




cycle presse

PURE VÉLO

**FIXIE
CULTURE**

Californie
MARIN
California

SUBARU 
IRONMAN
CHAMPIONNAT
N O R D A M É R I C A I N
MONT-TREMBLANT  QUÉBEC 



Burke Vermont

Recreate. Relax. Repeat.



It's that simple.

Hike a mountain. Spin your wheels. Hit the links. Take a paddle. Catch a fish. Smell the flowers. Eat some food. See a show. Buy some art. Build a campfire.

Get a good night's sleep—you'll need it. Because there's more to do tomorrow.

Get information on upcoming events and lodging & vacation packages at www.BurkeVermont.com

Recreate. Relax. Repeat.
Burke Vermont



...It's all about the trails. Burke, Vermont



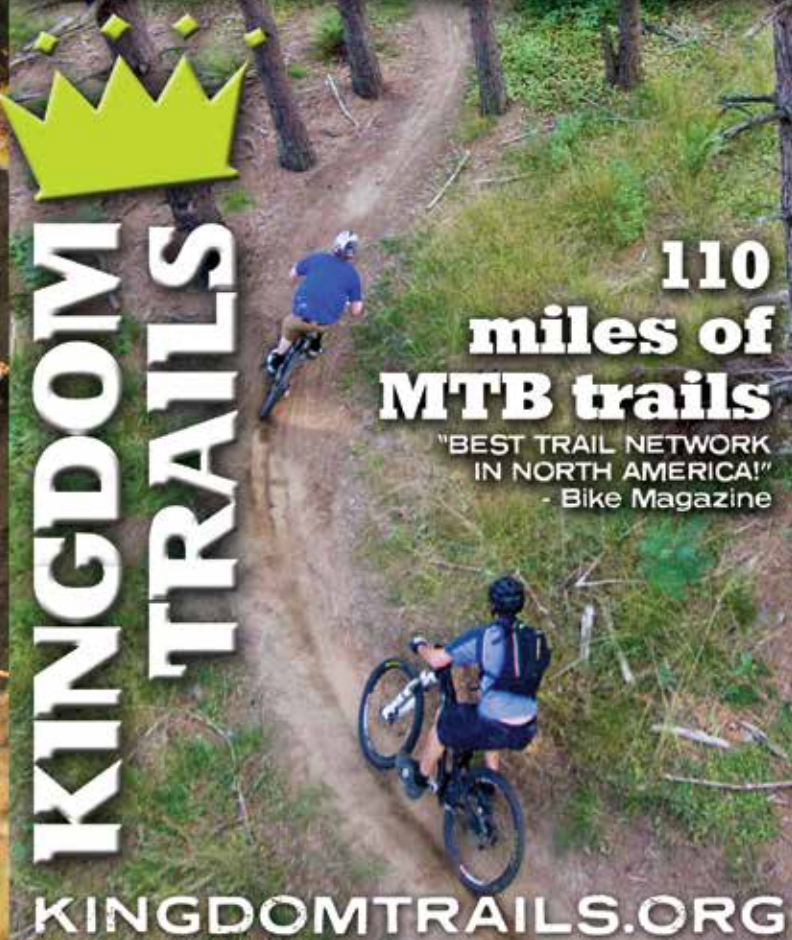
Lift accessed trails

FOR ALL ABILITY LEVELS



AT KINGDOM TRAILS

BIKE n BREW FEST Aug. 3rd
KINGDOM ENDURO Sept. 7th



KINGDOM TRAILS

110 miles of MTB trails

"BEST TRAIL NETWORK IN NORTH AMERICA!"
- Bike Magazine

KINGDOMTRAILS.ORG

Tourisme
Québec

vous invite
invites you



CYCLOS

LA QUÉBÉCOISE
LA MONTRÉLAISE

QUÉBEC
12
SEPTEMBRE 2013

2 CYCLOS
DES DÉFIS SUR MESURE
CHALLENGES FOR ALL

MONTRÉAL
14
SEPTEMBRE 2013



INSCRIVEZ-VOUS | REGISTER NOW | CYCLOSQUEBECOISES.COM

EN MARGE DES
IN CONJUNCTION WITH

GRAND
PRIX
CYCLISTE
DE QUÉBEC



GRAND
PRIX
CYCLISTE
DE MONTRÉAL



Tourisme
Québec

VILLE DE
QUÉBEC

Québec
Office du tourisme de Québec
Québec City Tourism

Montréal

TOURISME
Montréal

QUÉBECOR

Air
transat

KIA

Fleury Michon

FANTINO &
MONDELLO

VIA
VIA Rail Canada

DELTA
CENTRE-VILLE
DIA UNIVERSITÉ MONTRÉAL

TVA
SPORTS

LD

VOYAGES À VÉLO
SUR LA ROUTE

pepsi

G

OPUS

THULE

PEDAL

LE CYCLE

SERDY

Techno CYCLE



L'ÉCOLE DE
MÉCANIQUE CYCLISTE
DENISE BELZIL

Cours de mécanique de vélo

pour particuliers et entreprises

Néophyte (1 JOUR)

Réparation d'une crevaison. Ajustement des systèmes de freins et de vitesses. Trucs de dépannage; trousse d'outils.

Mécanicien – niveau 1 (2 JOURS)

Chaque participant travaille sur son propre vélo. Démontage et ajustement du jeu de pédalier, de la direction et du moyeu arrière. Ajustement des systèmes de freins et de vitesses.

Mécanicien – niveau 2 (2 JOURS)

Exécution d'une mise au point et réparations courantes. Installation complète d'un système de transmission et de freins.

Mécanicien – niveau 3 (2 JOURS)

Préparation d'un cadre pour l'assemblage: surfaçage, taraudage et alésage. Fourche: redressement, filetage et installation. Roulements: pédalier, direction, moyeux.

COURS DE SPÉCIALISATION :

Freins à disque
Fourche à suspension
Montage de roues

Pour connaître l'horaire des cours, s'inscrire ou pour commander les manuels, consultez le

www.technocycle.ca

ou appelez-nous au

514 846-1486



facebook.com/
Technocycle

Les manuels
édités par
Denise Belzil



par/by Peter Oliver

SOMMAIRE / MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF
TABLE OF CONTENTS / FROM THE EDITOR-IN-CHIEF

Le tri

Je n'ai jamais participé à un triathlon. Je n'aime pas nager et courir me fait mal aux genoux. Mais je passe apparemment à côté d'une activité vraiment plaisante et très populaire – selon les statistiques de la Outdoor Foundation, la participation aux triathlons a plus que triplé en Amérique du Nord ces huit dernières années. .

Et je comprends pourquoi. Peut-être plus que tout autre effort physique, le triathlon est un processus de découverte de soi. Ce que vous accomplissez le jour de l'épreuve est satisfaisant mais ça ne représente qu'une fraction de l'enrichissement personnel qui découle du triathlon, la manche finale après des mois ou des années de préparation. Certains m'ont dit que le processus leur permet une réorganisation psychologique. Ils découvrent leurs limites, apprennent à se fixer des objectifs, à établir et à adhérer à une structure de vie disciplinée qui, ultimement, leur permet de devenir de meilleures personnes.

En deux ans, Mont-Tremblant est devenue l'épicentre du triathlon au Canada. Dans ce court laps de temps, la région s'est transformée en endroit débordant d'enthousiasme et d'énergie pour ce sport. Je ne suis peut-être pas un triathlète, mais j'admire à quel point le triathlon a enflammé la communauté de Mont-Tremblant et plusieurs de ses citoyens. Inspirant – il n'y a pas de mot plus juste pour décrire ça.

Alors ne faites pas comme moi. Ajoutez la nage et la course à pied à votre menu aérobique. Essayez le triathlon et venez vous entraîner à Mont-Tremblant. Vous deviendrez de meilleures personnes.

Peter Oliver

Notre nouveau site Web sera en ligne en août 2013.

www.cyclepresse.com

cyclepresse

PURE VÉLO

Vol. 3 N°4 :: Août/August 2013

DIRECTEUR GÉNÉRAL, ÉDITEUR

/ PUBLISHER, GENERAL

MANAGER

Patrick Wells
patwells@cyclepresse.com
819 216-5312

RÉDACTEUR EN CHEF

EDITOR-IN-CHIEF

Peter Oliver

RÉDACTION

Peter Oliver Mari-Jo Lamarche
Laurent Martel Phil Gale
Jenny Kallista Emilie Corriveau

COLLABORATEURS

Lyne Bessette Luc Couillard

TRADUCTION

Mari-Jo Lamarche Anne Johnstone

RÉVISION

Peter Oliver Mari-Jo Lamarche

GRAPHISME

Geai bleu graphique

IMPRIMÉ PAR

Solisco

ÉDITION, VENTES &

DÉVELOPPEMENT

Patrick Wells
patwells@cyclepresse.com
819 216-5312

VENTES / ACCOUNT EXECUTIVE

Benoît Beauregard
Diane Poirier
450 773-6028

DISTRIBUTION

Marc Allard et Diffumag

ISSN 1205-2043

© 2013 Ski Press News Inc.
Tous droits réservés.

Le magazine Cyclepresse Ride + a pris toutes les précautions nécessaires pour s'assurer de l'exactitude des renseignements mentionnés dans ses pages. Le magazine ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'emploi de ces renseignements. Veuillez noter que les prix mentionnés dans le magazine sont sujets à être modifiés sans réavis.



Ce magazine peut être recyclé. Veuillez le recycler là où c'est possible.

Cyclepresse Ride + est publié quatre fois l'an, en édition bilingue. Pour établir un partenariat avec nous, contactez patwells@cyclepresse.com.

Le magazine est aussi disponible en version électronique sur cyclepresse.com.

Tri way

I have never entered a triathlon. I don't like to swim, and running hurts my knees. But I am apparently missing out on a sweet and popular thing – according to statistics from the Outdoor Foundation, participation in triathlons in North America has more than tripled in the last eight years.

And I understand why. Perhaps more than any other athletic endeavor, triathlons are a profound process of self-discovery. What you accomplish on race day is satisfaction enough, but it is a small fraction of the personal enrichment that comes from triathlon, the end game in months or years of preparation. Triathletes tell me that that process restructures them psychologically. They learn about their limits; they learn about the business of setting goals; they learn about establishing, and adhering to, a disciplined life structure that ultimately leads to making them better human beings.

Mont-Tremblant is just two years into becoming the epicenter of triathloning in Canada. In that short time it has become like a hothouse, a breeding ground of enthusiasm and energy nurtured by the sport. I might not be a triathlete, but I applaud how triathlon has galvanized the Mont-Tremblant community as a whole as well as many individuals within it. Inspired – there is no better word to describe it.

So don't be like me. Add swimming and running to your aerobic menu. Try a tri. Come to Mont-Tremblant and try training for a tri. You'll be a better person.

