

Centre de santé et de services sociaux  
du Pontiac

PROPULSÉ PAR  
QUÉBEC EN FORME 



Commission scolaire  
des Hauts-Bois-de-l'Outaouais



Centre de santé et de services sociaux  
de la Vallée-de-la-Gatineau



agir ensemble  
et réussir

Groupe d'action pour améliorer la persévérance scolaire  
dans le Pontiac et la Vallée-de-la-Gatineau



**29 OCTOBRE**

## La randonnée, minute par minute

À Maniwaki, devant le Maxi, à **8 h 30**, il fait -5 degrés Centigrade, avec du givre et un petit brouillard. Le soleil se pointe et les cyclistes souriants préparent leur vélo.

**8 h 45** Prise de photos et consignes pour les groupes.

**8 h 59** Le départ a lieu et la voiture de la SQ fait retentir ses sirènes. Le groupe no 1, comprenant dix cyclistes qui feront tout le parcours, s'élancer rapidement. La vitesse de croisière entre Maniwaki et Gracefield, sur une distance de 39 kilomètres, est soutenue, autour de 35 km/h. La température est fraîche : le tuyau du Camel Back de M. Harold Sylvain, directeur général de la Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais, gèle temporairement durant le parcours. Sur cette section 1, nous voyons plusieurs supporteurs le long de la route et en autos.

**10 h 05** Au premier arrêt, à l'école Sacré-Cœur, de Gracefield, nous attendent des gens de Québec en forme, dont M. François Grenier qui a complété, par la suite, la section 2. Toujours à l'arrêt de Gracefield, Mme Sylvie Martin, directrice générale du Centre de santé et de services sociaux de la Vallée de la Gatineau, encourage les participants. Elle mentionne que, l'an prochain, elle fera une section à

vélo. Mme Chantal Tremblay, commissaire à la CSHBO, est aussi sur place pour encourager, ainsi que M. Michael Mercier, directeur de l'établissement Cœur-de-la-Gatineau.

- 10 h 40** Après la collation, une photo des participants est prise, tandis que les participants et les supporteurs montrent beaucoup d'enthousiasme.
- 10 h 45** C'est le départ pour Kazabazua. Le peloton reprend sa vive allure (autour de 35 km/h). La section 2 étant relativement facile, sans grande pente, le trajet est rapidement complété, avec, en ouverture à l'avant, les gens de Procycle (M. Daniel Caron, Mme Joanne Lafrenière et d'autres).
- 11 h 19** Arrivée à Kazabazua. À cet endroit, plusieurs cyclistes enlèvent quelques couches de vêtements pour deux raisons : la température monte (le thermomètre indique maintenant 1 degré) et nous nous apprêtons à affronter la section 3 (le véritable défi du trajet, avec 42 kilomètres et de bonnes pentes). La bonne humeur est présente et les taquineries fusent. M. Luc Mongrain indique qu'il doit être le doyen du groupe 1, avec 54 ans. M. Sylvain réplique que ce n'est pas le cas, puisqu'il a, lui, 57 ans et mérite donc le titre de doyen. Mme Nicole Duquette et Mme Madeleine Lefebvre, les représentantes d'*Agir ensemble et réussir* qui accompagnent le groupe 1 en véhicule, offrent un support très apprécié en distribuant les collations et les encouragements. Mme Madeleine Lefebvre et M. Charles Millar prennent des photographies à chaque début de section.
- 11 h 30** Prise de photo du groupe. Les participants pour la section 3 sont moins nombreux en raison de la distance et de la difficulté du parcours.
- 11 h 35** C'est le départ et le peloton reprend son allure, toujours autour de 35 km/h. Les participants restent regroupés jusqu'à Danford-Lake. Après le village, le groupe 1 se divise en deux parties, car c'est le début des longues pentes. Le groupe de Procycle, avec M. Daniel Caron et Mme Joanne Lafrenière, poursuit en maintenant la cadence. MM. Alain Cousineau, Harold Sylvain et Luc Mongrain baissent la vitesse, afin d'être en mesure de conserver assez d'énergie pour les deux dernières sections.
- 13 h 10** Arrivée à Otter-Lake de ces derniers, environ 8 minutes après le groupe de Procycle. À Otter-Lake, de nouveaux participants nous accueillent. M. Jean-Claude Bouchard, directeur général de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais, Mme Isabelle Asselin (CSPO), Mme Adrienne Perrin (Maniwaki) et M. Kevin Johnson Lachapelle (Québec en forme) se joignent à nous. Mme Caroline Marinier, de Québec en forme et Vallée de la Gatineau en

santé, est présente à tous les débuts de section. Son équipe sème le dynamisme et les encouragements.

- 13 h 45** Photo avant le départ.
- 13 h 50** C'est un autre départ au son des klaxons et des encouragements. La section 4, de 21 kilomètres, comporte quelques petites pentes. Le groupe 1 tient la vitesse et, après la première pente, à la sortie du village d'Otter-Lake, la vitesse augmente régulièrement, pour atteindre 40 km/h. La bonne qualité de la chaussée permet aux cyclistes de franchir rapidement cette étape. M. Bouchard, de la CSPO, est agréablement surpris par l'effet d'entraînement du peloton.
- 14 h 10** C'est l'arrivée à Campbell's Bay. Tous sont souriants car la dernière section est relativement facile. Nous retrouvons d'autres participants, dont M. Richard Grimard (Centre de santé et de services sociaux du Pontiac), Mme Guylaine Marcil (CSSSP), M. Martin Bertrand (enseignant à Sieur-de-Coulonge), M. Daniel Larche (enseignant à la CÉHG) et plusieurs autres personnes du Pontiac.
- 14 h 15** Prise de photos par M. Millar et Mme Lefebvre.
- 14 h 20** Le départ se fait en deux groupes. La plupart des participants prennent la direction de l'école Poupore par la piste cyclable. Les membres de Procycle (cinq personnes) roulent sur l'accotement de la route 148, car leurs pneus de vélo ne sont pas adaptés au gravier. Le trajet est très agréable et se déroule au son des rires et des conversations.
- 15 h 15** Les participants qui ont emprunté la piste cyclable arrivent progressivement à l'école Poupore, de Fort-Coulonge. C'est avec des félicitations et des applaudissements que sont accueillis les participants. L'atmosphère est à la fête et Mme Lorraine Meilleur, directrice de l'établissement Primaire Pontiac, offre à tous une bonne collation et des rafraîchissements. M. René Allard, Mme Estelle Morin et M. Stéphane Bouchard, membres du peloton qui fermait le groupe, arrivent à l'école Poupore sous les acclamations. Lors des conversations, nous avons entendu M. Richard Grimard, du CSSSP, mentionner qu'il va s'inscrire au gym. Mme Marcil, quant à elle, disait qu'elle était trop habillée... Encore une fois, plusieurs personnes ont évoqué le souhait d'une édition 2012...

Félicitations à tous et à toutes. Plus de 54 participants ont complété au moins une section. Deux dames ont complété toutes les sections : Mmes Joanne Lafrenière et Estelle Morin. Huit hommes ont complété toutes les sections.

Bravo!