



# Guide du participant du Vélo Tour de la Gaspésie

Bien vous préparer pour vivre votre tour cycliste à 100 %

## Le départ

Rendez-vous le **lundi 8 août** dans le stationnement de l'école Paul-Hubert au 250, boulevard Arthur-Buies, Rimouski (stationnement donnant sur le boulevard Arthur-Buies), à **7 h**. Les personnes qui le désirent pourront laisser leur voiture à cet endroit.

**Avant de partir, chaque participant devra obligatoirement avoir versé la totalité de son inscription et de sa cagnotte de dons.**

**Le départ s'effectuera à 8 h sans faute.** Vos effets personnels devront être chargés à bord du véhicule prévu à cette fin avant le départ.

Au moment du départ, votre vélo doit être en parfaite condition :

- **Mise au point de base**
- **Pneus neufs**
- **Plaquettes de freins en bonne condition**

### Étape 1

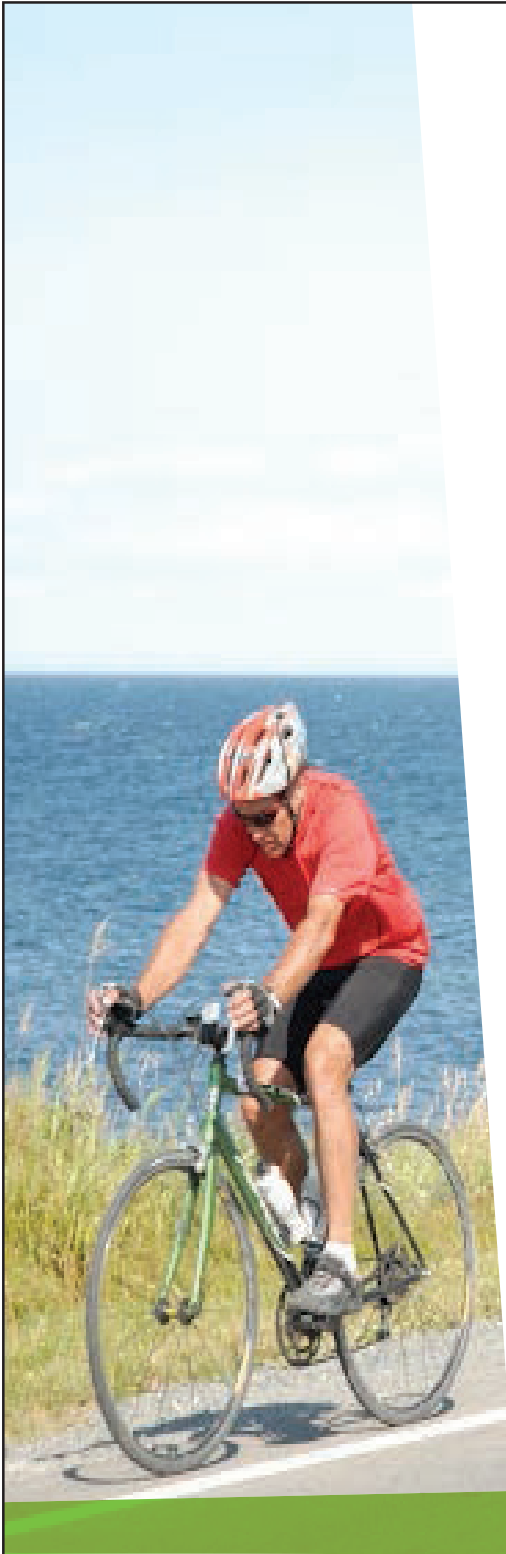
#### lundi 8 août

- 204 kilomètres
- Arrêts prévus :  
Sainte-Angèle – Amqui – Sainte-Florence
- Arrivée prévue vers 16 h 30 au  
Motel Interprovincial de Pointe-à-la-Croix
- Souper à la salle à manger du Motel vers 19 h

### Étape 2

#### mardi 9 août

- 201 kilomètres
- Réveil à 6 h
- Déjeuner prévu à 6 h 30
- Départ à 8 h
- Arrêts prévus : Carleton – Bonaventure – Port-Daniel
- Arrivée prévue vers 18 h 30 au Motel Chandler
- Souper à la salle à manger du Motel vers 20 h