Peter Oliver

Our new web site will be online in August 2013

www.cyclepresse.com

Suivez-nous sur Facebook et Twitter

Follow us on Facebook and Twitter

www.facebook.com/pages/Cyclepresse/147504288642007

[twitter.com/#!/cyclepresse](https://twitter.com/cyclepresse)



EN COUVERTURE

© Daniel Cooper



SOMMAIRE

SOMMAIRE / MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

TABLE OF CONTENTS / FROM THE EDITOR-IN-CHIEF 4

PROLOGUE 8

VENTS DE TRAVERS / CROSSWINDS 11

LE MUR 14

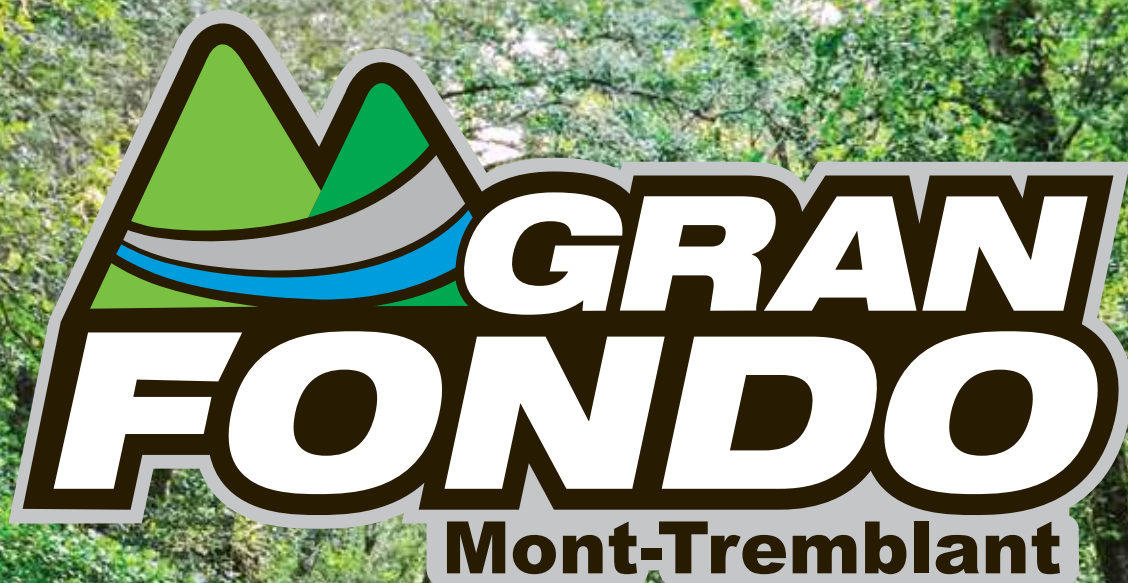

LA FLAMME ROUGE 16

DANS L'OREILLETTE / UP CLOSE & PERSONAL 18

VOYAGE À DEUX ROUES

TWO-WHEEL ROAD TRIP 20

CAHIER SPÉCIAL / SPECIAL REPORT 26



GRAN FONDO

Mont-Tremblant

Votre dépassement à vélo

Exceed your cycling limits

125 km - 80km

Atteignez de nouveaux sommets, roulez les Laurentides.

Inscrivez-vous dès maintenant!

Reach new heights, ride the Laurentians.

Register Now!

SEPT 7

2013

www.granfondotremblant.ca

 / granfondotremblant



Ville de
MONT-TREMBLANT



LES SUITES TREMBLANT
INTRAWEST



VILLAGE
des SOLEILS
Vacations Vacation Homes

GARNEAU
concept

Venez découvrir la collection 2013 des vélos
Garneau dans l'un de nos magasins!



GENNIX R1

Vélo de course technique et performant



XINOS X2, F

Confort et performance pour les longues sorties



AXIS SL1

Vélo accessible pour les passionnés

VELO
2000

GARNEAU
concept

- LONGUEUIL
550 Roland-Therrien
- ST-HUBERT
5430 Boul. Cousineau

- QUÉBEC
1100 rue Bouvier

www.velo2000.qc.ca



Bicycle Line
— — —



**REPOUSSER
SES LIMITES**



REKORD
MAILLOT
MANCHES
COURTES


Retrouvez-nous sur
www.facebook.com/BicycleLine

A. Vincent La Source Du Sport (Joliette); Atelier Mon Vélo (Montréal); Bicycle Record (Québec); Bicyclettes de Hull (Gatineau); Bicyclettes Montréal-Nord; Cycles Dupuis (Repentigny); Cycle & Sports Paul (Pointe-Claire); Cycle & Sports Robert (Lasalle); Cycles Performance (St-Basile-Le Grand et Chambly); Cycle Power (Ottawa); Cycles Régis (Montréal); Demers Bicyclettes et Skis De Fonds (Québec); GTH (Chicoutimi, Laval et Québec); Martin Swiss (Montréal); Oberson (Brossard et Laval); Passion Vélos (Trois-Rivières); Pro-Cycle Aylmer (Aylmer); Sport Olympie (Ancienne-Lorette et Beauport); UBAC (Bromont); La Vie Dehors Sutton; X Cycle (St-Sauveur-Des-Monts)

arg-sports.com
argingras@videotron.ca
Tél.: +1 514 582-4765 **ARG**
SPORTS



LAURENTIDES.com

NOTRE DÉCOR, VOTRE SCÉNARIO!

1 800 561-6673



ENTRAINEMENTMONTTREMBLANT.COM

Mont-Tremblant, idéal pour s'entraîner en pleine nature !

AIR FRAIS
EAU FRAÎCHE
NOUVELLE DESTINATION TOUTE FRAÎCHE



Hôte du Championnat du monde
IRONMAN 70.3 en 2014

SUBARU
IRONMAN
CHAMPIONNAT
NORD AMÉRICAIN
MONT-TREMBLANT QUÉBEC

SUBARU
IRONMAN
70.3[®] MONT-TREMBLANT
QUÉBEC

IRONMAN 70.3
CHAMPIONNAT DU MONDE

MONT-TREMBLANT
QUÉBEC 2014

Pour réservations de groupe, demandez le forfait entraîneur : 1 888.800.5553

ENTRAINEMENTMONTTREMBLANT.COM

ROULER L'HIVER KINGDOMTRAILS.COM IN WINTER



© Ryan Thibault courtesy of MTBVT.com

L'arrivée des premiers flocons met un terme à votre saison de vélo de montagne? Plus maintenant. Kingdom Trails, à Burke (Vermont), un endroit déjà bien connu pour son réseau de sentiers de vélo de montagne, l'un des meilleurs aux États-Unis, ouvrira environ 40 kilomètres de pistes damées spécifiquement pour les adeptes du vélo de montagne (un circuit complètement séparé des pistes de ski de fond.)

Le réseau proposera des sentiers à voie simple et des pistes plus larges.

L'équipement requis: vélo doté de pneus super larges (quatre pouces) conçus pour rouler l'hiver. Vous n'avez pas ce type de bolide ou de roues? Tim Tierney, de Kingdom Trails, mentionne que deux boutiques du coin en font la location (villagesportshop.com et eastburkesports.com.) Et ne manquez pas le festival WinterBike, en collaboration avec MTBVT.com, les 8 et 9 mars. Au programme: bouffe, apéro, démo, randonnées de groupe pour tous les niveaux d'habiletés.

Does the arrival of winter slam the door on your mountain biking for the year? It doesn't have to. Check out Kingdom Trails in East Burke, Vermont. Already well-known for a summer mountain-biking network that is one of the best in the U.S., Kingdom Trails will be opening roughly 40 kilometres of snow-covered trails this winter, groomed specifically for mountain bikers and completely separate from its excellent Nordic-skiing trails. The network combines plenty of singletrack with wider stuff.

Special gear is required – bikes with super-fat, four-inch tires for winter travel. If you don't have that kind of bike or fat wheels in your riding stable, Kingdom Trail's Tim Tierney reports that you can rent from either of two local shops – villagesportshop.com and eastburkesports.com. You can also make a party of it – Kingdom Trails will partner with MTBVT.com on March 8-9 for the Winterbike celebration. Eat, drink, be merry, and enjoy rides for all abilities on all kinds of bikes.

LES DATES À SE RAPPELER



11 / 08 / 2013

www.quebecgranfondo.com

GRAN FONDO
FORILLON GASPÉ

01 / 09 / 2013

www.bouetteetbitume.com/gran-fondo.html



07 / 09 / 2013

www.granfondo-tremblant.ca



CENTURION BM
13-15 / 09 / 2013

<http://centurioncycling.com/events/centurion-bm/>



CYCLOS 12 / 09 / 2013
LA QUÉBÉCOISE
LA MONTRÉALAISE

www.cyclosquebecoises.com



LES 100 À B7

12 / 10 / 2013

www.100b7.com

SUPER ACIER

Il y a quelque chose de spécial à propos de l'acier. Robuste et fiable, on l'a utilisé pour construire des édifices, des cafetières ou encore, des automobiles. Pendant des décennies, l'acier s'est avéré le matériau de prédilection dans la fabrication de vélos.

Maintenant, évidemment, les cadres sont principalement conçus de fibre de carbone. Cependant, certains fabricants produisent encore des cadres en acier faits à la main. C'est le cas de la famille Casati, notamment, qui fabrique des vélos à Monza, en Italie, depuis 1920.

Le nouveau Espresso de Casati est fait de tubes d'acier modernes, légers, et performants. L'Espresso est un véritable bolide de course, selon Casati, capable de générer l'effet de relance que recherchent ses artisans. Point de vue design, les puristes apprécieront le soin apporté à la finition qui, au fil des ans, a forgé la réputation de Casati.

Robuste et fiable, l'acier mérite d'être redécouvert.



© Hors Catégorie

SUPER STEEL

There is something special about steel. As a strong and trustworthy material, it has been used in everything from buildings to coffee pots to cars. For decades it was the material of choice in the fabrication of bicycles.

Now, of course, carbon fiber has taken over as the leading frame material. But some frame-makers still produce handcrafted steel frames, among them the Casati family, which has been building bikes in Monza, Italy since 1920.

Casati's new Espresso model is built with modern, light, high-performance steel tubes. According to Casati, the Espresso is a pure race breed, able to generate the energetic "whip" that designers at Casati look for. Aesthetic purists will also appreciate the attention to design detail that has forged Casati reputation over the years.

Strong, trustworthy steel. It's worth a look.

Le Groupe Visuel des gens de vision!



IRIS

The Visual Group people with vision!

Personne ne sera surpris d'apprendre que la raison d'être du Groupe visuel IRIS, fondé en 1990 par le Dr Francis Jean, est d'améliorer la vision des Canadiens. Ce que l'on connaît un peu moins, cependant, c'est l'engagement de son fondateur à soutenir la recherche sur le cancer.

Cet engagement remonte à l'année 2007, lorsque les membres de la famille Jean ont appris que Rémi, le frère de Francis, souffrait d'un cancer. Leur passion commune pour le cyclisme les a conduit à créer le Défi IRIS, une randonnée à vélo visant à récolter des fonds pour la recherche sur le cancer.

La première édition du Défi IRIS a eu lieu en 2011. Pour l'occasion, les frères Jean et un ami de longue date, Gérald Carrier, ont pédalé de Vancouver jusqu'à Baie-Comeau, soit une distance totale de 6 000 kilomètres. Cette première édition a permis d'amasser 137 000 \$.

