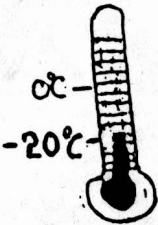
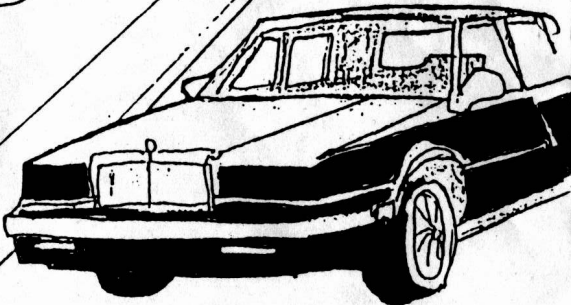
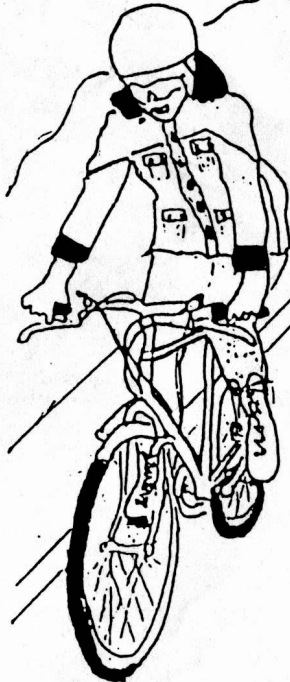
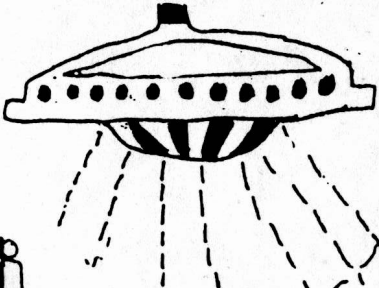


CALE & CIUM

DECEMBRE 1988

L' **ORNI**



SOMMAIRE

Vol. 1, no.1, Décembre 1988

- 3 Editorial; l'ORNI
- 5 Les buts
- 6 Le choix d'un vélo pour l'hiver
- 8 L'habillement
- 10 Tribune libre
- 11 Sujet d'hiver; la vie est une drogue

Dépôt Légal - 4 ième trimestre 1988

EDITORIAL

J'ai commencé à voyager en vélo à l'hiver 1985, depuis ce temps j'en suis devenu un mordu de ce moyen de transport. Parce qu'il est rapide, très économique, écologique, bon pour la santé et me procure une sensation de liberté.

Pour prendre conscience de ces avantages en premier lieu, il faut réaliser que cela est possible. Pour ceux ou celles qui n'aiment pas le froid, qui ont peur d'avoir un rhume au moindre courant d'air, que la sensation du froid leur est insupportable, qui ne rêvent qu'à des vacances dans le sud ou que l'hiver se termine le plus vite possible, ces mêmes personnes qui confortablement au chaud dans leur automobile voient un cycliste devant eux à une température de moins vingt-trois degrés celcius avec un indice de refroidissement de l'air pouvant atteindre le moins quarante-cinq celcius, que doivent-ils penser? Un fou!, un malade!, un pas frileux!, un courageux ou tout simplement un spécial. En tous les cas, je sais que moi, à cette température, je n'ai pas froid, même que je transpire. Etant donné que je n'en vois pas à

tous les coins de rue des cyclistes l'hiver, j'ai eusouvent l'impression d'être un extra-terrestre qui explore le monde des terriens qui circulent dans des boîtes d'acier roulantes qui fument.

Parmi la buée, les lumières et la glace un cycliste de l'hiver restera un objet roulant non identifié (O.R.N.I.) pour la plupart des automobilistes. Derrière les guidons de ceux-ci ou celles-ci se cachent des personnes qui ont une vision alternative de la vie. Des personnes qui sont sensibilisées à la protection de l'environnement, qui respectent leur corps en se maintenant en santé et qui ont le goût des défis. Car ils ont conscience qu'il est plus satisfaisant pour l'esprit "de manger de la misère" que de rester toujours dans le confort. Comment pourrait-on apprécier le confort lorsque l'on est toujours dedans. Le confort peut devenir un inconfort pour l'esprit. Je dis cela avec toute réserve, car je n'ai pas fait d'enquête sur le style de vie des personnes qui voyagent en vélo l'hiver, mais je crois que cela correspond à une réalité.

José Breton

LES BUTS

Les buts que je poursuis en écrivant cette revue sont les suivants:

- Rejoindre tous ceux et celles qui ont choisi comme moyen de transport le vélo pendant l'hiver.
- Donner de l'information spécifique par les différents aspects essentiels pour voyager à vélo l'hiver sans problème. Ex. l'entretien du vélo, l'habillement, l'alimentation, etc...
- Pouvoir échanger entre nous des conseils et partager nos expériences.
- Ecrire des articles sur des sujets qui seront reliés indirectement au vélo d'hiver.

