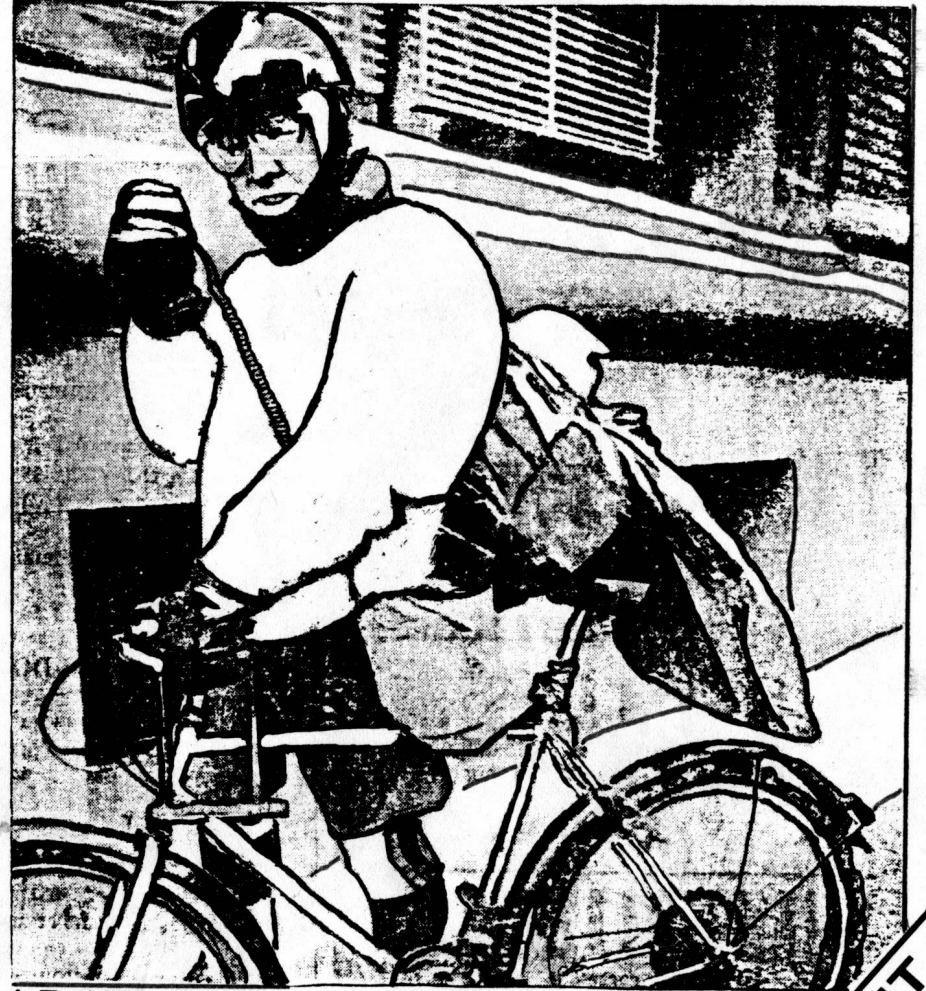


CALE & CIUM



LE VELO ...
UN MOYEN DE TRANSPORT...
... 12 MOIS PAR ANNEE

GRATUIT

SOMMAIRE

Vol. 1, no. 2, Janvier 1989

3-Editorial - Le vélo est un moyen de transport.

7-L'entretien de son vélo.

9-La conduite d'hiver.

13-Tribune libre.

La tempête du mois de février 88.

16-Sujet d'hiver.

L'action d'aimer, l'amour, l'affection.

Dépôt légal - 4 ième trimestre 1988

Editorial

3

LE VELO ...

UN MOYEN DE TRANSPORT...
... 12 MOIS PAR ANNEE

Le vélo est un moyen de transport efficace mais pas reconnu comme tel par la majorité des gens. Ceci s'explique par deux facteurs.