En juin 2013, Francis Jean a participé au Cyclo-défi Enbridge contre le cancer, entre Vancouver et Seattle, une distance de 315 kilomètres. Les fonds amassés ont été versés à la BC Cancer Foundation. Du 1er au 5 juillet dernier, il a ensuite participé au Tour CIBC Charles-Bruneau en compagnie d'Éric Babin, vice-président Technologies et Communications chez IRIS. Puis, dès le 9 juillet, Francis Jean reprenait la route pour la seconde édition du Défi IRIS, un périple de 2 000 kilomètres dans les Rocheuses canadiennes.

Le Tour CIBC Charles-Bruneau, avec près de 900 kilomètres à parcourir en cinq jours, représentait donc un défi de taille pour les deux dirigeants d'Iris. Leur implication et celle de nombreux gens d'affaires ont permis d'amasser 2 750 000 \$ afin d'appuyer la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau.

« La décision de participer au Tour CIBC Charles-Bruneau a été une décision importante pour moi car je ne suis pas la personne la plus en forme



qui soit », soutient Babin. « Cependant, je me suis dit que les enfants atteints de cancer avaient besoin de l'argent que je remettrais à la Fondation pour qu'ils puissent un jour dire : « Quand je serai grand, je serai guéri », le grand rêve de Charles-Bruneau, décédé il y a maintenant 25 ans. Et c'est pour ça que nous serons de retour sur la ligne de départ en 2014 », indique Babin, également président du comité organisateur de l'Omnium Prestige Charles-Bruneau. »

Le Groupe Visuel IRIS est aussi impliqué dans le monde de la course (route et montagne) à titre de commanditaire principal de l'Équipe IRIS et ce, depuis maintenant 13 ans.

The reason why IRIS The Visual Group exists is no surprise. It was founded by Dr. Francis Jean in 1990 to improve the vision of Canadians. What may surprise people, however, is that the founder is also highly committed to supporting cancer research.

Baie-Comeau, a distance of some 6,000 kilometres. This first event raised \$137,000.

In June 2013, Francis Jean rode from Vancouver to Seattle, a distance of 315 kilometres, in the Enbridge Ride to Conquer Cancer. The funds raised were donated to the BC Cancer Foundation. From July 1 to 5 of this year, Francis participated in the Tour CIBC Charles-Bruneau along with Éric Babin, vice-president of Technologies and Communications for IRIS. And then, starting on July 9, he took to the road again for the second IRIS Challenge, a 2,000-kilometre journey through the Canadian Rockies.

The Tour CIBC Charles-Bruneau, which consisted of close to 900 kilometres to be covered in five days, was a major challenge for the two Iris execs. Their involvement and that of numerous other business people resulted in the raising of \$2,750,000 to support the Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau.

“The decision to participate in the Tour CIBC Charles-Bruneau was an important one for me because I'm not in the greatest shape,” says Babin. “However, I told myself that children with cancer needed the money I would donate to the Fondation, so that one day they could say: ‘When I'm grown up, I'll be cured,’ which was the dream of young Charles Bruneau, who passed away 25 years ago. And that's why we'll be back on the starting line in 2014,” notes Babin, who is also chair of the Omnium Prestige Charles-Bruneau organizing committee.

IRIS The Visual Group is also involved in the world of bike racing (road and mountain) as a major sponsor of the IRIS Team. The group has maintained that sponsorship for 13 years.

Francis Jean, Eric Babin, Pierre Bruneau, Mario Plourde (président et chef de la direction, Cascades / president and CEO, Cascades), et **Sylvain Vinet** (vice-président principal CIBC, région du Québec / senior vice-president CIBC, Québec region).

The commitment dates back to 2007 when Jean's family learned that Rémi, Francis's brother, was suffering from cancer. Their shared passion for cycling led them to create the IRIS Challenge, a cycling trek whose goal was to raise funds for cancer research.

The first-ever IRIS Challenge was held in 2011. For the occasion, the Jean brothers and long-time friend Gérald Carrier pedaled from Vancouver to



L'équipe Allemagne-Brunei pour le Tour de l'Abitibi

as
LACASSE

Pour mieux vous ÉVADER!

RACKS ET BOÎTES DE TRANSPORT
VENTE | LOCATION | INSTALLATION



VÉLO
SKI/PLANCHE À NEIGE
KAYAK
PORTE-VÉLO À ATTACHE-REMORQUE
INSTALLATION D'ATTACHE-REMORQUE
AUTRES LOISIRS...

1258, rue Laurier Est, Montréal • 514 523-3333 • 866 523-3334

www.rackevasion.com



UNE ROUTE, DEUX CHOIX...
VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE VRAIE NATURE!



Visitez-nous sur facebook!

Brossard

450-678-5880
2640, boul. Lapinière
J4Z 2M3

Boucherville

450-857-1205
513, Samuel de Champlain
J4B 6B6

Montréal

514-937-8888
930, De Courcelle
H4C 3C8

SPECIALIZED - CERVÉLO - KUOTA - NALINI - GORE - OAKLEY - SHIMANO - SRAM - ZIPP - AMERICAN CLASSIC

Fixe ou pas fixe ? Te fix or not te fix ?



Cavalant parfois en bande sur des montures multicolores, filant souvent en solitaire à bonne vitesse entre les buildings, depuis deux ou trois ans, les « fixés » sont partout à Montréal. Certains ont l'air tout droit sortis d'une pub d'H&M, d'autres, du film *Premium Rush*. Si on les taxe souvent de *fashion victims*, la majorité des adeptes de pignon fixe sont de réels amoureux de la roue.

Le fixe, ou le fixie comme disent certains, c'est en fait une bicyclette minimaliste sans frein ni vitesses, un concept emprunté au vélo de piste. Plutôt que d'être monté sur une roue libre, le pignon du fixe est solidaire de la roue dans les deux sens de rotation. Légers, peu coûteux et simples à réparer, ces vélos sont particulièrement adaptés aux terrains urbains et appréciés des cyclistes qui roulent en ville au quotidien.

Normal, donc, que les premiers à populariser la chose aient été les messagers. Aussi, si le fixe a longtemps été l'apanage de ces coursiers téméraires, il s'est

peu à peu imposé comme le symbole d'une nouvelle culture. Aujourd'hui, on compte des tas d'adeptes à Montréal et dans plusieurs grandes villes du monde.

Copropriétaire de la boutique de vélos spécialisée iBike, Josh Gieni joue un rôle incontestable dans la popularisation du fixe à Montréal. Ancien directeur d'école en Saskatchewan, il habite la métropole depuis près de cinq ans et y dirige sa business depuis 2010. Passionné de vélo tout court, mais particulièrement fan du pignon fixe, il est en partie responsable de la conversion de nombreux cyclistes aux cours des dernières années.

Traveling in groups on rainbow-coloured frames or threading quickly, solo, through traffic ... for the past two or three years, "fixies" have been everywhere in Montréal. Some look like they fell out of an H&M ad, others, from the movie *Premium Rush*. Despite the risk of being labeled fashion victims, most fixed-gear fans have a love affair with their machines.

© Scott Meleskie

The fixed-gear bicycle, also called the fixie, is a minimalist bike without brakes or gears. It is a concept borrowed from track racing. Instead of being mounted on a freewheel, the fixie's sprocket is bolted or threaded directly to the back wheel. Light, inexpensive and easy to repair, these bikes are particularly well suited to city streets and much appreciated by cyclists whose daily riding is urban.

As you might expect, the early advocates were couriers. But the fixie has long been a favourite of fearless Street riders, gradually making it the symbol of a new culture. Now it has

numerous fans in Montréal and some of the world's other big cities.

Josh Gieni, co-owner of the specialty bike shop iBike, has played an important role in popularizing the fixie in Montréal. A former school principal from Saskatchewan, he has lived in Montréal for close to five years and had his business there since 2010. Passionate about bicycles in general and fixies in particular, he's partly responsible for the recent conversion of many cyclists.

"What I would like," he says, "is first to inspire people to travel by bike. Sure, it's good for the store



©Gophrette Power



©Gophrette Power



©Gophrette Power

« Ce que je veux, c'est d'abord inspirer les gens à rouler à vélo. On ne se le cachera pas, c'est bon pour la boutique s'il y a plus de cyclistes qui font du fixe, mais pour moi, c'est beaucoup plus que ça. J'ai toujours aimé aider les gens, c'est pour cela que j'étais enseignant. C'est un peu la même chose avec le vélo. Je crois que plus on inspire de personnes à en faire et à avoir du plaisir à rouler, mieux la société se porte », dit-il.

Parmi les convaincus figure Pascal Moisan, le genre d'homme toujours à l'affût des nouvelles tendances et des meilleurs designs. Depuis trois ans, il roule en fixe et confie sans gêne que, comme pour plusieurs, ce qui était au départ un simple moyen d'allier son goût pour le sport à l'esthétisme, est aujourd'hui devenu un mode de vie.

« Mon premier vélo était assez flash. J'aimais l'idée qu'il soit beau. Puis à force d'en faire, je me suis aperçu qu'il n'était pas tant que ça adapté à mes besoins. Aujourd'hui, mon vélo est plus sobre et vraiment adapté à mon mode de vie. Je m'en sers pour aller au travail, pour mes déplacements en général, mais aussi pour le plaisir, quand je suis avec des amis ou pour faire du sport », confie Pascal.

Il faut dire que le fixe est loin d'être conçu pour les cyclistes du dimanche. Les freins étant inexistant, le seul moyen d'éviter les portes de voitures et autres obstacles du genre est de rester ultra vigilant.

Adeptes de pignon fixe, Nils Chartier a rapporté le sien de Bruxelles où son frère possède une boutique de vélos. L'utilisant pratiquement tous les jours, il confirme que celui-ci lui permet beaucoup de liberté, mais qu'il l'a rendu très conscient de son environnement.

« On n'a pas les mêmes sensations sur un autre vélo. En fixe, tes seuls freins, ce sont tes jambes alors il faut être alerte tout le temps. Nécessairement, il faut de bonnes jambes et de bons genoux, mais c'est vraiment agréable. Il faut que tu l'essaies pour comprendre », note-t-il.

Si Josh, Pascal et Nils font incontestablement partie de ceux qui ont toute une dégaîne sur deux roues, tous assurent qu'ils ne sont pas prêts de lâcher le fixe, même si celui-ci finira bien par passer de mode. « La ville sera toujours la ville », rappelle Josh, qui est un fier partisan de l'adage revisité « un vélo pour chaque chose ».



©Bruno Florin

if there are more cyclists using the fixies, but for me it goes way beyond that. I've always liked people; that's why I was a teacher. It's kind of the same with the bike. I believe that the more we inspire people to cycle and enjoy doing it, the better for society."

One of the believers is Pascal Moisan, the kind of guy who's always on top of the newest trends and the best designs. For the past three years he's been riding a fixie and admits that, as for many, what started as an easy way to combine his taste for sport with his love of

aesthetics has now become a way of life.

"My first bike was pretty flashy," says Pascal. "I liked the idea that it looked great. But as I kept riding it, I realized that it wasn't that well suited to my needs. Now my bike is more restrained looking and really fits my lifestyle. I use it to get to work, and for general town travel, but also for fun, when I'm with friends or as a sports activity."

It's worth noting that the fixie is not designed for casual, Sunday cyclists. Because there are no brakes, the

Image source: ©Bone Jones, www.bonejones.com

Homo vélodipédus À l'origine du plaisir





« En fixe, tes seuls freins, ce sont tes jambes alors il faut être alerte tout le temps », soutient Nils Chartier.