### Étape 3

#### mercredi 10 août

- 115 km
- Réveil à 7 h
- Déjeuner à partir de 7 h 15 dans la salle à manger du Motel
- Départ à 9 h
- Arrêts prévus :  
Rocher Percé (halte de la Côte Surprise) –  
Bridgeville – Fort Prével
- Arrêt Microbrasserie Cap Gaspé vers 16 h 30
- Arrivée à Gaspé vers 17 h 30 à  
l'Hôtel des Commandants ou au Motel Plante
- Souper prévu vers 19 h à la Légion d'honneur

### Étape 5

#### vendredi 12 août

- 112 km – attention,  
côtes et paysages spectaculaires!
- Réveil à 6 h
- Déjeuner à partir de 6 h 15 à l'Hôtel Motel Grande-Vallée
- Départ à 8 h
- Arrêts prévus :  
Madeleine-Centre – La Martre – Mont-Saint-Pierre
- Arrivée à Sainte-Anne-des-Monts au Motel À la Brunante  
vers 16 h 30
- Souper vers 19 h (lieu à déterminer)

### Étape 4


#### jeudi 11 août

- 96 km – attention, côtes!
- Réveil à 7 h
- Déjeuner à partir de 7 h 15 (lieu à déterminer)
- Départ à 9 h
- Arrêts prévus :  
Anse-à-Valleau – Cloridorme
- Arrivée à Grande-Vallée vers 16 h
- Coucher à Grande-Vallée aux différents endroits prévus
- Souper à la salle à manger de  
l'Hôtel Motel Grande-Vallée vers 18 h

### Étape 6

#### samedi 13 août

- 185 km – vent
- Réveil à 6 h
- Déjeuner servi au restaurant du Motel
- Départ à 8 h
- Arrêts prévus : Les Méchins – Matane – Métis-sur-Mer
- Arrivée à Rimouski vers 18 h à  
la Boutique Vélo Plein Air
- Souper à 19 h à L'Irlandais Unique Pub

A photograph of two cyclists riding on a paved road. The cyclist in the foreground is wearing a white and orange jersey, a white helmet, and sunglasses. The cyclist behind is wearing a white and black jersey and a white helmet. They are both looking forward. The background shows a clear sky and some greenery.

## À Rimouski • 19 h – Souper de clôture

Vous pourrez inviter vos conjoints et conjointes, moyennant des frais de 40 \$ (taxes et pourboire inclus).

Date limite pour confirmer votre présence et celle de vos invités au souper de clôture : 29 juillet 2022

### Ravitaillement

Pendant les six jours, des arrêts sont prévus aux 50 kilomètres environ.

Une collation de base est fournie (liquides, barres tendres, fruits, lait au chocolat).

Les repas du midi seront aussi fournis et seront froids.

### Sécurité

Il y aura six pelotons dont la vitesse sera décroissante; vous choisirez au départ lundi matin votre peloton (max. 15 cyclistes par peloton).

Pour des raisons de sécurité, deux encadreurs seront désignés pour chacun des pelotons. Leur rôle sera de s'assurer que toutes et tous rouleront de façon sécuritaire afin de retirer un maximum de satisfaction et de plaisir. Ces encadreurs agiront en tant que personnes ressources sur la route. Ils pourront également vous suggérer ou exiger un changement de groupe au besoin.

Un véhicule d'escorte accompagnera chacun des pelotons.

### Mécanique

Les bris mécaniques seront réparés sur le parcours par un atelier mobile de mécanique (véhicule Vélo Plein Air). Différentes pièces seront disponibles sur place afin que vous puissiez poursuivre votre randonnée même si un problème survient. Il est très important qu'au moment de l'embarquement, **votre vélo soit en parfaite condition.**

# Équipement obligatoire

## Pour une mécanique sécuritaire :

- Cassette adaptée aux côtes de la Gaspésie;
- 1 pneu supplémentaire;
- 4 tubes;
- Lubrifiant à chaîne;
- Chaîne supplémentaire;
- Cales de souliers;

Vous pouvez acheter l'ensemble complet à la boutique Vélo Plein Air à Rimouski. Pour plus de détails, regardez notre vidéo sur notre groupe Facebook

[www.facebook.com/groups/participantsvelotourgaspesie2022](https://www.facebook.com/groups/participantsvelotourgaspesie2022)

## Lors de votre inscription, vous devrez acquitter les frais d'inscription de 575 \$ qui comprennent :

- Cinq nuitées en occupation double à l'hôtel;
- Cinq déjeuners, six dîners et six soupers;
- Une veste aux couleurs du Vélo Tour;
- Vos collations lors des haltes;
- Un encadrement sécuritaire;
- Le transport de vos bagages pendant que vous roulez.