Premièrement nous vivons dans une société motorisée où la loi du moindre effort domine. Pour changer de chaîne à la télévision, il y a la télécommande. Pour aller acheter des cigarettes au dépanneur du coin, on prend sa voiture. Pour enlever dix à trente centimètres de neige quelques fois par année, on s'achète une souffleuse. Pour laver la vaisselle, il y a le lave-vaisselle, pour visser des vis, un tournevis électrique etc. Le progrès technologique nous facilite de plus en plus la vie. Un jour peut-être, on va remplacer le coeur par un autre artificiel et le cerveau par un ordinateur parce qu'il va devenir trop dur de bouger et de

penser.

La technologie peut tuer un individu au compte-goutte ou tout au moins l'handicaper s'il se laisse prendre par la facilité qu'elle nous apporte. Plus on dort, plus on veut dormir, moins on bouge, moins on veut faire des efforts, c'est un cercle vicieux. Quand un être humain perd toute motivation pour l'activité physique, il devient presque un légume. Cela représente pour moi un virus social des temps modernes que je nomme le syndrome d'inertie critique (S.I.C.).

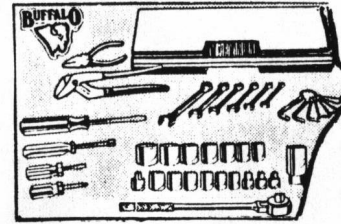
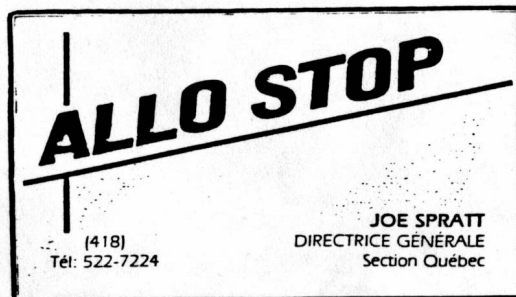
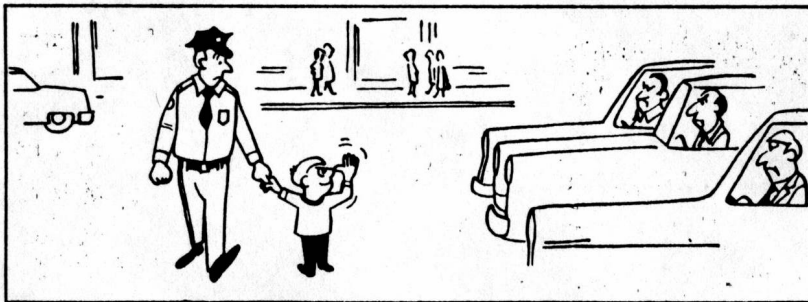
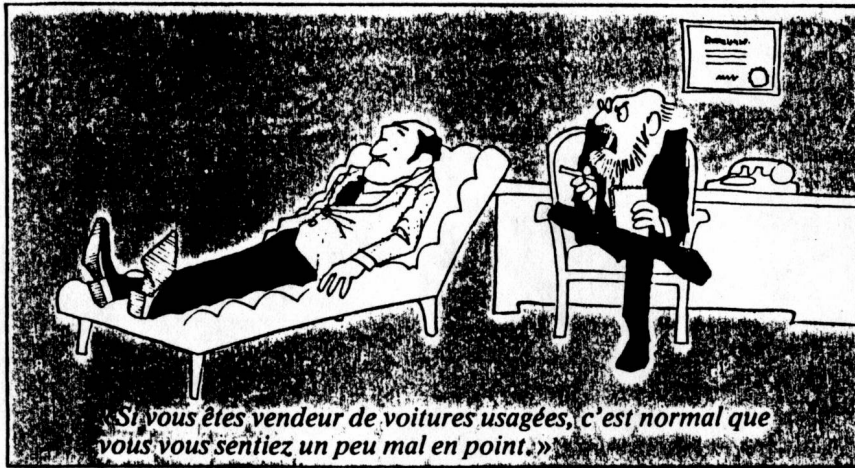
Le deuxième facteur est l'urbanisation prévue uniquement pour la circulation automobile. Les centres d'achats sont construits le long des autoroutes inaccessibles pratiquement en vélo. Il n'y a pas de possibilités d'aménagement de pistes cyclables sécuritaires sur les artères principales. Les pistes cyclables existantes ne mènent nulle part. Elles ne sont là que pour le loisir des cyclistes du dimanche. Il y a plus de terrains de stationnement que de parcs. Il n'existe pas ou peu de rue réservée aux piétons. Les automobiles sont omniprésentes, elles sont partout, les piétons vivent dans un stress

