vélo Plaisirs fonctionne depuis 1988 grâce au bénévolat de ses membres. Sa mission première est d'offrir une gamme d'activités, non compétitives, reliées à la pratique du cyclisme, mais ce n'est pas tout, Vélo Plaisirs travaille à encourager et à développer la pratique du cyclisme en Outaouais et fait la promotion, dans la mesure de ses possibilités, des intérêts des cyclistes.

Notre calendrier d'activités par ses volets (voir notre site Web : www.veloplaisirs.qc.ca) rejoint une grande partie de la population intéressée par le cyclisme. Il est apparu au cours des 18 années d'existence du club que c'est non seulement la vitesse qui distingue ces volets, mais également une certaine philosophie, c'est-à-dire la manière ou la raison pour laquelle on roule; certains roulent pour s'entraîner et se mettre en forme alors que d'autres roulent simplement pour le plaisir de prendre l'air, de visiter et de socialiser. Notre calendrier propose des activités aux **Randonneurs**. Ce volet s'adresse principalement aux cyclistes intéressés par les sorties sur sentiers et pistes cyclables, généralement en région urbaine. Les sorties sont d'environ une demi-journée, avec des pauses fréquentes. Le groupe roule de préférence en file indienne sur des parcours plats. Selon le chef de file, la vitesse du groupe peut varier entre 15 et 18 kilomètres heures. La philosophie de ce volet se résume bien par l'expression « Prendre son temps ». Le Volet **Touriste** s'adresse aux cyclistes qui préfèrent rouler sur route, principalement à la campagne, et s'arrêter à quelques reprises pour

Profil des partenaires: Vélo Plaisirs

admirer les paysages. La performance n'est donc pas un objectif. Les sorties varient d'une demi-journée à une journée complète. Bref, la philosophie de ce volet se résume bien par l'expression « Vive les vacances ». Étant donné que ce volet doit couvrir une gamme de vitesse assez large, trois sous-groupes sont proposés : les **touristes-randonneurs** roulent à des vitesses variant entre 18 et 22 km/h*, font fréquemment des pauses et font généralement de courtes dis-



tances sur des parcours exempts de côtes, en ville comme à la campagne; les **touristes intermédiaires** roulent à des vitesses variant entre 22 et 26 km/h*, peuvent parfois augmenter le rythme au cours d'une sortie et parcourir de courtes comme de longues distances sur des trajets parfois vallonnés; les **touristes avancés** roulent à un bon rythme, à des vitesses variant entre 26 et 30 km/h* et font souvent de longues distances, agrémentées parfois de bonnes côtes. Le volet **Sportif** s'adresse aux cyclistes qui ont pour objectif de s'entraîner afin d'améliorer leur habileté en vélo, leur performance et leur forme physique. Durant les sorties, les participants roulent toujours en peloton, avec rotation, à des vitesses supérieures à 22 Km/h. Afin de mieux tenir compte de la différence de force des participants, il existe trois sous-volets : les

sportifs avancés (vitesse moyenne de 28 km/h et plus), les **sportifs modérés** (vitesse moyenne variant de 25 à 28 km/h) et les **sportifs sages** (vitesse moyenne variant de 22 à 25 km/h). Ces trois sous-volets font le même parcours, mais à un rythme différent. Les sorties progressent en difficulté et en distance au cours de la saison en vue de participer plus aisément, pour celles et ceux qui le désirent, à des défis de grande envergure, comme la **Printanière** (260km en 2 jours), Ottawa-Kingston (360km en 2 jours), le Grand Tour, ou encore l'**Automnale** (240km en 2 jours). Au cours de la saison, des entraînements (intervalle, contre-la-montre individuel, musculation, côtes à répétition, etc.) permettent aussi de développer les caractéristiques propres à ce volet. Toutes les activités de ce volet sont évidemment ouvertes à ceux et celles qui adhèrent à la philosophie de ce volet qui se résume par les notions d'entraînement, de travail d'équipe et de performance.

Une bonne façon de connaître le club serait de participer à la prochaine activité spéciale : l'**Automnale** (voir informations ci-dessous).



15e édition de l'Automnale!

Une randonnée cycliste dans un site enchanteur à ne pas manquer!

Le comité organisateur et Vélo Plaisirs sont fiers de présenter les 16 et 17 septembre prochain la 15e édition de la traditionnelle sortie automnale. Il nous fait plaisir, encore cette année, de nous associer à la Fondation Jellinek de l'Outaouais et offrir aux participants une occasion d'aider une juste cause.