## Vous devez avoir avec vous :

- Vélo de route (pas de vélo hybride ni de vélo triathlon), un seul vélo est autorisé par participant;
- Carte d'assurance maladie du Québec (à conserver sur vous en tout temps);
- Casque (obligatoire);
- Gants de vélo;
- Vêtements de vélo en quantité suffisante;
- Souliers de vélo;
- Deux gourdes minimum;
- Verres fumés ou de protection;
- Produits d'hygiène personnelle (savon, brosse à dents, etc.);
- Crème solaire et baume à lèvres;
- Crème analgésique et/ou anti-inflammatoire;
- Masques et gel désinfectant.

## Autre équipement recommandé :

- Premiers soins : Atasol, Gravol, Benadril, pansements, alcool, etc.
- Chiffons pour nettoyer vos vélos;
- Bouchons, cache-yeux et cache-oreilles (vous êtes jumelé à un partenaire de chambre);
- Savon pour lessive;
- Couvre-chaussures;

- Couvre-casque;
- Sous-vêtements;
- Imperméable (haut et bas);
- Cuissard long;
- Coupe-vent;
- Trousse minimale de réparation;
- Onguent de zinc;
- 6 cuissards (minimum);
- Chandails de vélo et camisoles;
- 6 paires de bas (minimum);
- Veste de pluie;
- Veste de vélo plus chaude;
- Souliers de vélo de rechange;
- Sandales;
- Souliers de sport;
- Pochette à nourriture pour vélo.

## IMPORTANT

Lors de l'événement, tout le matériel utilisé sera aux frais du participant (ex : pneu, chambre à air et autre matériel).

## Quelques conseils

---

- Une bonne préparation au Vélo Tour comprend de 2500 à 3000 km de route avant l'activité.
- Par simple respect de la nature, ne laissez rien en bordure de la route ou aux arrêts.
- N'oubliez pas de vous protéger des effets néfastes du soleil.
- Prenez garde à la déshydratation, buvez beaucoup d'eau! N'attendez pas d'avoir soif, car une fois ce signal ressenti, il est malheureusement souvent trop tard pour bien s'hydrater.

## Règlements

---

- La date limite d'inscription est le 30 juin 2022 ou lorsque le nombre maximal de 74 inscriptions sera atteint;
- Le paiement des cagnottes devra être effectué avant le mercredi 26 juillet 2022;
- Pour toute annulation après le 30 juin 2022, un montant équivalent à 50 % de la cagnotte minimale (600 \$) sera réclamé;
- Nous n'accepterons pas de participants non inscrits le matin du départ;
- En cas d'annulation, les remplacements seront effectués en fonction de la liste d'attente;
- Tous les bordereaux de dépôt devront être joints aux grilles de dons;
- Seuls les vélos de route seront acceptés (**PAS D'HYBRIDE NI DE TRIATHLON**);





## À propos du paiement de votre cagnotte

---

Faites parvenir votre sommaire de collecte et vos grilles de dons  
**avant le mercredi 26 juillet 2022**

### **Bernard Lepage**

Contractuel événements vélos  
Association du cancer de l'Est du Québec  
151, rue Saint-Louis  
Rimouski Québec G5L 5R2

**blepage@aceq.org**  
**581 624-3014**

**N'oubliez pas de joindre vos bordereaux de dépôt  
si vous déposez votre argent directement à votre caisse Desjardins.**

## Adresses utiles

---

### **Vélo Plein Air inc.**

324, avenue de la Cathédrale  
Rimouski (Québec) G5L 5K1  
418 723-0001  
1 888 712-0001

### **Association du cancer de l'Est du Québec**

151, rue Saint-Louis  
Rimouski (Québec) G5L 5R2  
1 800 463-0806  
418 724-0600