“On a fixie, your legs are your only brakes, so you have to stay super alert all the time,” says Nils Chartier.

« Et puis, se déplacer à vélo, c’est une des bonnes solutions pour le futur et le développement urbain, conclut Nils. Le fixe, ce n’est qu’une façon de rouler. On aime ou on n’aime pas. Moi, j’aime. »

only way to avoid car doors and other obstacles is to really pay attention.

Fixed-gear fan Nils Chartier brought his fixie back from Brussels, where his brother has a bike shop. Using it almost every day, he confirms that the bike gives him a lot of freedom as well as making him very aware of his environment.

“It doesn’t feel the same as other bikes,” says Nils. “On a fixie, your legs are your only brakes, so you have to stay super alert all the time. You have to have good legs and good knees, of course, but it’s really enjoyable. You have to try it yourself to understand.”

While Josh, Pascal and Nils are unquestionably among those who look dashing on two wheels, all three state categorically that they will not give up the fixie, even if it eventually goes out of style. “The city will always be the city,” notes Josh, who’s a proud believer that “there’s a specific bike for everything.”

“Besides,” says Nils, “getting around on a bicycle is one of the best solutions for the future and for urban development. The fixie is just a way to ride. You like it or you don’t. As far as I’m concerned, I like it.”

©Gophrette Power

*Le magasin le Yéti équipe les cyclistes passionnés.
Avec lui entrez dans la légende.*



Où que vous soyez, le Yéti s’y rend !
Magasinez en ligne au :
www.leyeti.ca



* Disponible à Montréal seulement ** Disponible en Mauricie seulement

MONTRÉAL 5190, BD. ST-LAURENT - 514 271-0773 • TROIS-RIVIÈRES 1400, BD DES RÉCOLLETS - 819 373-2915 • SHAWINIGAN 363, 5^e RUE - 819 537-1142

DEVINCI XPREZO* KONA* Wilier TRIESTINA* SWIFT CARBON** ARGON 18**



© Bertrand Béchard

ANJOU VÉLO VINTAGE

L'Anjou Vélo Vintage est "une formidable machine à remonter le temps". L'évènement offre un programme des plus alléchants: randonnée à travers les magnifiques routes de la Loire et de la Vallée des Rois, déjeuner champêtre et dégustations de vin dans de prestigieux châteaux. Jetez un coup d'oeil aux trois parcours proposés, au code vestimentaire rétro et, question de vraiment goûter à l'ambiance vintage, feuillotez les albums et regardez le film-annonce.

The Anjou Vélo Vintage is "a fabulous time machine". The event offers a tempting itinerary: smooth riding through the marvelous Loire region and the Valley of the Kings, bucolic lunching and wine tasting in several cellars and famous châteaux. Have a peek at the website to learn about the vintage dress code and the three routes proposed. Feel the ambiance by browsing through the photo gallery and by watching the trailer.

www.anjou-velo-vintage.com



L'APP WHAT TO WEAR CYCLING APP

Vous êtes du genre à grelotter pendant vos sorties ou à revenir trempé? Prévoyez le coup avec l'application What To Wear Cycling: selon la température et la vitesse des vents, elle vous dit quoi porter et vous donne même des suggestions à partager avec vos partenaires de route. Génial.

Always freezing when you ride or often come back soaking wet? Defeat Mother Nature with the new What To Wear Cycling app: depending on temperature and wind speed, it tells you which gear is best to wear. It even includes suggestions to share with your riding buddies. A true life saver.

2,99 \$ sur iTunes : www.whattowearcycling.com

© Sirotti



© Malin Photography

LA ROUE RÉINVENTÉE : SPIRECYCLES REINVENTING THE WHEEL

Le Britannique Matt Gibbons, spécialiste en montage de roues et mécano chevronné, offre une seconde vie aux roues essoufflées: utilisant des jantes usées et divers composants de roue, il fabrique des tables à café au look unique et moderne. La preuve qu'il y a bien une vie... après la route!

British wheel builder and bicycle engineer Matt Gibbons gives worn-out wheels a second chance to shine: using old rims and diverse wheel parts, he builds unique modern-looking coffee tables. Proof that there is life after the roads!

www.spirecycles.co.uk



«LONG DAZE, SUMMER NIGHTS & 300 MILES BY BIKE»

Pour préparer son prochain défi, Mike Cotty s'offre une sortie en solo à travers les magnifiques routes du Royaume-Uni – de Kent jusqu'à Southampton. Un parcours de 483 kilomètres comprenant plus de 6500 mètres de dénivelé. Au total, 19 heures passées en selle en une journée...et une nuit. Le plus étonnant? Ça l'air facile! « Un challenge de quelques heures », dit Mike en ricanant, une fois sa journée de travail terminée. Un vidéo inspirant.

Preparing for his next challenge, Mike Cotty tackles the picturesque roads of the United Kingdom – from Kent to Southampton – for a 300-mile solo ride, facing more than 6,500 metres of climbing and a total of 19 hours spent in the saddle. That's 483 kilometres in one day...and one night. The best part? He makes it look easy. "A challenging few hours," Mike says, all smiles at the end. An inspiring video.

www.mikecotty.co.uk

<http://youtu.be/JZPf2EmOyCQ>



© Malin Photography



Sur la spectaculaire Cabot Trail, au Cap Breton, se cache un petit bijou : le Dancing Goat Café & Bakery. Au menu, sandwiches sur pains maison, soupes, salades et, pour les dents sucrées, pâtisseries, scones et tartelettes. Avec sa charmante terrasse, ses gens accueillants et son service hors-pair, ce serait péché de ne pas s'y arrêter !

Located on the spectacular Cabot Trail on Cape Breton Island, the Dancing Goat Café & Bakery is the perfect lunch stop. On tap are homemade bread sandwiches, soups and salads and sweet delights such a freshly bakes pastries, scones and tarts. With its charming terrace, friendly crowd and world-class service, you're in for a treat.

www.facebook.com/DancingGoatCafe



WORLD RIDE 2013

Abandonner une carrière lucrative pour faire le tour du monde à vélo s'avère une étape importante. C'est exactement ce qu'a fait la Britannique Liz Dimmock. Le 12 octobre, elle et son équipe de soutien entameront le périple. L'objectif : parcourir en moyenne 220 kilomètres par jour pendant cinq mois. Pourquoi ? Pour amasser un million de livres (1,5 million \$) pour War Child, motiver les femmes à faire du vélo, et battre le record du monde.

Giving up a well-paid career to ride around the world is a huge step. Brit Liz Dimmock has done just that. She will set out on October 12 with her support team, aiming to ride an average of 220km per day for five months. Why? To raise £1million for War Child, encourage more women to cycle and break the round-the-world record. Support Liz here:

www.worldride.cc



BICYCLETTE ILLUSTRÉE / BICYCLE ARTWORK

Quand on parle d'illustrations et de gravures, le cyclisme, avec les spectacles et les vernissages, est l'un des plus populaires sujets traités. Photographie historique, course, comédie, peinture – le vélo à toutes les sauces. Vous vous souvenez de Dave dans le film *Breaking Away*, avec sa chambre totalement tapissée d'affiches ? Ici, c'est la version plus « mûre », avec des toiles disponibles avec ou sans encadrement.

When it comes to poster art, cycling as a subject matter ranks right up there with circuses and art openings. Historical photography, competition, comedy, painting – any art with cycling as a theme can be found here. Remember Dave in the movie, *Breaking Away*, with cycling posters taped all over his bedroom walls ? This is the grown-up version, with art available on unframed canvas or in frames.

www.bicycleartwork.com



FESTIVAL WANDERLUST

La tendance vélo-yoga est en hausse et ça se comprend. Les étirements favorisent la récupération et la prévention des blessures, tandis que le renforcement des muscles centraux améliore la position sur le vélo. Du 23 au 25 août, vivez l'expérience au festival Wanderlust Tremblant...après une randonnée à vélo sur les routes de la région, évidemment !

More and more cyclists are getting into yoga these days. Why? Stretching helps recovery and prevents injuries, while core strengthening is likely to improve your position on your bike. From August 23 to 25, give it a shot at Wanderlust Tremblant...after you squeezed in a ride through the winding roads of the region.

tremblant.wanderlustfestival.com

par/by Laurent Martel

LA FLAMME ROUGE

Plus difficiles que le Tour des Flandres !

Les 4^{es} éditions des Grands Prix Cyclistes de Québec et de Montréal auront lieu les 13 et 15 septembre prochains. Ces courses accueilleront quelques-uns des meilleurs coureurs au monde attirés au Québec, soit pour ajouter une victoire prestigieuse à leur palmarès ou pour parfaire leur condition physique sur des courses sélectives à l'approche des Championnats du monde, tenus quelques semaines après.

The fourth edition of the Grands Prix Cyclistes of Québec and Montréal will be held September 13th and 15th. These two bike races will see some of the best pro riders take part, either to add a prestigious victory to their career or to finalize their preparation for the upcoming World Championships, coming only a few weeks later.

Harder than the Tour of Flanders !



© GPCQM, Casey Gibson

© GPCQM, Casey Gibson

Pleinair

ENTREPÔT

**JUSQU'AU
DIMANCHE
18 AOÛT 2013**

1451, av. du MONT-ROYAL Est
514-525-5309



OBTENEZ 50%

DE RÉDUCTION SUR LE PRIX RÉGULIER*

**SUR TOUS LES
VÊTEMENTS DE VÉLO
POUR HOMMES
ET FEMMES****

* sur le prix régulier vendu dans les boutiques spécialisées
** Jerseys, cuissards, bibs. pour hommes et femmes.

Photo : © Vaude - R. Attenberger

Dans les deux cas, les parcours des Grands Prix Cyclistes de Québec et de Montréal sont à prendre au sérieux ; on n'y vient pas pour faire du tourisme ! À Québec, les coureurs doivent affronter pas moins de 202 kilomètres et presque 3000 mètres de dénivelé positif constitué de côtes courtes mais abruptes, dont la redoutable côte de la Montagne.

À Montréal, c'est encore plus sélectif avec la célèbre ascension du mont Royal, théâtre des exploits d'Eddy Merckx lors des Championnats du monde en 1974. Ainsi, le Grand Prix Cycliste de Montréal propose 206 kilomètres, avec près de 4000 mètres de dénivelé, soit l'équivalent d'une grande étape de montagne sur le Tour de France !

En comparaison, le célèbre Tour des Flandres, grande classique du mois d'avril, propose aux coureurs 265 kilomètres et seulement 2000 mètres de dénivelé. La distance est plus importante, certes, mais les 70 premiers kilomètres sont dépourvus de difficultés, permettant aux coureurs un départ en douceur. À Québec et Montréal, des courses sur circuit, les premières côtes arrivent peu de temps après le départ, ne laissant aucun répit aux coureurs qui se retrouvent rapidement à l'effort.

Bref, avec leur organisation bien rodée, leur course en circuit urbain permettant aux spectateurs de voir souvent les coureurs, leur parcours sélectif, leur place dans le calendrier, les Grands Prix Cyclistes de Québec et de Montréal sont désormais des incontournables du circuit UCI WorldTour. Pas surprenant que leur tenue ait été reconduite pour les quatre prochaines années, au grand bonheur des amateurs de cyclisme de l'est du pays !