Il y aura trois parcours aller-retour disponibles à partir des divers centres Jellinek de Gatineau, Buckingham et Saint-André-Avelin.

Les détails des parcours suggérés, le feuillet d'inscription et les frais afférents à titre de membre et non-membres sont disponibles sur le site Internet de Vélo Plaisirs <http://www.veloplaisirs.qc.ca/> sous la rubrique « Automnale ».

Avant que le vol ne frappe...

Situation fâcheuse, le cauchemar de tous les cyclistes, le vol de vélo. Oui, on parle de prévention, de cadenasser le vélo, mais encore: Est-ce qu'on a besoin de cinq cadenas pour avoir l'esprit en paix? Il suffit plutôt d'en mettre un au bon endroit. Le cadenas en U est souvent le plus fiable, mais surtout – et c'est ce qui importe le plus – le facteur dissuasif le plus fort. Choisissez de préférence un cadenas plus long, ça épargne bien des batailles. Pour ce qui est de la qualité du cadenas, ça dépend de bien des choses ; disons pour résumer qu'aucun cadenas n'est indestructible. Cependant, s'il faut un chalumeau, une tronçonneuse et 45 minutes pour en venir à bout, ça peut décourager un voleur.

L'endroit que l'on choisit pour le cadenasser importe aussi beaucoup. C'est ce qui devrait influencer votre choix de cadenas; vous savez, on peut faire bien des années avec un cadenas bon marché si on fait un peu attention. Par contre, si votre vélo se retrouve souvent bien caché,

bien à l'écart, et que le voleur peut s'installer avec son coffre à outils, il viendra à bout du cadenas le plus sophistiqué.

Pour des situations plus courantes, voici comment on doit cadenasser notre vélo: Si notre roue arrière est équipée de boulons, on peut généralement cadenasser le cadre ET la roue avant à un poteau. Ne jamais cadenasser une roue toute seule! Ni même le cadre seulement. On comprend ici pourquoi un vélo simple (par exemple avec boulons) simplifie la vie. Un rétro-pédalage est mieux encore: pour voler la roue arrière, il faut déboulonner, défaire l'attache du frein, dégager la chaîne... il faut être décidé! Si notre vélo est muni d'attaches rapides à l'avant et à l'arrière, mieux vaut enlever la roue avant et la cadenasser avec le reste.

P e t i t t r u c
Remplacer toutes les attaches rapides par des boulons ou en compliquer le mécanisme en ajoutant des obstacles. L'exemple classique, c'est la selle : une attache rapide est

assez inutile ; on ne change pas la hauteur de sa selle tous les jours. On peut donc très bien remplacer l'attache rapide qui équipe certains vélos de montagne et certains vélos hybrides par un simple boulon. Si votre selle est plutôt belle et chère, couvrez-la d'un sac de plastique, comme si vous craigniez systématiquement la pluie! Pour ce qui est de la roue avant, de plus en plus de gens ajoutent un simple collier de serrage sur le levier de l'attache rapide; c'est tout à fait efficace. Prenez simplement garde de ne pas abîmer votre fourche.

Source: Vélo Québec
www.velo.qc.ca

Si votre selle est plutôt belle et chère, couvrez-la d'un sac de plastique, comme si vous craigniez systématiquement



POUR INFORMATION...

RÉSEAU VÉLO-BOULOT a/s URLSO

394, boul. Maloney Ouest, bureau 102
Gatineau (Québec) J8P 7Z5
Téléphone : 663-2575, postes 30 ou 32
Télécopie : 663-663-5568

COURRIEL :
RESEAUVELOBOULOT@YAHOO.CA



IL EST TOUJOURS POSSIBLE DE S'INSCRIRE AU RÉSEAU VÉLO-BOULOT

RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB : WWW.SANTEPUBLIQUE-OUTAOUAIS.QC.CA

Le Réseau vélo-boulot Gatineau est une activité parrainée par de la Table de concertation vélo Outaouais, qui regroupe six organismes.



Merci à nos partenaires et commanditaires



Bicyclettes de Hull – G.M. Bertrand – Pecco's – Polo Vélo –
Société de transport de l'Outaouais – Cactus.net – Focus Promotion –
CREDDO – Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais