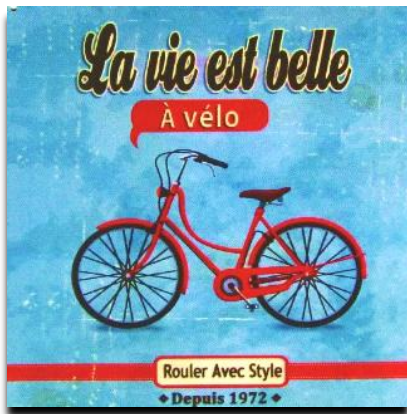


## Nos membres roulent... et plusieurs racontent

Par Josée Harel, Serge Messier et André Vrins

*Avec la collaboration de Daniel Dubreuil, Mario Jacques, Marcel Marcoux,  
Daniel Martineau, Guy-Pierre Martineau et Michel Morin*



À la suite d'un appel à tous lancé dans l'infolettre hivernale, huit de nos membres ont accepté de lever la main du guidon — le temps de la mettre à écrire — afin de contribuer de manière concise et spontanée à cet exercice de partage sur leur pratique cycliste.

Tous décrivent le vélo comme une activité essentielle à leur bien-être, combinant santé, liberté, plaisir et contact avec la nature. La majorité roule en couple, souvent sur des pistes cyclables ou des routes rurales, pour des distances variant généralement entre 25 et 50 km. Plusieurs utilisent le vélo à assistance électrique (VAE) pour faciliter les sorties et favoriser le cyclotourisme, tandis que d'autres privilégient l'effort pur du vélo de route.

Chacun apprécie la découverte de nouveaux paysages, que ce soit en Montérégie, en Estrie, dans les Laurentides et ailleurs au Québec, ou même à l'étranger (France, Japon, Majorque). Les anecdotes marquantes — sorties nocturnes imprévues, sauvetage d'une tortue, ascension de l'Alpe d'Huez, rencontres inattendues — témoignent du caractère humain et parfois aventureux du vélo.

L'hiver, ils restent actifs grâce à un simulateur de route, au ski de fond, à la marche ou à la raquette. L'ensemble des témoignages met en évidence notre communauté de cyclistes passionnés, pour qui le vélo est bien plus qu'un sport : c'est un mode de vie, un loisir partagé et une manière de « rester jeune » activement et joyeusement.

### Daniel Dubreuil (et France)

France et Daniel sont des cyclistes passionnés qui roulent en vélo de route, urbain, sans assistance électrique, afin de conserver le contact direct avec l'effort. Ils apprécient la diversité : sorties seules, à deux ou en cyclotourisme. Leurs parcours incluent Laval, Montréal et Sainte-Anne-de-Bellevue, pour des sorties matinales de trois heures sans arrêt. Leurs coups de cœur incluent la Seigneurie des Plaines, Montréal–Saint-Jérôme, Majorque et même des îles du Japon. France a réalisé un rêve : gravir l'Alpe d'Huez, accompagnée d'un jeune garçon rencontré en chemin. Daniel se souvient de s'être égaré lors d'un tour du lac Saint-Jean, faute d'avoir bien lu les pancartes. Entre les saisons, ils restent actifs grâce au vélo stationnaire, à la marche et au ski de fond. [Voir la suite >](#)

### Mario Jacques (et Diane)

Pour Mario Jacques, le vélo est une activité centrale vécue surtout en couple ou avec des amis, offrant liberté, santé et camaraderie. Il utilise un vélo hybride tandis que sa conjointe roule en vélo électrique. Leurs sorties varient entre 25 et 50 km, surtout sur pistes cyclables asphaltées, notamment vers Chambly, Granby ou encore lors de voyages tels que le tour du lac Saint-Jean, effectué deux fois. Une anecdote marquante relate une sortie à Martha's Vineyard, où le groupe a dû rouler de nuit dans un sentier non éclairé, avec une seule lampe presque déchargée. Entre les saisons, Mario maintient sa forme par le ski de fond et le jogging. [Voir la suite >](#)

### **Marcel Marcoux (et Francine)**

Pour Marcel et Francine, le vélo contribue à un important équilibre entre santé, défi personnel et liberté. Ils roulent surtout en vélo électrique, principalement sur des pistes cyclables, pour des distances de 30 à 45 km. Ils aiment découvrir de nouveaux lieux dans un esprit de cyclotourisme. Leurs parcours fréquents incluent le canal de Chambly et la Route Verte en bordure du fleuve. Le parc national de la Yamaska, la Tomifobia et la section Lévis–Sainte-Anne-de-La-Pocatière figurent parmi leurs favoris. Une anecdote mémorable relate le sauvetage d'une tortue serpentine, auquel Claire et André Vrins ont participé par hasard. Ils restent actifs hors saison avec la marche et la raquette, tout en adoptant une philosophie positive du vieillissement. [Voir la suite >](#)

### **Daniel Martineau**

Selon sa philosophie personnelle, Daniel pratique le vélo sous différentes formes selon ses aspirations : route, urbain et montagne. Il y trouve un défi personnel, un sentiment de liberté et des bienfaits autant physiques que mentaux. Le vélo lui permet aussi de profiter de la nature, de la camaraderie et d'une mobilité durable. Il apprécie particulièrement le cyclotourisme et la piste du P'tit Train du Nord, même si le vélo arrive après le ski de fond et la natation dans ses sports favoris. [Voir la suite >](#)

### **Guy-Pierre Martineau (et Emmanuelle)**

Installé en Normandie, Guy-Pierre Martineau utilise principalement un vélo électrique en raison des dénivellés importants de la région. Pour lui, le vélo offre nature, camaraderie, santé, liberté et mobilité locale — une activité qui fait écho à la pensée de Saint-Exupéry : *Regarder ensemble dans la même direction*. Il s'entraîne aussi à l'intérieur, sur rouleaux, avec vue sur la mer, deux à trois fois par semaine. Les randonnées extérieures (25–35 km) profitent du cadre rural et marin, avec des montées jusqu'à un plateau à 150 mètres d'altitude, puis des descentes vers les villages côtiers voisins. À 78 ans, il continue d'explorer la région grâce à un porte-vélos adapté aux vélos électriques, partageant ces sorties avec des amis. [Voir la suite >](#)

### **Serge Messier**

Serge Messier pratique le vélo de façon régulière depuis longtemps. Il possède un vélo de route et un vélo urbain, utilisé notamment pour rouler à Saint-Hyacinthe avec sa conjointe. Il recherche surtout l'activité physique et effectue trois à quatre sorties par semaine de 30–40 km, parfois jusqu'à 70 km, toujours en solo. Il privilégie les routes rurales autour de Saint-Hyacinthe et suit souvent une stratégie : planifier le retour avec le vent dans le dos. Parmi ses circuits favoris figurent La Route des Champs et La Montérégiade. Quelques péripéties surviennent parfois, comme des attaques de carouges à épaulettes qui visent son casque. L'hiver, il s'entraîne sur un simulateur de route connecté, permettant de rouler virtuellement partout dans le monde. [Voir la suite >](#)

### **Michel Morin (et Denise)**

Avec sa conjointe Denise, Michel Morin utilise depuis 2012 des vélos hybrides à assistance électrique, facilitant leurs sorties et améliorant leur confort. Le vélo est pour eux un moyen de maintenir leur santé tout en profitant d'un contact privilégié avec la nature. Leurs sorties en couple couvrent généralement 30 à 40 km, principalement dans un esprit de cyclotourisme. Ils privilégient les pistes cyclables rurales pavées, dont la Route des Champs, la Montérégiade, l'Estriade, la Cycloroute de Bellechasse et plusieurs autres dans différentes régions du Québec. La Cycloroute de Bellechasse demeure leur coup de cœur, notamment le tronçon entre Saint-Damien et Armagh. Le vélo est pour eux une activité récréative, touristique et axée sur le bien-être global. [Voir la suite >](#)

## André Vrins (et Claire)

Pour André Vrins, le vélo — pratiqué en VAE — représente avant tout la liberté, la santé et le plaisir, surtout lorsqu'il roule avec Claire, en famille ou entre amis. Les balades avec les petits-enfants témoignent de la transmission du goût du vélo : il y a quelques années, les grands-parents les attendaient au sommet des côtes, désormais c'est l'inverse. Les sorties tournent autour de 45 km et leurs parcours favoris incluent l'Estriade, le canal de Chambly, la Montagnarde et le chemin de la montagne à Saint-Hilaire. Ils apprécient rouler tôt le matin et adorent la piste de la Jacques-Cartier ainsi que le Petit Témis, qui longe le lac Témiscouata. André évoque aussi de beaux souvenirs du rallye vélo d'Équiterre, alliant exploration régionale et camping communautaire. L'hiver, ils randonnent dans les parcs de la SEPAQ, en Estrie et à Saint-Hilaire. [Voir la suite >](#)

**Leur témoignage intégral est reproduit ici-bas.**

---

## DANIEL DUBREUIL

### Portrait cycliste de France et Daniel

France et Daniel sont des cyclistes passionnés qui roulent principalement en vélo de route, en vélo urbain, ainsi qu'en vélo stationnaire lorsqu'ils s'entraînent à l'intérieur. Ils n'utilisent pas de vélo à assistance électrique, préférant la sensation directe de l'effort. Pour eux, le vélo représente à la fois un défi, une liberté, un moyen de se déplacer localement, un outil de santé, une immersion dans la nature et un moment de camaraderie. Bref, tout ce que le cyclisme peut offrir.

Leurs sorties sont variées. France consacre environ 30 % de son temps à l'entraînement sur route, 20 % à rouler seule, 20 % avec un autre cycliste et 30 % au cyclotourisme en couple. Daniel roule surtout seul ou accompagné de France. Ils aiment autant les pistes cyclables que les routes, et apprécient rouler aussi bien en ville qu'en campagne. Leurs parcours habituels incluent le tour de Laval, les secteurs est et ouest de Montréal, ainsi que la traversée entre Ahuntsic et Sainte-Anne-de-Bellevue. Une sortie typique dure environ trois heures, souvent effectuée le matin, sans arrêt.



Ils ont plusieurs coups de cœur cyclistes : la piste de la Seigneurie des Plaines, la piste Montréal–Saint-Jérôme, la traversée de l'île de Majorque et même les îles du Japon, découvertes lors d'un voyage avec Vélo Québec. Chacun de ces lieux leur a laissé des souvenirs marquants.

Quelques anecdotes témoignent bien de leur relation au vélo. France rêvait depuis vingt-cinq ans de rouler dans les Alpes françaises. Elle a réalisé ce rêve en gravissant la mythique montée de l'Alpe d'Huez, 20 km de virages avec un dénivelé de 10 à 12 %. Un père et son jeune garçon, rencontrés en chemin, ont ponctué son ascension. Quand le père a dû rebrousser chemin en raison d'une crevaison, France et le garçon ont continué ensemble jusqu'au sommet, discutant et partageant l'effort. Daniel se souvient pour sa part de son premier grand tour du lac Saint-Jean. Parti parmi les premiers pendant que France encadrait le groupe, il s'est égaré près de Chicoutimi durant une heure entière, jusqu'à ce que des amis le retrouvent et lui expliquent comment lire les pancartes du parcours.

Entre les saisons, ils entretiennent leur forme grâce au vélo stationnaire, au ski de fond et à la marche.

---

## MARIO JACQUES

### Le vélo au cœur de nos aventures

Je possède actuellement un vélo hybride, un modèle polyvalent qui me convient parfaitement pour nos sorties régulières. Ma conjointe, pour sa part, utilise un vélo avec assistance électrique, ce qui nous permet de rouler ensemble à un rythme confortable et agréable.

Le vélo représente pour nous bien plus qu'un simple moyen de transport. C'est avant tout une activité extérieure que nous aimons pratiquer en couple, et souvent aussi avec des amis. Il nous offre un mélange de liberté, de santé, de nature et de camaraderie — une combinaison idéale pour profiter pleinement de nos journées.

Nos sorties typiques varient généralement entre 25 et 50 kilomètres. Nous roulons le plus souvent ensemble, parfois en groupe, et nous faisons également du cyclotourisme une ou deux fois par année. Ces escapades plus longues nous permettent de découvrir de nouvelles régions, de nouveaux paysages, et de vivre des expériences mémorables.

En ce qui concerne les parcours, nous avons une nette préférence pour les pistes cyclables, idéalement asphaltées. Parmi nos destinations régulières, nous allons souvent à Chambly, avec un arrêt au parc de la Cité, ainsi qu'à Granby. Pour ce qui est du cyclotourisme, notre véritable coup de cœur est sans contredit le tour du lac Saint-Jean, que nous avons eu le bonheur de faire à deux reprises.



Une anecdote marquante illustre bien l'esprit d'aventure qui accompagne nos sorties. Lors d'une escapade à Martha's Vineyard, nous avons passé la journée à explorer l'île à vélo et avons soupé sur place. Après avoir mal évalué l'heure du coucher du soleil, nous avons pris le traversier de retour un peu trop tard. À notre arrivée sur la terre ferme, la nuit était déjà tombée. Il nous restait encore quelques kilomètres à parcourir dans un sentier boisé et complètement non éclairé pour rejoindre notre voiture. Nous avons donc suivi, à la queue leu leu, le seul membre du groupe qui possédait une lampe frontale... qui faiblissait dangereusement ! Ce moment, à la fois stressant et inoubliable, est devenu l'une de nos histoires de vélo les plus racontées au fil des ans.

Entre les saisons cyclistes, nous restons actifs afin de conserver la forme. Nous pratiquons le ski de fond en hiver et, pour ma part, je fais du jogging tout au long de l'année.

---

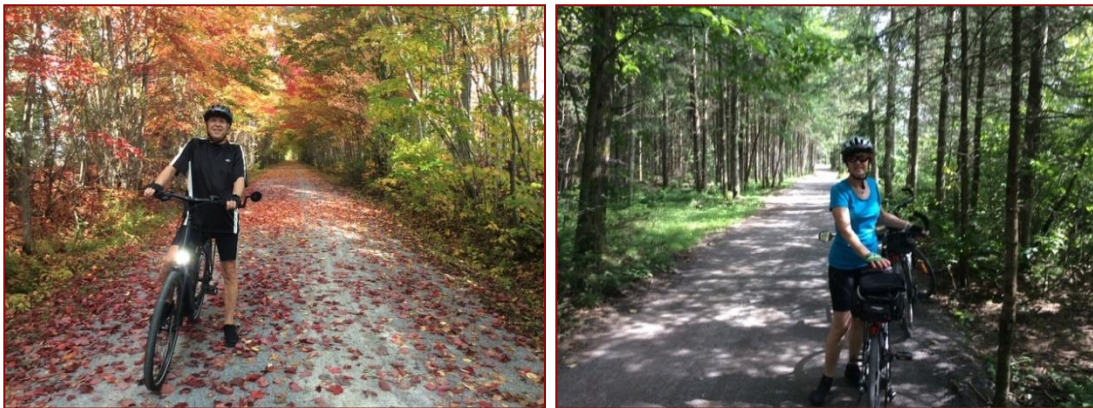
## MARCEL MARCOUX

### Le vélo, un précieux équilibre

Le vélo occupe une place importante pour Francine et moi dans notre quotidien, autant comme moyen de se garder actif que comme source de plaisir et de découvertes. On utilise principalement un vélo avec assistance électrique sur des pistes cyclables réservées de préférence, mais aussi des sorties en groupe sur des pistes balisées !

Ce que le vélo nous apporte avant tout, c'est un précieux équilibre entre défi personnel, liberté et santé, car chaque sortie est à la fois un stimulant mental et physique important. Rouler permet de décrocher, de respirer pleinement et de se recentrer, tout en profitant d'un véritable bain de nature. La camaraderie fait aussi partie intégrante de l'expérience, que ce soit lors de sorties partagées ou de rencontres imprévues sur le parcours.

Les parcours se chiffrent généralement autour de 30 à 45 kilomètres. Qu'il s'agisse d'une sortie en milieu plus ou moins familier ou d'une sortie de cyclotourisme, la découverte de nouveaux endroits demeure toujours très intéressante et constitue une bonne source de motivation.



Nos parcours les plus fréquents sont le long du canal de Chambly ainsi que la Route Verte sur la Rive-Sud longeant le fleuve. Une sortie type débute généralement en milieu d'avant-midi, avec un petit lunch pris en cours de route, pour un retour en fin d'après-midi !

Parmi les coups de cœur, le parc national de la Yamaska arrive en tête, suivi de la piste de la Tomifobia et de la Route Verte entre Lévis et Sainte-Anne-de-la-Pocatière. De façon générale, les pistes longeant les cours d'eau possèdent toujours pour nous deux un cachet particulier qui rend chaque sortie unique et mémorable.

Une anecdote marquante s'est déroulée le long du canal de Chambly, alors qu'il fut procédé au sauvetage d'une tortue serpentine aperçue par hasard et qui s'apprêtait à traverser une route fort

achalandée. De façon imprévue, sont arrivés presque au même moment et à l'improvvisu Claire et André Vrins, qui ont prêté main forte « au sauvetage », le tout sous les regards d'une petite foule de badauds. Mission réussie pour le reptile qui a pu poursuivre sa route en toute sécurité !

En dehors de la saison de vélo, nous demeurons actifs grâce à la marche, sur le plat comme en montagne, ainsi que la raquette à l'occasion. Et puis, il faut bien se dire avec un petit sourire que si on ne peut s'empêcher de vieillir, on peut s'empêcher de devenir vieux !

---

## DANIEL MARTINEAU

Pour moi, le vélo est à la fois un terrain de jeu et un mode de vie. J'aime varier les plaisirs selon l'humeur, la météo et le type de sortie prévue, et c'est sans doute ce qui explique pourquoi je garde plusieurs vélos « en service » : un vélo de route pour avaler les kilomètres, un vélo urbain pour la mobilité locale et les déplacements simples, et un VTT, ou vélo tout-terrain que je pratique sur des chemins forestiers ou des sentiers techniques en montagne. Je n'ai pas de vélo à assistance électrique : j'aime encore sentir que l'effort fait partie de l'expérience.

Ce que le vélo m'apporte le plus ? Un peu tout à la fois. Il y a le défi, bien sûr, celui de la côte qu'on finit par apprivoiser ou de la sortie où l'on se surprend soi-même. Il y a aussi une sensation de liberté très particulière : celle d'avancer à son rythme dans le paysage. Au quotidien, le vélo demeure une forme de mobilité locale efficace, et, sur le plan de la santé, il m'aide à garder un équilibre qui est autant physique que mental. Et puis, rien ne remplace ce « bain de nature » qu'on reçoit en roulant ni la camaraderie quand la route se partage en bonne compagnie.



Dans mes sorties, j'aime autant compter les kilomètres que collectionner les petites découvertes. Il m'arrive de rouler seul pour me déposer et écouter ma cadence, mais j'apprécie aussi les sorties en groupe ou en couple, quand le rythme devient conversation et que l'effort se répartit naturellement. Il y a une part d'entraînement, surtout quand je veux améliorer mon endurance, mais je garde toujours une place pour le cyclotourisme : s'arrêter, regarder, prendre le temps — bref, faire du vélo autrement que pour « performer ».

Côté parcours, j'ai un faible pour la piste du *P'tit Train du Nord* dans les Laurentides. Cette piste cyclable est un emblématique parc linéaire. Sa beauté naturelle me permet de faire des sorties de 40 à 50 km allant de village en village.

Le vélo occupe la troisième place dans mon palmarès. Le ski de fond est mon sport préféré, suivi de la natation. La voile de croisière est aussi une activité que j'apprécie pour ses bienfaits sur le mental. C'est une façon unique de décrocher et de respirer autrement.

---

---

## GUY-PIERRE MARTINEAU

### Le vélo, un art de vivre, au rythme des paysages

Le cyclisme est pour moi bien plus qu'un simple loisir : c'est une source de bien-être, de découverte et de partage.

J'habite en Normandie, une région aux dénivelés importants, ce qui influence naturellement le choix de l'équipement. Le vélo à assistance électrique s'impose alors comme un précieux allié. Il me permet d'aborder les montées avec sérénité, de contempler les paysages sans se soucier de la performance et, surtout, de rouler à deux. Partager ces sorties avec mon épouse, Emmanuelle, ajoute une dimension particulière à l'activité : le vélo devient un moment de complicité autant qu'un moyen de déplacement.



Lorsqu'on se demande ce que le vélo apporte le plus, la réponse se décline en plusieurs dimensions, toutes essentielles. D'abord, pour moi, c'est un véritable bain de nature, suivi de près par la camaraderie. Viennent ensuite les bienfaits pour la santé et ce sentiment de liberté si caractéristique du cyclisme, puis la mobilité locale et le défi personnel. Cette pratique rejoint d'ailleurs une belle pensée d'Antoine de Saint-Exupéry : « *L'amour, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, mais regarder ensemble dans la même direction.* » Faire du vélo à deux, en couple, illustre parfaitement cette idée.

La pratique s'inscrit aussi dans une démarche de maintien de la forme. Le vélo de route, installé sur rouleaux, est utilisé deux à trois fois par semaine pendant environ une heure comme entraînement physique, avec en prime une vue inspirante sur la mer pendant le pédalage, puisque j'ai une vue de la mer pendant que je pédale. La photo ci-dessous est prise depuis mon vélo.



Lorsque vient le temps des sorties extérieures, le vélo à assistance électrique permet des randonnées de 25 à 35 kilomètres, axées sur la découverte et le plaisir de rouler à son rythme.

Vivre à la campagne, dans un petit village d'environ 350 habitants situé au bord de la mer, offre un cadre exceptionnel pour le cyclisme. Pour quitter le village, il faut gravir en quelques kilomètres un dénivelé menant à un plateau d'environ 150 mètres d'altitude, avant de redescendre vers un autre village côtier. Chaque sortie est ponctuée de paysages marins et ruraux qui donnent envie de s'arrêter, d'observer et de savourer le moment. La ville principale de la région, qui compte environ 80 000 habitants et se trouve à une vingtaine de kilomètres, est quant à elle rejointe en équipe, renforçant l'esprit de groupe.

À presque 78 ans, les projets ne manquent pas. L'acquisition d'un porte-vélos pour vélos électriques permet désormais d'aller découvrir d'autres coins, ailleurs dans la région, et de partager ces escapades avec des amis. Le goût de l'exploration demeure bien vivant et prouve que l'âge n'est jamais un frein à la curiosité.

---

## **SERGE MESSIER**

### **Le vélo : une passion qui m'accompagne au quotidien**

Le vélo occupe une place importante dans mes activités et fait partie de mon mode de vie depuis de nombreuses années. Mon vélo principal est un vélo de route acheté il y a une douzaine d'années, que j'utilise pour la majorité de mes sorties. J'ai également un vélo destiné aux déplacements urbains à Saint-Hyacinthe, qui me sert aussi pour des randonnées plus tranquilles sur les pistes cyclables, souvent en compagnie de ma conjointe.