In either case, the circuits of the Grands Prix Cyclistes of Québec and Montréal are to be taken seriously: these are not courses for recreational cyclists! In Québec city, the riders will race over a distance of 202 kilometres, climbing close to 3,000 metres on short but steep climbs, including the challenging Côte de la Montagne.

In Montréal, it's even tougher, with the famous climb of Mont Royal, where none other than Eddy Merckx showed himself on his journey to win the 1974 World Championships. In the Grand Prix Cycliste of Montréal, the riders will race over a distance of 206 kilometres, with close to 4,000 metres of climbing, more or less the same as in a big mountain stage in the Tour de France!

By comparison, the famous Tour of Flanders, a spring classic held each year in April, goes over a distance of 265 kilometres, with just 2,000 metres of climbing. The race distance is longer, but the first 70 kilometres are flat, allowing the riders to ease into the race. In Québec and Montréal, two circuit races, the first climb comes just after the start, and as a consequence the riders must quickly race very hard.

All in all, the Grands Prix Cyclistes of Québec and Montréal are now well-established races on the UCI WorldTour circuit. They are races not to be missed by the riders. Both have a good organization, both have a selective urban circuit, allowing the spectators along the course to see the riders often, and both have a good place on the race calendar. It's no surprise, then, that an agreement between the UCI and the race promoters will keep the races in Québec and Montréal for another four years, something that should make lovers of the sport in eastern Canada very happy.



GPC DE QUÉBEC:
13/09/2013

GPC DE MONTRÉAL:
15/09/2013
www.gpcqm.ca

VÉLO STATION *ici on s'occupe de vous!*



(450) 377-VELO (8356)
61, rue Alexandre, Valleyfield
www.velo-station.ca





En seulement quatre ans, la cycliste originaire de l'Ontario Lex Albrecht s'est hissée au top du peloton professionnel féminin, elle qui n'avait pourtant jamais fait de course auparavant. Elle figure sur la liste des coureuses qui pourraient représenter le Canada aux prochains Championnats du monde. *Cyclepresse* lui a parlé après sa victoire à l'UBC Grand Prix dans le cadre de la BC Superweek.

CP: Qu'est-ce qui t'a poussée à faire de la course, et as-tu été surprise par ton ascension rapide? L'idée de faire de la course m'intimidait, un peu comme les manèges dans un parc d'amusement peuvent faire peur. Mais c'est très excitant de surmonter ses peurs. En plus, j'ai toujours aimé faire du vélo. Grimper les échelons aussi rapidement m'a surprise, mais j'ai encore beaucoup à apprendre et je me développe toujours en tant que coureuse.

CP: Une fois ta carrière cycliste terminée, qu'aimerais-tu voir le plus dans ton CV? Je me laisse définitivement le droit de rêver aux Olympiques. Je détiens trois titres de championne provinciale et suis montée sur le podium des Championnats nationaux à trois reprises. Je n'ai cependant jamais remporté les Championnats canadiens, et c'est quelque chose que je veux décidément accomplir.

In just four years, native Ontarian Lex Albrecht has risen from never-ever racer to the top of the women's professional ranks. She was recently named on the short list of Canadian women being considered for this year's world-championship team. *Cyclepresse* caught up with her after her UBC Grand Prix win at the BC Superweek.

Cyclepresse: What motivated you to start racing, and have you been surprised by your quick rise to the top of your sport?

The idea of racing intimidated me, kind of the same way that amusement park rides can be scary. But there's something really attractive about the thrill of overcoming fears. Plus, I've always just loved riding bikes. Climbing the ranks in cycling at the rate that I did came as a surprise. I still have a lot of experience to gain and a lot of room to develop as a racer.

CP: When you have completed your cycling career, what would you like to see most on your resumé?

I definitely let myself dream of competing in the Olympics. I've held three provincial champion titles and have been on the national championship podium three times. I've never won the Canadian Championships, though, and it's definitely something I want to achieve.



martin CYCLES
SWISS



313 Ave. Victoria, Westmount

PROFITEZ DE NOTRE GRANDE SÉLECTION DE VÉLOS!



Route



Triathlon



Montagne



Hybride

LE MEILLEUR SERVICE APRÈS-VENTE À MONTRÉAL

store@martinswiss.net

514-488-9717

www.martinswiss.com



CP: Comment se porte le cyclisme professionnel féminin en ce moment? Peut-on en vivre?

Par rapport aux hommes, nous sommes très loin de l'équité, autant pour les salaires et les bourses que pour les événements. Dans presque n'importe quelle autre profession, ce serait

inacceptable. Pour la plupart, c'est presque impossible de survivre avec juste un salaire. Le cyclisme féminin s'avère encore une stratégie marketing sous-exploitée par les entreprises.

CP: Après ta récente victoire en C.-B., tu as offert ta bourse à Lac-Mégantic. Tu fais partie d'une équipe qui soutient la recherche sur la sclérose en plaques. C'est important pour toi d'aider les gens dans le besoin via le cyclisme?

En tant qu'athlète professionnelle, je bénéficie d'une plateforme unique me permettant de rejoindre beaucoup de monde. Je me sens privilégiée, c'est donc important pour moi de redonner aux autres. Je me trouve vraiment chanceuse de porter les couleurs de Now and Novartis for MS

parce que ça me permet de faire de la sensibilisation pour la SP. (www.togetherinMS.com) Donner ma bourse afin d'aider les victimes de Lac-Mégantic me semblait la bonne chose à faire. Quand j'ai vu les photos de l'endroit où je me suis si souvent entraînée, j'étais bouleversée.

CP: What is the well-being of women's pro cycling at this moment? Can you make a living as a pro cyclist?

We are very far from having equality in wages, events, and prize money compared to the men. In practically any other profession, this would be unacceptable. With salary

alone it is nearly impossible for most of us to survive. Women's pro cycling is still an under-tapped source of opportunities for corporations to use as a marketing strategy.

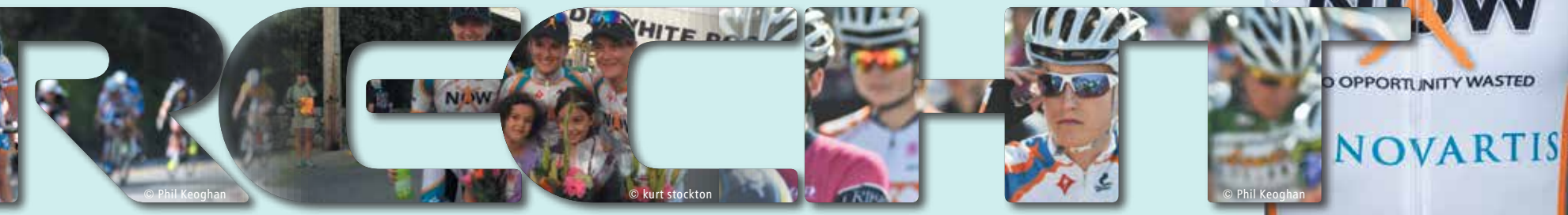
CP: After your recent win in BC, you dedicated your prize winnings to Lac-Mégantic. You already ride for a team that supports MS research. How important is it to you to use cycling to help others in need?

Being a professional athlete has presented me with a unique platform to reach a large number of people. It's important for me to use this privilege in a way that helps give back to others. I feel really fortunate to ride for NOW and Novartis for MS, because it allows me

to help raise awareness for MS. [For more information, visit www.togetherinMS.com.] Donating prize money to aid the victims in Lac-Mégantic only felt right. When I saw the photos of the area that I trained in so many times, I was devastated.



© Phil Keoghan



**MONTÉ
DESCEND
ROULE
FONCE!**

**GO UP, GO DOWN,
RIDE, FASTER!**



DÉCOUVRE NOS
160 KM DE SENTIERS.
CROSS-COUNTRY / DESCENTE

DISCOVER OUR **160 KM** OF TRAILS.
CROSS-COUNTRY / DOWNHILL

FORFAIT VÉLO CAMPING
CAMPING À MÊME
LES SENTIERS DE VÉLO.

BIKE'N CAMP PACKAGE
CAMPING LOCATED IN THE MOUNTAIN
BIKE NETWORK.



1.800.463.1568
mont-sainte-anne.com


Mont Sainte-Anne

RÊVE CALIFORNIEN CALIFORNIA DREAM

Selon Wikipédia, le comté de Marin est réputé pour sa beauté naturelle et sa politique libérale. Toutefois, dans le monde du vélo, l'endroit est bien connu pour avoir mis au monde le vélo de montagne, au cœur des sentiers du mont Tamalpais. Mais quand on y est, on n'a pas besoin d'une encyclopédie pour confirmer à quel point les racines de la culture de vélo y sont profondément ancrées. Le cyclisme sous toutes ses formes y est omniprésent. Les citoyens de Marin sont très fiers de cet héritage, et ça paraît. On voit des affiches « Marin » dans la porte de plusieurs entreprises de la région. Et aucune entreprise n'est plus fière du nom Marin que Marin Bikes, un manufacturier connu dans le monde entier.

According to Wikipedia, Marin County is well known for its natural beauty and liberal politics. In the cycling world, however, it is better known as the place where mountain biking was invented, on the slopes of Mount Tamalpais. But if you ever visit Marin, you hardly need an encyclopedia to confirm the primordial roots of a deep-seeded cycling culture here. Cycling is omnipresent in all its forms. The people of Marin are very proud of their cycling heritage, and it shows. You can see "Marin" on the signs that many businesses hang on their front doors. And no company is prouder of the Marin name than Marin Bikes, a brand known around the world.

NIEN AMING

Je me suis rendu en Californie afin de vraiment découvrir la culture de Marin Bikes. À ma première journée, je me suis joint à André Lecompte, le représentant de Marin Bikes pour la province de Québec. Deux Québécois en vacances étaient aussi de l'aventure, Yannick Guimond, propriétaire de Momentum Solutions Vélo de Montréal, et Alex Shareck. Quand on nous a dévoilé la ligne 2014, je me suis senti comme un gamin dans un magasin de bonbons. Les modèles 2014 ont un look superbe et raffiné, et des couleurs splendides s'agencant parfaitement bien au logo qu'on a également légèrement retouché.



Suite à l'intro des produits 2014, la vraie partie de plaisir a commencé. De nombreux démos avaient été préparés par les sympathiques mécanos de chez Marin Bikes, chacun s'est donc emparé d'un vélo de montagne, et d'un de route. On était prêts à partir.

I traveled to California to go deep inside the Marin Bikes culture. On the first day of my visit, I joined up with André Lecompte, the Marin Bikes representative for the province of Québec. Also on board were two vacationing Quebecers, Yannick Guimond, owner of Momentum Solutions Vélo in Montréal and Alex Shareck. When I was introduced to the 2014 Marin line, I became like a kid in a candy store. The 2014 models revealed a stunning and clean look, with great colors to go with a new branding effort revealed in the tweaking of the logo.

Then the real fun began. After the 2014 product intro, we each picked a mountain bike and a road bike from the demo fleet, prepped by the expert mechanics in the service department. And we were off.