LE CHOIX D'UN VELO POUR L'HIVER

D'après mes expériences personnelles, je vais vous décrire ce qu'est pour moi le meilleur achat. Je considère trois éléments:

a) Le prix:

Quand j'évalue l'argent que je dois investir pour un vélo, je compare avec le prix d'une passe d'autobus pour adulte qui est de presque trente-cinq dollars. Si je paye ce prix environ pour le vélo je me dis que je vais rentrer dans mon argent au bout d'un mois et que je vais pouvoir le jeter aux poubelles à la fin de l'hiver.

b) La longévité:

Pourquoi payer si peu? Parce qu'aucun vélo ne peut résister à la corrosion produite par le calcium, peu importe son prix. Les boulons, les roulements à billes, les câbles de vitesse et de frein ne peuvent être en alliage et rouillent. La longévité d'un vélo que l'on utilise l'hiver est donc très raccourcie, de deux à trois ans au lieu de dix à quinze ans habituellement.

c) La construction:

J'ai choisi le vélo de ville à trois vitesses.

- Le système de trois vitesses dans le moyeu est d'entretien facile et plus protégé contre la corrosion.
- Les garde-boue sont essentiels pour éviter de se salir.
- Les pneus ont des crampons pour l'adhérence. Ils ne sont pas trop larges, ils fendent la neige pour aller chercher l'asphalte pour une excellente traction.
- Les guidons ne sont pas trop larges donc ils offrent une résistance au vent raisonnable.

L'HABILLEMENT

Le choix des vêtements à porter est souvent délicat à faire. Il faut essayer beaucoup de combinaisons possibles et avec l'expérience on finit par le trouver.

Les détails à considérer sont:

- L'indice de refroidissement de l'air.
- Il faut bien protéger ses extrémités, tête, mains et pieds. Ils sont sensibles peu importe les conditions.
- Il faut suer le moins possible. En pédalant nous faisons un effort physique qui augmente notre température corporelle.
- Pour cela il peut être pratique de s'apporter des vêtements de rechanges pour rester au sec.
- Notre corps prend environ dix à quinze minutes à s'adapter au froid et augmenter sa température avec l'effort physique. Il

est normal et essentiel de sentir une fraîche au début. Si non, c'est mauvais signe, vous êtes trop habillé et vous allez suer excessivement.

- Il faut choisir des vêtements qui respirent et qui coupent le vent le plus possible. C'est pas comme au ski de fond ou dans la forêt, nous sommes toujours à l'abri du vent.
- Pour le calcium il faut des bottes étanches à l'eau et des pantalons en nylon léger pour protéger son linge des cernes que celui-ci produit.



CHERCHEZ 5 RESSEMBLANCES

(SOLUTION DANS LE PROCHAIN NUMÉRO)

TRIBUNE LIBRE

Cette rubrique est consacrée à vous lecteurs. Je placerai tout article que vous voudrez écrire dans cette revue, pour connaître votre opinion sur mon idée de publier cette revue, sur mon éditorial, sur mon choix pour l'achat d'un vélo, sur la façon de se vêtir.

Pour faire partager vos expériences comme cycliste de l'hiver ou tout simplement écrire sur un sujet général qui vous intéresse, écrire à:

Club de vélo de montagne
Vélovert
José Breton
411 Avenue Royale
Beauport
G1E 1X9
tél.: 666-7103

LA VIE EST UNE DROGUE

Comme premier sujet divers, je vais vous faire partager mon opinion sur un aspect de la vie. C'est d'après mes connaissances sur la physiologie et la psychologie ainsi qu'avec mon expérience de vie personnelle qui me permettent d'arriver à cette conclusion. On dit souvent que la vie est faite de hauts et de bas, une réalité que l'on doit faire face. Par cet exposé je vais tenter de vous expliquer ce phénomène.

La vie est gérée par des substances chimiques que l'on appelle hormones. Les hormones nous indiquent nos besoins physiologiques (faim, soif, chaleur, fraîcheur, sexuel... etc.) et psychologiques (sollicitude, attention, gratitude, affection, aimer... etc.). Les hormones combattent la douleur psychique et physique ainsi que le stress. Elles régularisent les fonctions des organes (métabolisme des graisses, des sucres, des reins... etc.). En fait, le rôle des hormones est de maintenir l'équilibre organique de notre corps. (Même le fait de penser ou rationaliser est déclenché par une hormone (adrénaline). Réfléchir nous

sécurise face à un environnement hostile. Au début des temps l'être humain a dû se mettre à penser pour se trouver à manger, se protéger des intempéries et des animaux. Aujourd'hui, nous faisons face à d'autres craintes: chômage, accidents de la circulation, solitude... etc. Cela continue d'être l'activateur de nos pensées, nos connaissances par le fait même augmentent.