constant de peur de se faire frapper. Ils ont l'impression d'être petits et fragiles. Il vaut mieux être dans une voiture pour ne pas vivre ce stress. On se sent fort, puissant et important derrière le volant. Sans voiture aujourd'hui, on a facilement le sentiment d'être handicapé. Tous ces éléments sont des pressions sociales ou incitations à posséder une automobile. La société est dite libre et démocratique mais les incitations sont une forme de dictature.

En plus posséder une voiture est une forme d'esclavage. L'entretien d'une voiture coûte en moyenne cinq mille dollars par année. Une personne qui gagne dix dollars de l'heure doit travailler deux heures par jour juste pour payer l'entretien de son véhicule. Tout ce temps et ces énergies pour économiser quinze minutes pour se rendre à son travail. Avec cet argent, une personne pourrait s'acheter une maison, faire des voyages ou partir un commerce.

Avec la combinaison de ces deux facteurs, utiliser son vélo l'hiver devient un exploit fantastique et surhumain. Quand je dis que je

circule en vélo, les gens sont toujours ébahis et curieux. Pour avoir choisi ce moyen de transport l'hiver, il faut être nécessairement une personne marginale.



L'entretien de son vélo

A) Préparation pour l'hiver

- Nettoyage et graissage des roulements à billes.
- Mise au point générale.
- Application d'huile moteur avec un pinceau sur les jantes, les rayons, les moyeux, le pédalier, les freins et la tige de selle comme antirouille.
- Ajout d'une rallonge au garde-boue avant pour éviter que la "sloche" s'accumule au pédalier et que le roulement à billes rouille prématurément.

B) L'entretien pendant la saison

- Application d'huile sur la chaîne régulièrement tous les jours ou dépendamment de l'état de salinité des routes.
- Injection d'huile dans le moyeu trois vitesses toutes les deux semaines.
- Regraissage du roulement à billes du pédalier et réapplication d'huile moteur sur les parties exposées à la corrosion tous les mois.

Au Caf' Art

BIBLIÔ CAFÉ THÉÂTRE

1039, 1^{re} avenue, Limoilou, Québec

Ouvert 7 jours/semaine	Permis de vente
Dim. à merc. : 8 h. - 23 h.	d'alcool
Jeu. à sam. : 8h. - 1 h.	

Réservations
648-1820

La conduite d'hiver1) Les conditions de la route:

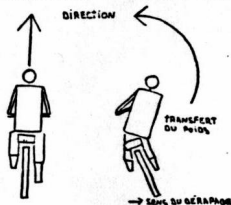
- a) Les conditions les plus difficiles sont entre 0 Celsius et -12 Celsius après une chute de neige. La "sloche" s'accumule partout et augmente le poids du vélo et la friction du pneu contre la sloche à l'intérieur des garde-boue.
- b) Les conditions les plus faciles sont de -15 en descendant. Le calcium se cristallise et les rues sont sur l'asphalte comme l'été.

2) Comment contrôler son vélo sur une surface glissante.

- a) Obliquer le plus rapidement en se servant

de la neige comme ralentisseur:

Il faut garder toujours ses pieds sur les pédales. Il s'agit de faire un transfert de poids avec le corps dans la direction du dérapage et d'arrêter une fraction de seconde de pédaler pour recommencer une fois que l'on a changé de direction. Cette séquence de mouvement se fait plusieurs fois jusqu'à ce qu'on soit dans la direction recherchée. Tout se fait rapidement.



b) En cas de dérapage incontrôlé:

Il faut placer un pied au sol laisser glisser. La stabilité sur la glace dépend de l'empattement des routes. En plaçant un pied au sol, on augmente la stabilité car le trépied ainsi formé, il devient pratiquement impossible de tomber.

c) Lors d'un dérapage incontrôlable et imprévisible, il faut placer un pied au sol


et lâcher les guidons du vélo et partir à courir dans le sens opposé au dérapage.