© MarinBikes

**BOUETTE
ET BITUME** GASPE
CYCLING FESTIVAL CYCLISTE

31 août 2013
1^{er} septembre 2013
august
september

**GRAN FONDO
FORILLON**

**DÉFIS VÉLO DE
MONTAGNE**
MOUNTAIN
BIKE CHALLENGES

Qualinet 65
Qualinet 154
Qualinet 166

www.bouetteetbitume.com

Logos of sponsors: Club Cyclisme, FOSC, uniprix, Ville de Gaspé, CD, EQUIPE ESPERANZA, TVA, GRAFFICI, QUEBECOR, cyclepresse, chiro phylak, Desjardins, Gaspé.

LA NOUVELLE ADRESSE À RETENIR

VELO  SHOP
— MAGLIA —
ROSA

MAGLIAROSAVELOSHOP.COM



SCOTT

FELT

FOCUS

COLNAGO



MAGLIA ROSA VÉLO SHOP

5404, rue Jean-Talon Est
Montréal, Québec
514.507.7922

NAISSANCE D'UN NOUVEAU SPORT

Dans le milieu des années 1970, le vélo de montagne n'était encore qu'une idée. Mais voilà que des riders du comté de Marin ont commencé à s'aventurer en sentiers, cherchant à s'amuser autrement et à relever des défis différents que ceux rencontrés sur les routes pavées. Ils ont fabriqué à la main des bolides conçus pour affronter les terrains accidentés. C'est ainsi que le vélo de montagne – le sport comme le concept – s'intégra à la culture du cyclisme.

Le fait que le comté de Marin fut l'un des principaux incubateurs du sport lors de ses premières années s'avère une partie importante de l'histoire du vélo de montagne. Mais ce n'est qu'en 1986 qu'une entreprise profita du nom célèbre. Bob Buckley fonda Marin Bikes, et les 120 premiers vélos furent fabriqués.

Le Madrone Trail fut le premier modèle, le manufacturier étant alors axé sur la montagne. Mais au fil du temps, d'autres types de vélos de montagne, de route, et des hybrides, entre autres, vinrent s'ajouter à l'écurie. Tous avaient un point en commun : le pouvoir historique de la marque Marin. Une tradition qui continue à résonner encore aujourd'hui.



JOUR 1

Pour notre semaine, André nous avait concocté un plan vraiment génial ; un concept à la fois simple et efficace : expérimenter les sentiers de la région en vélo de montagne, et découvrir de magnifiques boucles en vélo de route.

On a débuté avec des 29ers double-suspension, entamant notre randonnée à Fairfax. Pourquoi ne pas aller là où, il y a plusieurs années, les premiers adeptes de vélo de montagne ont commencé, lançant ainsi une tendance maintenant établie partout dans le monde ?

Le 29er s'avérait pour moi, une expérience nouvelle et en plus, je n'avais pas fait de vélo de montagne depuis un certain temps. Mais après une leçon accélérée de Yannick qui m'a montré comment piloter ce bolide, je me sentais prêt à relever le défi. Ça ne m'a pas pris trop de temps pour réaliser à quel point mes partenaires étaient expérimentés, mais ils ont été assez gentils pour m'attendre après chaque intersection, me donnant ainsi une chance de reprendre mon souffle.

A SPORT IS BORN

In the mid-1970s, the sport of mountain biking was barely an idea. But soon, riders in Marin County began heading off-road for more entertainment and challenge than they could find riding on pavement. They hand-built their own machines designed for the rigors of trail riding, and the sport of mountain biking – and the concept of the mountain bike – became a part of cycling culture.

That Marin County was one of the main incubators of the sport in its early years is now a seminal to mountain-biking history. But it wasn't until about a decade later, in 1986, that a company took advantage of the iconic name. Marin Bikes was founded, by Bob Buckley, and the first 120 bikes were built.

The Madrone Trail was the first model, with the fledgling company focused on mountain biking. But in the years to come mountain bikes, road bikes, hybrids, and others would highlight the choices in the Marin stable. They had one thing in common : the historic power of the Marin brand name. It continues to resonate in cycling lore.

DAY 1

Let the games begin. André put together a masterful plan for the week that was pretty simple and efficient in its concept : experience the local trails on our mountain bikes and get a taste for the many incredible road loops on our road bikes.

We began with double-suspension 29ers, starting a ride in Fairfax. Why not go to where it all started many years ago, where the first mountain bikers took their first rides to launch a trend now well established around the world?

The 29er was a new experience for me, and it had been quite

a while since I had done any trail riding. But after a crash course from Yannick on how to pilot this bike, I felt up to the challenge. It didn't take long for me to realize how experienced my riding partners were, but they were kind enough to wait for me at every intersection and to give me a chance to catch my breath.

As our ride progressed, my confidence level grew, and somehow the bike seemed almost to go on autopilot, taking control over the rocks, the roots and all the other obstacles in my path. These 29er bikes were amazing! And I loved the feeling of riding in



© MarinBikes



© Cyclepresse

Plus je roulais, plus mon niveau de confiance grimpeait, et j'avais presque l'impression que le vélo s'était mis sur le pilote automatique, négociant les roches, les racines, et tous les autres obstacles qui se présentaient sur mon chemin. Incroyables, ces 29ers! Incroyable aussi la sensation de rouler dans cet environnement époustouflant, entouré de magnifiques crêtes de montagne, d'arbres gigantesques, et de multiples points de vue. Je comprends maintenant pourquoi ces passionnés ont senti le besoin d'inventer un vélo leur permettant de s'amuser au milieu de cette terre promise. J'y ai vécu une journée bien spéciale, à bord d'un bolide au roulement tout en douceur, parfait pour un gars comme moi aux habiletés techniques plutôt limitées... Aussi, une expérience remarquable grâce à mes trois comparses, évidemment!

that stunning environment, surrounded by the beauty of the ridges and the huge trees, with many viewpoints to look out from. I could see why those trailblazers many years ago felt the need to invent a bike to allow you to play in this promised land. It was a special day aboard a bike that made riding incredibly smooth for a guy like me with limited technical skills. The great company of my riding partners made the experience that much more remarkable.

À chacun SA cuisine!

Ébénisterie
Multi-Laques

450.979.1937 • 1.877.979.1937 • Multilaques.com

CYCLES CADIEUX
DEPUIS 1946

TREK GIANT
GARY FISHER BionX
PINARELLO

536 rue St-Georges, St-Jérôme
450 432-4686 • www.cyclescadieux.ca

Vente, Réparation et Location de vélos

Nouveaux propriétaires, même tradition

L'an passé, lorsque fondateur de Marin Bikes, Bob Buckley, vendit l'entreprise à la firme d'investissement suisse Minestone, une vague d'appréhension se fit sentir dans de la communauté. Après tout, Marin Bikes était au cœur de la culture Marin. Son siège social se trouvait dans un ancien studio d'enregistrement des Grateful Dead, et il n'y a pas plus Californie du Nord que ça. Cette identité culturelle pouvait-elle se transmettre aux propriétaires suisses?

La réponse, soutient André Lecompte, c'est que Buckley « avait la conviction qu'ils (Minestone) ne ruineraient pas son bébé. » Les nouveaux propriétaires, ajoute Lecompte, voulaient simplement injecter de nouveaux capitaux afin de reprendre la vision de Buckley et la développer. « Leur objectif premier était de garder Marin Bikes dans le comté de Marin – pour préserver la culture Marin », assure Lecompte.

En bref, l'entreprise Marin Bikes située dans le comté de Marin est bien vivante, et s'avère même prospère. Elle se développe et ainsi, prend de plus en plus d'expansion.

New owners, same tradition

When Bob Buckley, the company founder, sold Marin Bikes to Swiss investment firm Minestone last year, ripples of concern circulated through the local community. Marin Bikes was at the core of Marin culture. Company headquarters, after all, were in a former Grateful Dead recording studio, and it doesn't get more essentially northern Californian than that. Could that cultural identity carry on under Swiss ownership?

The answer, says André Lecompte, is that Buckley "had confidence that they (Minestone) wouldn't ruin his baby." The new owners, says Lecompte, simply wanted to infuse new capital into Marin to take Buckley's vision and expand upon it. "Their main focus was to keep Marin Bikes in Marin County – to maintain the Marin culture," Lecompte says.

In short, Marin Bikes as a Marin-based company is still alive, well and thriving. It is just becoming a bigger Marin-based company than ever before.

JOUR 2

La boucle que proposait André me semblait assez intimidante. « C'est une boucle de 115 km avec un peu de dénivelé, mais c'est une bonne journée en selle », dit-il, alors qu'on était en voiture, en route vers notre point de départ. Lorsqu'il a pointé vers le mont Tamalpais, j'ai soudainement réalisé que ma vie pouvait potentiellement être en danger.

Nous éloignant de Fairfax, on a d'abord roulé à une cadence mollo. Puis, avec à peine cinq kilomètres dans les pattes, je me senti complètement bouleversé par la beauté du panorama. Tellement d'amis m'avaient dit à quel point le comté de Marin était magnifique, et je m'y trouvais, finalement, réalisant un rêve. André fut un guide génial, s'assurant de nous faire découvrir « la crème » de la région. On a roulé jusqu'à Bolinas, connue pour sa quiétude et sa communauté plutôt isolée, puis vers Stinson Beach, où on a pris un lunch rapide avant d'aller parcourir un bout de route sur la Route 1, le long de la côte. Encore là, j'ai été renversé par la beauté des lieux.

Malheureusement, mon enthousiasme a été quelque peu dilué par une douleur lombaire, me forçant à écourter ma randonnée, laissant mes trois complices affronter le mont Tamalpais sans moi. Mais je n'étais pas trop inquiet; je savais qu'ils auraient raison de cette ascension de 25 km, étant tous trois, des cyclistes très expérimentés.

On avait planifié de se rejoindre à « l'après-ride » de prédilection à Fairfax : le Gestalt Haus Pub. Un endroit bien connu ici, ayant d'ailleurs déjà paru dans divers magazines de vélo et même dans le *New York Times*. Je n'avais encore jamais vu un endroit comme ça. Les gens de la place, après avoir accroché leurs vélos au mur, se trouvent un coin pour s'asseoir et, dans une ambiance super relaxe, j'asent de leur randonnée.



DAY 2



The road-bike loop André suggested sounded daunting. "It's a 115km loop with some vertical, but it's a big day in the saddle," he said as we were driving to our starting point. He pointed to Mount Tamalpais on the horizon, and for a moment I felt that my life might potentially be at risk.

We rode away from Fairfax at a smooth, relaxed pace for starters, and, five

kilometres into the ride, I became completely overwhelmed by the views and the beauty of the place. So many people had told me how beautiful the Marin County region was, and now I was finally riding it. I was living a dream. André was a wonderful guide, making sure that we saw the best of this splendid world. We rode to Bolinas, famous as a peaceful but very reclusive community. From there we went to Stinson Beach, where we had a sandwich and a quick break before tackling a stretch of Route 1 along the coast. I was simply stunned by the beauty that surrounded me, but my enthusiasm was dampened by a small back problem that forced me to short-circuit my ride and leave my three riding partners to





© MarinBikes

confront Mount Tamalpais on their own. I wasn't worried about them; I knew that they, as experienced cyclists, would have no problem conquering the 25km climb they were about to face.