Les hormones sont identiques aux drogues, par leur structure chimique et l'état de manque psycho-physiologique qu'elles produisent. Une substance est une drogue quand elle produit un état de manque. Une sensation que ressent fortement une personne qui arrête de fumer dans les premières semaines (nervosité, angoisse... etc.). On pourrait dire que dans bien des cas la drogue remplace la fonction de certaines hormones. Cela a pour effet l'arrêt de production de celles-ci par notre corps et avant que celui-ci en reproduise il se crée un déséquilibre organique ou état de manque.

Le processus par lequel l'organisme maintient son équilibre avec les hormones est le suivant:

- Un déséquilibre ou un besoin psychologique ou physiologique survient et est reconnu consciemment par la personne.

- Cela déclenche un état de manque ou une instabilité émotionnelle passagère.
 - Une fois le besoin comblé, il y a un état de bien-être que je nomme euphorie.
 - C'est alors que rentre en ligne de compte la dépendance. Notre corps devient dépendant de ses moments d'euphorie.
 - Notre corps va et vient continuellement entre ces deux états; instabilité émotionnelle et euphorie, pour chaque besoin à combler.
- Basé sur le même raisonnement voici le processus pathologique qui démontre une explication possible de l'apparition de certaines maladies par l'instabilité émotionnelle qui ne peut être résorbée.
- Un déséquilibre ou un besoin psychologique ou physiologique qu'on peut ressentir sans vraiment en pouvoir déterminer la cause ou la nature.
 - Déclenche un état de manque ou une instabilité émotionnelle persistante qui crée une anxiété.
 - Plus le temps passe plus le niveau d'anxiété monte, cela devient

inconfortable. Abaisser le niveau d'anxiété devient un besoin urgent. Chaque personne se trouve un moyen comparatoire qui n'a pas nécessairement rapport avec le vrai besoin, par exemple en faisant des choses par excès, trop travailler, trop manger... etc. Le fait d'abaisser l'anxiété de cette façon peut créer une euphorie mais qui est plus pathologique que nécessaire pour l'organisme.

- Quand il y a état d'euphorie, il y a dépendance à celui-ci. Mais dans ce cas cette dépendance devient néfaste pour notre corps pouvant amener plusieurs maladies telles l'obésité, l'angoisse, l'insomnie...etc.

Exemple:

Une personne qui a besoin d'affection qui ne réalise pas que c'est cela qu'elle a besoin ou est dans une situation ne pouvant pas en recevoir, son état de manque qui ne se dissipe pas devient insoutenable et provoque l'anxiété. Son besoin d'affection se transforme en un besoin de faire baisser le niveau d'anxiété par le manger, le travail, le sport... etc. La personne développe une dépendance à ces activités par l'euphorie produite par la baisse de l'anxiété.

Si elle choisit comme activité de manger, elle développera l'obésité, le cholestérol, l'indigestion... etc.

Ainsi pour se garder en bonne santé, il faut prendre le plus possible conscience de nos besoins psychologiques et physiologiques pour les combler le plus rapidement pour jouir de la vie au maximum. Les bas de la vie sont les indices qui nous avertissent d'un besoin à combler. Il est important d'en découvrir la nature, à l'aide de la relaxation, de la psychothérapie ou des spécialistes de la médecine. Les hauts de la vie sont des indices qui nous avertissent que nous avons réussi à combler nos besoins. C'est la drogue de la vie à laquelle nous sommes soumis par la chimie du système hormonal. On peut éviter de devenir dépendant de choses néfastes pour notre corps si l'on connaît bien ce processus.

José Breton



Tél.: 529-1012

**DEMERS BICYCLETTES
ET SKIS DE FOND INC.**

Marcel Roy, prop.
Spécialités: Bicyclette et Ski de fond
Vêtements Sportifs

1044, 3e Avenue, Québec, QC G1L 2X4

dupont

CHASSE PECHE • PLEIN AIR • TRAVAIL • MILITAIRE

465, rue Du Pont,
Centre-Ville,
Québec (Qué.) G1K 6N3
418/529-0941

Place Laurier
(Village Normand)
418/656-0905

Carrefour Les Saules
5150, de L'Ormière
418/871-9568

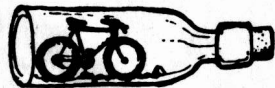


CYCLES
PLEIN-AIR
VÊTEMENTS

**POLYQUIN
SPORTIF
INC**

2595 R. 3005 CH. STE-FOY
STE-FOY, QUÉBEC G1X 1P7

TÉL. 418 653 0172
FAX 418 651 1303



LE VELODIDACTE

NORCO - SPECIALIZED

Vente - Réparation - Location

249, St-Jean, Québec G1R 1N8

Tél.: (418) 648-6022

**LA CHOUETTE
ESCAPADE enr**



Boutique de plein-air

33 rue St-André
Vieux Port de Québec
Québec G1K 8T3

Propriétaires:

- André Drolet
- Richard Malouin

Tél: 692-1555

Stationnement
2 hres. gratuites