Ce que le vélo m'apporte avant tout, c'est l'activité physique. Après avoir privilégié la course à pied pendant un certain temps, j'ai redécouvert le plaisir du cyclisme, particulièrement pour ses sorties en milieu rural, à l'extérieur de la ville. C'est une activité qui me permet de m'évader, de bouger et de profiter du plein air.



Je fais généralement de trois à quatre sorties par semaine, parcourant entre 30 et 40 kilomètres à chaque fois. Il m'arrive aussi, à l'occasion, d'effectuer des trajets plus longs, entre 60 et 70 kilomètres. Toutes ces sorties se font en solo, ce qui me permet de rouler à mon rythme et de savourer pleinement l'expérience.

Je privilégie les routes et les rangs autour de Saint-Hyacinthe, une région offrant une belle variété de parcours. Lorsque je planifie mes trajets, j'essaie souvent de m'organiser pour avoir le vent dans le dos au retour, une stratégie bien appréciée des cyclistes! Parmi mes itinéraires favoris, j'aime particulièrement partir de Saint-Paul-d'Abbotsford et faire l'aller-retour jusqu'à Farnham en empruntant les pistes cyclables La Route des Champs et La Montérégiade.

Certaines sorties réservent parfois des surprises. Il m'est arrivé, à quelques reprises, d'être pris pour cible par des carouges à épaulettes, visiblement irrités de me voir passer sur leur territoire. Heureusement, mon casque m'a protégé des coups de bec de ces défenseurs ailés.

Pendant la saison morte, je poursuis mon entraînement grâce à un simulateur de route sur lequel est installé un vélo de route. Le tout est connecté à une application qui me permet de rouler virtuellement n'importe où dans le monde, que ce soit dans des villes ou sur des routes en pleine nature. Les circuits proposés varient tant par leur distance que par leur niveau de difficulté, ce qui me permet de maintenir ma forme tout en gardant le plaisir de pédaler.



---

## MICHEL MORIN

### Le vélo, un art de vivre en santé, nature et découverte

Nous, ma conjointe Denise et moi, utilisons actuellement des vélos hybrides munis d'une assistance électrique installée en 2012. Cette technologie a considérablement facilité nos déplacements et amélioré la qualité de nos sorties. Elle constitue un apport notable au confort et à l'accessibilité de la pratique, et nous la recommandons sans réserve.

La pratique du vélo nous procure divers bienfaits. Elle contribue de manière significative à notre santé, tout en nous offrant un contact privilégié avec la nature. Chaque sortie représente ainsi une occasion de bénéficier d'un environnement apaisant, favorable au bien-être physique et psychologique.



Nos activités cyclistes se composent principalement de sorties variant entre 30 et 40 kilomètres. Nous roulons généralement en couple, ce qui confère à ces excursions un caractère convivial et harmonieux. Nos sorties nous permettent également de faire du cyclotourisme, ce qui nous permet d'explorer différents territoires et d'apprécier leurs particularités paysagères et culturelles.

En ce qui concerne les parcours, nous privilégions les pistes cyclables pavées situées en milieu rural, souvent aménagées sur d'anciennes emprises ferroviaires. Parmi nos trajets les plus fréquents, la Route des Champs, particulièrement le segment Saint-Césaire – Marieville, occupe une place importante. Nous empruntons également divers autres itinéraires, dont la Montérégiade, l'Estriade, la cycloroute de Bellechasse, le parcours des Anses à Lévis, ainsi que différentes pistes en Beauce.