- d) Il faut toujours bien analyser la route pour éviter des dérapages imprévisibles, surtout aux arrêts ou aux feux de circulation: en démarrant ou freinant les automobiles transforment la neige en couche de glace.
- e) Il faut toujours garder à l'esprit que l'hiver pour éviter les accrochages mieux vaut prévoir un temps d'arrêt sur une plus grande distance pour les cyclistes et les voitures.
- f) Prenez garde: les routes sont plus étroites à cause de l'accumulation de la neige le long des routes. Il faut prendre sa place sans avoir peur.
- g) Dans la neige folle, il faut pédaler à une cadence élevée. Si la cadence ne peut être maintenue, il faut faire un transfert du poids en se soulevant du

banc légèrement, pour avancer son tronc vers l'avant lors de la propulsion de la jambe droite et reculer le tronc avec la propulsion de la jambe gauche, si l'on ne veut pas être complètement freiné par la neige.



Les Gros Loups
368 de la Canardière
limoileu
524-9412




La tempête du mois de février 88.

Cette tempête fut la plus grosse que j'ai eu à subir en vélo. Je m'ennuyais chez moi, c'est à ce moment que j'ai décidé d'aller à la bibliothèque Gabrielle-Roy. Pour m'y rendre, je n'ai pas eu trop de problèmes, car j'avais le vent dans le dos et les rues étaient enneigées mais praticables.

Ce fut une autre histoire pour revenir chez nous. Car c'était pendant le plus fort de la tempête, soit entre 16 heures et 18 heures. Il y avait des rafales de vent de 90 à 100 km à l'heure. Les autobus ne circulaient plus et il y avait presque plus de voitures dans les rues. Il y avait que les déneigeuses, je craignais qu'elles viennent m'accrocher car la visibilité était complètement nulle.

L'état des routes était assez difficile, il y avait des monticules de neige ici et là. La façon de rouler pour réussir à avancer était de se donner des élans quand j'étais sur l'asphalte pour pouvoir traverser les monticules de neige. Rouler face au vent sur le plat avec des rafales de 100 km heure, c'est aussi ardu que monter une côte abrupte. Quand la rafale vous prend sur le côté, vous déviez beaucoup, c'est une sensation bizarre.

Tout cela pour vous dire que c'est une expérience tripante. Se retrouver seul dans les rues au milieu d'une tempête vous remplit d'un sentiment de puissance. Combattre les éléments de la nature vous donne le sentiment de dépassement de soi. C'est ce sentiment que recherchent les gens qui escaladent les sommets de la terre, font le tour du globe en voilier en solitaire ou essaient d'atteindre le Pôle nord en ski. Mon expérience n'est pas aussi exceptionnelle mais c'est un début.

Ceci est un exemple d'article que vous pouvez me faire parvenir pour mon prochain numéro

du mois de février. Si vous voulez participer à ma revue écrire à:

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

I N V I T A T I O N

Invitation spéciale

J'aimerais rencontrer en personne mes lecteurs. C'est ainsi que je vous invite à venir au café le KRIEGHOFF sur la rue Cartier, jeudi le 26 janvier prochain à 19 heures.



Sujet d'hiver

L'action d'aimer, l'amour et l'affection.

J'ai fait un choix audacieux parce qu'à première vue le rapport avec le vélo n'est pas évident. Je fais le rapport avec la santé. Le concept de la santé englobe tous les aspects de la vie d'une personne. La santé affective est aussi importante que la santé physique. Pour être en santé physique, il faut bien se nourrir et faire de l'activité physique comme le vélo. Le fait d'être en santé affective aide beaucoup pour avoir la motivation nécessaire pour se garder en santé physique.

L'action d'aimer, l'amour et l'affection sont trois aspects différents de la vie affective. Par ce texte j'exprime ce que je ressens à propos de ce sujet.