We made plans to meet up for a ritual end-of-ride beer at the Gestalt Haus in Fairfax. While it is one local place that doesn't need publicity, having been written up in bike magazines and even the *New York Times*, the place is like nothing else I have seen. The locals hang

Sur les murs, les nombreuses affiches de Marin Bikes révèlent l'image vibrante des années de passion entourant la marque.

Pour le lendemain, André nous avait planifié une sortie de récupération, du comté de Marin jusqu'à San Francisco. Ayant vécu dans la région pendant plusieurs années, il tenait à nous faire découvrir la ville à vélo et à partager certains de ses petits coins secrets. Pour cette visite, je me suis senti vraiment privilégié d'avoir un guide comme André; quelqu'un qui connaît bien l'endroit et qui est imprégné de la culture de Marin Bikes.

Au moment où j'écrivais ces lignes, j'en étais encore qu'à la moitié de mon séjour. Lisez la suite de mon voyage au www.cyclepresse.com.

their bikes on the wall before finding a spot to sit and share their ride stories in a very casual atmosphere. On the wall, the many Marin Bikes posters were a vibrant display of the many years of passion surrounding the bike brand.

André planned for us to head the next day to San Francisco from Marin County for a recovery ride, just to tour the city on our road bikes and sample some of the secrets he knew from having lived in the area for many years. I felt so privileged to have André guiding us around, with his local knowledge and his intimate connection with the Marin Bikes culture.

As I wrote this, my trip was only half done. Perhaps you can read about the rest of my trip on www.cyclepresse.com.

16 au 18 août 2013

www.fetesgourmandes.ca



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-JACQUES

Les Fêtes gourmandes de Lanaudière

présentées par



SAO



Nouveau site  COLLÈGE
ESTHER-BLONDIN

101, RUE SAINTE-ANNE, SAINT-JACQUES DE MONTCALM

Goûtez Lanaudière!

Vendredi 16 août	10h à 21h
Samedi 17 août	10h à 21h
Dimanche 18 août	10h à 17h

Entrée : 7 \$ - Forfait week-end : 10 \$
Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins
Stationnement gratuit avec service de navettes



Courriel : gourmandes@videotron.ca - Téléphone : 450 582-5739

☘ Venez faire une halte et profitez de notre site exceptionnel, pour vous reposer et **déguster** les produits agroalimentaires, bières, vins et cidres de nos **80 exposants** de Lanaudière, du Québec et de la France.

Soyez tout simplement gourmand !



La montée de l'IRONMAN rising

© Daniel Cooper

© Daniel Cooper

A sa seconde année comme hôte de l'Ironman, Mont-Tremblant se trouve déjà en tête du peloton comme destination de triathlon.

L'étoile de Jessie Donovan monte rapidement dans le firmament Ironman. Il y a quelques années, cette mère de trois jeunes enfants alors administratrice à l'Université

du Vermont, cherchait de nouveaux défis. Elle était habituée à repousser ses limites physiques : elle a fait de la course de ski de fond au Middlebury College, a

In just its second year as an Ironman host, Mont-Tremblant has jumped to the head of the pack as a triathlon destination.

Jessie Donovan's star is rising fast in the Ironman firmament. Just a couple of years ago, as mother of three young children and administrator at the University of Vermont, she was looking for new challenges. She was no stranger to pushing her physical limits; she had been a cross-country ski racer at Middlebury College, she hiked the entire length of the Appalachian Trail (between

Florida and Maine), and she ran the Boston Marathon. But three years ago, triathlon was an entirely new concept to her.

Fast forward to the present. Donovan is now ranked 14th in the world and continues her climb in the rankings. She first entered a few short, local tris but quickly moved up to the longer races. After her first full Ironman in



© Daniel Cooper

complété la randonnée de l'Appalachian Trail (entre la Floride et le Maine), et a couru le marathon de Boston. Mais il y a trois ans, le triathlon était pour elle un tout nouveau concept.

Mais revenons au présent. Donovan est maintenant classée 14^e au monde et continue à monter au classement. Elle a d'abord participé à quelques courts triathlons dans sa région mais est rapidement passée aux longues distances. Après avoir complété son premier Ironman en Arizona, elle s'est dit : « Wow, c'est vraiment l'fun et je suis capable de le faire. » Sans blague. Ces deux dernières années, elle a remporté trois fois l'Ironman : Lake Placid, Afrique du Sud et l'an passé, Mont-Tremblant.

Arizona, she figured: "Wow this is really fun and I can do this." No kidding. In the past two years she has won three full Ironmans : Lake Placid, South Africa, and last year at Mont-Tremblant.

The Ironman world is filled with stories like Donovan's. Not every Ironman participant, of course, achieves her level of success, but the underlying theme of her journey is at the core of the Ironman gestalt. Seeking new life challenges, people living ordinary lives subject themselves to the pain and discipline of 20 or more hours a week of training. They set goals they could never have imagined achieving. They push themselves beyond previously known limits to do extraordinary things.

PARCOUREZ À VÉLO LES RÉGIONS DU

TOUR DE FRANCE

DISCOVER EUROPE AT HANDLEBAR LEVEL

à votre rythme / at your own pace



expéditions
MONDE

expeditionsmonde.com

MONTRÉAL

1.866.606.1721

1705 rue St-Denis, Montréal (QC) H2X 3K4
Permis du Québec

UTRACKS
EXPLORE THE WORLD YOUR WAY

utracks.com

OTTAWA

1.800.567.2216

78 George St., Ottawa (ON) K1N 5W1
TICO retailers & wholesalers permits



L'univers Ironman déborde d'histoires comme celle de Donovan. Tous les participants ne réussissent pas avec autant de succès mais les prémisses de son périple sont au centre même de l'esprit Ironman. Recherchant de nouveaux défis, des gens ayant des vies ordinaires se soumettent à la discipline et aux difficultés d'un entraînement hebdomadaire de 20 heures et plus. Ils se fixent des objectifs qu'ils n'auraient jamais pensé réalisables. Ils repoussent leurs limites pour accomplir des choses extraordinaires.

Symboliquement, l'histoire de Donovan permet aussi d'établir un parallèle quant à la montée en force de l'Ironman Mont-Tremblant, les deux partageant un laps de temps presque identique. En trois ans, Mont-Tremblant est partie de zéro et est devenue un pôle international dans le monde du triathlon. Cette transformation rapide est largement due à la vision de Dominique Piché, fondateur, producteur et directeur de course de l'évènement.

Donovan's story also serves as a strong, metaphorical parallel to the rise to prominence of the Ironman Mont-Tremblant, which shares an almost identical time frame. In three years, Mont-Tremblant has come from nowhere to become an international focal point in the triathlon world. That swift passage has largely been due to the vision of Dominique Piché, the Ironman Mont-Tremblant founder and race director.



ATHLÈTES EN ACTION / ATHLETES ON COURSE



La nage

« Sécurité » est le mot que les athlètes mentionnent en premier quand ils parlent du parcours de nage du lac Tremblant. La nage ne se déroulant pas dans l'océan, comme c'est souvent le cas lors des épreuves Ironman,

il n'y a ni courant ni marée susceptibles de vous propulser hors du parcours. Cooper apprécie l'absence « de grosses bébittes » (requins?) et Donovan, le fait qu'un groupe de plongeurs se trouvent sous l'eau pour s'assurer qu'aucun nageur ne soit en danger.

The swim

"Safe" is the word that athletes mention first when talking about the swim course on Lake Tremblant. Because it is not an ocean course, as is often the case in Ironman races, there are no currents or tides that might carry you off course. Cooper likes the fact that there are "no big animals" (sharks?) and Donovan appreciates the fact that a large squadron of underwater divers is on course to make sure no swimmers are in danger.



© Pierre Goyette

Explore!

ACCESSOIRES | VÉLO | PLEIN AIR

Village piétonnier à
Station Mont-Tremblant

819 681-4684



Facebook.com/BoutiqueExplore



Roulez à Tremblant,
puis venez **EXPLORER** le nouveau concept!



TREMBLANT

Alain Houde, directeur général de Tourisme Mont-Tremblant, considère Piché comme « le cœur et l'âme du projet. Grâce à lui, les gens ont embarqué. » En 2010, Piché, accompagné d'une délégation de Tremblant (Houde, le maire de Mont-Tremblant et le chef de la police, notamment), se sont rendus aux bureaux de la World Triathlon Corporation, à Tampa. La WTC représentant l'instance dirigeante de l'Ironman, la délégation avait comme mission d'obtenir l'approbation de Mont-Tremblant comme site officiel de l'Ironman et de l'Ironman 70.3 (demi-Ironman.)

Mont-Tremblant possédait des atouts indéniables : de multiples options d'hébergement pour les visiteurs, un immense lac pour les nageurs, un réseau de routes pavées, et une communauté possédant déjà, non seulement un esprit récréatif, mais également un véritable désir de présenter des événements de type Ironman. C'était aussi, soutient Piché, un lieu unique pour l'Ironman, capable de créer un parcours n'offrant qu'une seule zone de transition pour les trois disciplines, ainsi qu'un village piétonnier compact pouvant héberger confortablement

les athlètes et leurs familles, les spectateurs, et les autres visiteurs.

Ce qui conclut l'affaire lors de notre candidature à la WTC, dit Piché, c'est la cohésion au sein de notre groupe. « Tout le monde – la région, la province, la communauté – a travaillé ensemble, laissant de côté les différends. » L'appui de la communauté s'est avéré l'élément-clé, soutient Piché. « Si on connaît du succès, c'est grâce à la communauté. »

Les chiffres le confirment. Lors des épreuves inaugurales de 2012, le soutien de la communauté s'est converti en une armée de supporteurs – selon Houde, 3 500 bénévoles provenant, pour la plupart, d'une municipalité de seulement 9 500 citoyens. Ils sont venus accueillir et soutenir les 2 400 participants du demi-marathon et les 2 600 participants du marathon, un peu plus tard dans l'été, permettant ainsi aux deux événements d'afficher complet.

Un appui qui, pour les athlètes venant d'ailleurs, n'est pas passé inaperçu. « La communauté s'est vraiment investie », soutient Donovan, qui voue à Tremblant

Alain Houde, General Manager of Tourism Mont-Tremblant, calls Piché "the heart and soul behind the project. He was instrumental in getting everyone on board." In 2010, Piché led a delegation from Mont-Tremblant that included Houde, the mayor of Mont-Tremblant, and the chief of police to the headquarters of the World Triathlon Corporation in Tampa. WTC is the governing body of all things Ironman, and the delegation's mission was to get the stamp of approval for Mont-Tremblant as an official Ironman and Ironman 70.3 (half Ironman) site.

Mont-Tremblant had an impressive portfolio of undeniable assets: abundant lodging for visitors, a large body of water for the swim leg, a network of smoothly paved roads, and a community not only with an existing recreational ethos but also with an abundant enthusiasm for hosting Ironman events. It was also, says Piché, a venue uniquely suited to hosting an Ironman event, offering the ability to create a course with a single transition area for all three legs and a tightly packed, pedestrian-friendly village to comfortably accommodate

athletes, families, fans, and other visitors.