Notre coup de cœur demeure toutefois la cycloroute de Bellechasse, en particulier le tronçon Saint-Damien-de-Buckland – Armagh, reconnu pour ses paysages forestiers d'une grande qualité esthétique. Nous conservons également d'excellents souvenirs de plusieurs autres parcours remarquables, notamment L'Isle-aux-Coudres, l'Île Verte, l'Isle-aux-Grues, ainsi que le parc linéaire du Petit-Témis, plus spécialement entre Cabano et Dégelis.

Ainsi, la pratique du vélo s'inscrit pour nous dans une démarche à la fois récréative, touristique et axée sur le maintien d'un mode de vie sain, tout en mettant en valeur la découverte de milieux naturels variés.

---

## ANDRÉ VRINS

### Le vélo, une liberté partagée

Je roule actuellement sur un vélo de gravelle avec assistance électrique, un choix qui me permet de conjuguer plaisir, accessibilité et exploration. Plus qu'un simple moyen de transport ou qu'un sport, le vélo m'apporte avant tout un profond sentiment de liberté. C'est ce qui me plaît le plus : cette capacité de passer rapidement d'un environnement à un autre, de longer un cours d'eau puis, quelques kilomètres plus loin, d'atteindre un point de vue au sommet d'une côte.

Le vélo rassemble aussi tout ce que j'aime : le défi personnel, le maintien de la santé, le contact avec la nature et surtout le plaisir de le pratiquer avec Claire, en famille ou entre amis. C'est une activité qui crée des liens et des souvenirs, tout en nous gardant actifs.

Nos sorties sont le plus souvent des parcours d'environ 45 km, parfois un peu moins, parfois un peu plus. Je roule principalement en couple, très rarement seul. Jusqu'à tout récemment, nos balades se faisaient aussi en famille, avec nos petits-enfants. Il y a quelques années, nous les attendions au sommet des côtes... aujourd'hui, ce sont eux qui nous y attendent. Une belle évolution qui témoigne du temps qui passe et du plaisir de transmettre le goût du vélo.



Côté parcours, notre préférence va clairement aux pistes cyclables de campagne. Nous empruntons régulièrement l'Estriade, le canal de Chambly et la Montagnarde. À Saint-Hilaire, nous apprécions particulièrement le chemin de la montagne et son parcours champêtre. Nous nourrissons le souhait de pouvoir un jour parcourir le corridor cyclable qui sera aménagé sur l'ancienne voie ferroviaire reliant Saint-Hyacinthe à Stanbridge.

Nous sommes aussi des matinaux. Rouler tôt dans la journée nous permet de profiter de la lumière du matin, d'éviter le trafic et de prendre une pause dans nos endroits privilégiés, souvent en bordure de l'eau, pour un pique-nique dans un endroit inspirant.

Parmi tous les parcours que nous avons explorés, deux véritables coups de cœur se démarquent : la piste de la Jacques-Cartier, pour la diversité de son tracé et son impression de nature sauvage, et le Petit Témis, dont la piste longe le lac Témiscouata jusqu'à la limite du Nouveau-Brunswick, offrant une belle immersion en nature. Il y a quelques années, le rallye vélo d'Équiterre était un rendez-vous annuel de sensibilisation à la mobilité durable et l'environnement. Nous apprécions beaucoup la formule qui, sur trois jours, nous permettait de pédaler en groupe d'une cinquantaine d'adeptes de tous âges à la découverte d'une région rurale du Québec et de ses produits locaux. La logistique d'Équiterre prévoyait autant les visites et les repas à des étapes bien choisies que des espaces communautaires où nous plantions nos tentes. Ainsi, nous avons participé aux rallyes en Outaouais, dans le Bas-Saint-Laurent et dans Lanaudière.

Enfin, lorsque la saison de cyclisme fait relâche, nous restons actifs grâce à la randonnée pédestre. Nous marchons surtout dans les parcs de la SEPAQ, en Estrie, à Saint-Hilaire et à la réserve naturelle Gault, une belle façon de garder la forme tout en restant connectés à la nature, été comme hiver.