Aimer: "Réaction émotionnelle spontanée"

Aimer est un état de bien-être intérieur: une sensation de bien-être intérieur en présence d'une autre personne. S'aimer, c'est être bien, être dépourvu de tension, de convulsion de penser et de lourdeur. Aimer, c'est une émotion, c'est tangible, ça se vit, ça se ressent et c'est spontané. L'on aime aléatoirement parce que nous ne pouvons pas être d'humeur constante, comme lorsqu'on est trop préoccupé par quelque chose. Pour une personne qui vit des problèmes personnels intenses, ses préoccupations ou ses énergies sont accaparées par ceux-ci. Ses bons moments sont rares, elle choisit parfois de prendre des moyens artificiels comme l'alcool pour ressentir un semblant de bien-être. Parvenue à ce point, une personne a perdu contact avec le fait d'aimer.

Lors des moments où l'on s'aime (que l'on est bien), on a la capacité d'ouverture sur les autres. On accueille leur personnalité de manière entièrement positive, aucun détail ne nous agace. L'autre personne devient un

catalyseur de notre bien-être intérieur. L'autre personne nous fascine, elle est égale à soi. Il se dégage des ondes positives, c'est un moment de bonheur.

Amour: "Valeur accordée à la personne humaine"

L'amour fait partie du rationnel, de la réflexion. C'est l'importance que l'on donne aux choses ou aux personnes, exemple: l'amour de son automobile, de sa maison, de son ordinateur, de son travail etc. ou l'amour des enfants, de ses parents, des femmes, de l'amitié, l'importance de la vie de couple (amour de son conjoint ou conjointe) etc.

L'amour débute lorsque l'on se pose les questions suivantes: quels sont les aspects de la vie les plus importants pour soi et celui le plus important? Quel est celui qui m'apporte le plus? Chaque personne a son échelle de valeur correspondant à sa personnalité et à son vécu. L'amour est directement relié à la spiritualité. La spiritualité est un concept vague et large représentant la richesse intérieure d'une

personne.

Si c'est le cas, on peut apprendre à être en contact avec le fait d'aimer quelqu'un par l'amour en apprenant rationnellement à apprécier les autres. Prendre conscience que l'essentiel dans la finalité de la vie est le désir de chaque être humain d'être considéré. Considérer l'autre, c'est lui faire sentir qu'il existe. Ceci peut déclencher un état de bien-être ou une émotion apaisante.

Affection: "Contact physique pour combler un besoin de sécurité"

Rien n'est plus sécurisant que de se faire toucher, de sentir la chaleur humaine. Il faut remonter au moment où l'on était des bébés pour comprendre. Un bébé a continuellement besoin de la chaleur de sa mère. Il pleure parce qu'il a faim, parce qu'il souffre d'un malaise physique ou parce qu'il veut être pris dans les bras de sa mère. Pour un bébé le monde extérieur est extrêmement insécurisant, il ne peut marcher pour se sauver en cas de danger, il est très

vulnérable. La seule manière de lui dire que tout va bien, qu'il n'y a rien à craindre, c'est de le prendre dans ses bras et le caresser, autrement dit lui donner de l'affection. Un bébé ne pourrait survivre sans affection, il mourrait d'une crise de nerfs ou de peur.

Une fois adulte l'affection demeure irremplaçable pour rester bien dans sa peau. En grandissant un être humain se construit des moyens de défense pour survivre entre les moments où il ne reçoit pas d'affection. Et plus il grandit, plus il se passe du temps avant de ravoire de l'affection. Un adulte peut vivre sans affection mais ses murs de protection peuvent devenir tellement solides qu'il devient impénétrable ou insensible aux autres.

Le besoin d'une vie amoureuse représente ce besoin de sécurité. Un besoin de toucher l'autre et de sentir sa chaleur humaine. Dans une vie amoureuse tous nos moyens de défense, mur de protection où façade tombent et nous libèrent d'une tension nécessaire à leur maintien. C'est un état d'abandon total, nous régressons au point

de vue psychique comme lorsque l'on était bébé d'une certaine façon. Cet état procure un état de bien-être incomparable, extrêmement intense, le summum des sensations que l'on peut vivre. On ne se possède plus et on est bercé par ses émotions. Tout devient spontané, les paroles, les gestes, les caresses et la tendresse. Vivre cet état recharge nos batteries et nous donne des forces pour continuer notre vie.

Pour s'abandonner à quelqu'un comme cela, il faut faire pleinement confiance à l'autre. Pour avoir confiance à l'autre, il faut vérifier si vous arrivez à être bien ensemble (que vous vous aimez) et que vous accordez le même degré d'importance à l'autre, à la relation de couple et aux choses entourant les émotions (le même amour de l'autre).

En conclusion, ce qui justifie l'existence d'une relation de couple est l'affection. L'affection s'exprime uniquement que lorsque l'action d'aimer et l'amour de l'autre sont présents. On peut aimer plusieurs personnes également, mais avec celle que l'on partage

l'affection, celle-ci aura une plus grande signification pour soi (un plus grand amour). L'amour progresse avec nos expériences et nos réflexions.



HORIZONTALEMENT

- 1—Destiné à exploser. — Étendue couverte de dunes.
- 2—Impulsion à allumer des incendies. — Erbium.
- 3—Action de s'aliter. — Lettre grecque.
- 4—À nous. — Fatigué. — Produit de la poule.
- 5—Neptunium. — Reptile sans membres.
- 6—Scandaleuse. — Natation.
- 7—Règle obligatoire. — Élu de nouveau.
- 8—Ouvrier qui alimente la batteuse. — Infinitif.
- 9—Courroie fixée au mors. — Sainte.
- 10—Qui possède huit bras.
- 11—Achever. — Impasse logique (Philos.).
- 12—Dans. — Jeune femme. — Portion de courbe.


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1													1
2													2
3													3
4													4
5													5
6													6
7													7
8													8
9													9
10													10
11													11
12													12

VERTICALEMENT

- 1—Dégrossir une pierre. — Fer.
- 2—Instrument de musique. — Indium.
- 3—Occupé. — Plante potagère.
- 4—Partie d'un tout. — Étain. — Écueil.
- 5—Oufs battus et cuits dans une poêle. — Triège.
- 6—Akéne allé. — Préfixe signifiant nouveau.
- 7—Inattendu. — Pieu aligné à un bout.
- 8—Mort. — Mortelle allée de Zeus.
- 9—Stupéfier. — Note de musique.
- 10—Boutique du boucher. — Existence.
- 11—Rassasié. — Surveillance. — Iridium.
- 12—Ongle de corne. — Instrument de musique médiéval.

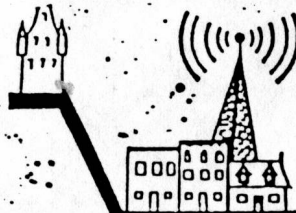
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



ALIMENTEX VOTRE SUPERMARCHÉ
D'ALIMENTATION NATURELLE

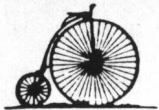
1100, 1^{ère} AVENUE, QUÉBEC, QC G1L 3K8 TÉL.: 529-7900

Radio Basse-Ville



CKIA-FM 96,1 / 97,1 sur le câble

570, rue du Roi, Québec, G1K 2X2 **Tél: 529-9026**



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 PÊCHE • 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'Ormiere 418/871-9568
---	--	--



Tél.: 661-9670

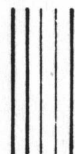
Bicycles Duplain Inc.

3565, Boui. Mgr. Gauthier, Beauport G1E 2X1

Spécialités:

BICYCLETTES: NORCO, NISHIKI,
RALEIGH, FINELLI, MONACO,
PINARELLO, LEADER

Vente de raquettes et cordage
Aiguillage de patins



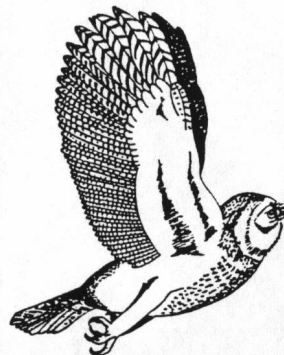
LE VELODIDACTE

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 hrs. gratuites