But what sealed the deal, says Piché, was the cohesiveness of the group that laid the bid on WTC's table. "Everybody – the region, the province, the community – came together and put aside their differences." Community support for the event was the real kicker, Piché says: "The success of this story is the community."

The numbers bear him out. For the inaugural 2012 races, community acceptance for the Ironman concept translated into an army of support – 3,500 volunteers, according to Houde, drawn largely from a municipality of just 9,500 people. They came out to welcome and assist the 2,400 participants in the half marathon and the 2,600 participants later in the summer in the full marathon, with both figures representing sellouts.

That enthusiastic support did not go unnoticed by visiting athletes. "The community as a whole has bought into the whole thing," says Donovan, who reserves a special appreciation for Mont-Tremblant among all the Ironman arenas

TUCSON, Arizona

• 20 au 27 nov. 2013 - **El Tour de Tucson**

• 10 mars au 27 avril 2014

Venez rouler avec nous!

Départ toutes les semaines

Service de notre autocar et accompagnateurs



Cape Cod, Martha's Vineyard,

Boston 27 au 30 septembre

Cape Cod et Nantucket,

Boston 20 au 23 septembre



Niagara

Vélo et vignes

20 au 23 août



AUTRES DESTINATIONS ÉGALEMENT OFFERTES : Five Boro Bike Tour de New York \ Hollande \ Îles de la Madeleine \ Espagne \ Californie \ Utah \ Véloroute des Bleuets \ Îles du Lac Champlain \ Kennebunkport \ Ogunquit \ Tour du Lac Memphrémagog \ Petit Train du Nord \ Promenade des glaciers (Alberta) \ Acadian National Park

450 373-8747 | 514 866-8747 | 1 800 561-8747

1465, boul. Mgr Langlois, Salaberry-de-Valleyfield (Qc) J6S 1C2

gendronvelo.com
Titulaire d'un permis du Qc

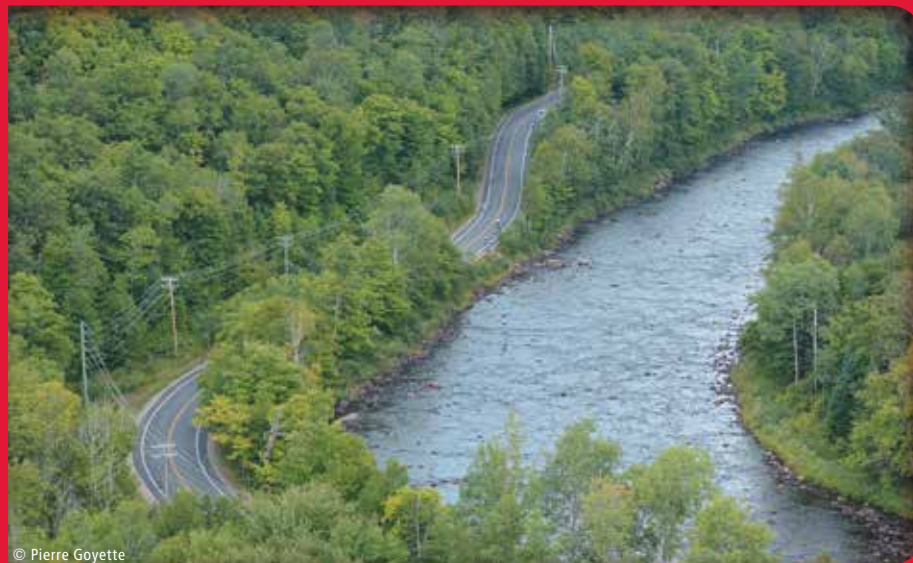


Le vélo

On pourrait penser que la plupart des parcours Ironman ont lieu sur une chaussée en bon état, mais ce n'est pas forcément le cas. Encore là, Tremblant se trouve à un autre niveau. Les athlètes apprécient rouler sur une route qui, ces deux dernières années, a presque complètement été repavée. Le parcours se distingue également par ses courtes et abruptes montées. En résulte, selon Donovan, un parcours qui « convient à un vrai cycliste capable de facilement passer les bosses. »

The bike

You might think that most Ironman bike courses have good pavement, but that's not necessarily so. Still, Tremblant steps up to another level. Athletes appreciate the smooth riding on a route that has been almost entirely resurfaced on the last two years. What also stands out about the Tremblant course are the short, punchy climbs. The result, says Donovan, is a course that "suits a real bike rider who knows how to transition in and out of hills."



© Pierre Goyette

une appréciation particulière, considère l'endroit différent des autres sites Ironman où elle a compétitionné. « C'est un endroit incroyable. Les gens sont tellement contents d'y présenter l'Ironman. C'est un évènement exaltant. »

Dans tout ça, un équilibre harmonieux s'est installé. Si la communauté s'est unifiée afin de pouvoir présenter l'Ironman, le « mouvement » Ironman a aussi donné en retour à la communauté de Tremblant ; l'effet catalyseur d'insuffler un nouvel élan dans la région.

Pour commencer, l'impact économique est mesurable; selon Houde, les deux évènements de l'Ironman génèrent un gain économique d'environ 15 millions\$ pour la communauté. Mais un puissant impact sur de la vie quotidienne s'est aussi fait sentir à Mont-Tremblant. Daniel Cooper, photographe et vidéographe, a tellement été inspiré en photographiant les épreuves de l'Ironman 2012 qu'il s'est tourné vers le triathlon. Il a commencé un entraînement intensif, laissant presque tomber des journées de belle poudreuse, en hiver, pour

des sessions d'entraînement. En juin 2013, fin prêt, il participa au demi-Ironman. Lorsqu'il parle de l'Ironman, le mot « inspiré » est souvent utilisé, presque à la manière d'un mantra.

Cooper n'est pas le seul. En 2011, après sa visite à Lake Placid lors de l'Ironman (pour observer la logistique et la gestion d'un triathlon), Houde était motivé à bouger. « Pour moi, c'est devenu une découverte au plan personnel », dit-il. « J'avais 50 ans et voulais me remettre en forme. » Pour un gars avec un surplus de poids et ayant perdu sa forme de jeunesse, ça aurait pu représenter une commande colossale. Mais Houde s'y est consacré pendant un an et demi, perdant 54 livres pour atteindre un poids de « forme Ironman » d'environ 160 livres. Comme Cooper, il a participé – et complété – le demi-marathon de Mont-Tremblant en juin passé.

Cooper et Houde ont embarqué dans « la folie du tri à Tremblant », comme dit Houde. Des passionnés d'ici ont créé le Club Tri-Action Mont-Tremblant afin de répondre à l'intérêt grandissant de la communauté pour le triathlon.

in which she has competed. "It is such an amazing venue. People are so excited to have the Ironman there. It is such a feel-good event."

There is a harmonic balance in all of this. If the Mont-Tremblant community has coalesced to make the Ironman events happen, the Ironman movement has brought something in return to Mont-Tremblant – the catalytic effect of injecting a new vitality into the region.

For starters, the economic impact has been measurable; according

to Houde, the two Ironman events generate somewhere on the order of a \$15-million economic boost for the community. But there has also been a powerful psychic impact on daily life in Mont-Tremblant. Daniel Cooper, a local photographer and videographer, was so inspired when photographing the 2012 Ironman races that he transformed himself into a triathlete. He began training hard, even giving up beloved powder days during the winter in favor of training sessions. By June, he was ready and became a participant in the 2013 half Ironman race.



Alain Houde a perdu 54 livres pour être prêt pour l'Ironman 70.3. Alain Houde lost 54 pounds to prepare for the Ironman 70.3.



TREMBLANT

Et même si les courses demeurent l'objectif premier, Piché et Houde considèrent Tremblant comme l'endroit parfait pour le triathlon, au sens large du terme – comme site d'évènement mais aussi comme destination estivale pour s'entraîner.

Après tout, chaque épreuve ne dure qu'une journée alors que les attributs de Tremblant qui font de l'endroit un site idéal pour le triathlon – parcours adéquats, possibilités d'hébergement multiples, appui de la communauté – y restent pendant toute la période estivale. Un centre d'entraînement Ironman a été créé. Les parcours de nage, de vélo et de courses demeurent marqués (ou balisés en ce qui concerne la nage) tout l'été pour faciliter l'entraînement. La location de ponton est disponible permettant aux entraîneurs de suivre leurs athlètes pendant leurs entraînements. Tourisme Mont-Tremblant a créé un site Web (www.trainingmonttremblant.com) dédié au triathlon. On peut dire qu'au pays, Tremblant s'avère une destination d'entraînement unique pour les triathlètes.

Houde mentionne ne pas encore détenir les chiffres permettant d'évaluer à quel point les visites liées à l'entraînement contribuent à l'économie locale. Cependant, les athlètes et les équipes d'ailleurs viennent, ce qui fait croître le tourisme dans une région mieux connue comme destination hivernale. « Je vois tellement de joggeurs et de cyclistes maintenant », confie Cooper, et les gens respectent davantage les athlètes en entraînement. « Les automobilistes nous donnent (les cyclistes) un peu plus de place plutôt que de nous coller. »

Même si la pratique de la discipline se prolonge tout l'été à Tremblant, l'esprit du triathlon atteint son zénith, évidemment, les jours d'évènement. Au départ, raconte Houde, « il y a une ambiance de camaraderie. C'est un groupe très joyeux et très énergique; des gens de tous les milieux et de tous les gabarits y prennent part, tous pour des raisons différentes. »

When Cooper talks about the Ironman Mont-Tremblant, the word "inspired" is uttered with almost mantric repetition.

Cooper is not alone. After visiting Lake Placid for a 2011 Ironman event (to witness first-hand the logistics and management of a triathlon), Houde was moved to action. "It became a personal discovery for me," he says. "I was 50 years old and wanted to get back in shape." For an overweight guy who had lost much of the fitness of his youth, that might have seemed a tall order. But Houde dedicated a year and a half to the cause, shedding 54 pounds to achieve an Ironman-fit weight of about 160 pounds. Like Cooper, he entered – and completed – the half Ironman at Mont-Tremblant this past June.

Cooper and Houde have been swept up in what Houde calls "the tri craze in Tremblant." Local enthusiasts have created a club, Club Tri-Action Mont-Tremblant, tapping into the growing interest in triathlon within the community. And while the races are the focal point, Piché and Houde both see Mont-Tremblant, as a triathlon venue, within a larger context – not just as an event site but as a summer-long training destination.

After all, the races last for just a day each, while the basics that make Mont-Tremblant a fundamentally good triathlon site – good courses, plenty of lodging and a supportive community – remain in place throughout the summer. An Ironman Mont-Tremblant training center has been created. The swim, bike and run courses remain marked (or buoyed, in the case of the swim course) throughout the summer to assist training athletes. Coaches of visiting teams can rent pontoon boats to monitor their athletes during swim training. Tourism Mont-Tremblant has created a web site, trainingmonttremblant.com, exclusively for triathlon training. It is fair to say that there is no other triathlon training destination quite like it elsewhere in Canada.

Houde says that there are no hard numbers yet to quantify how much the summer-long training visitation

HOTEL
MONT-TREMBLANT
RESTO • PUB

Menu Resto Pub et tapas, menu table d'hôte. Déjeuner, diner et souper.

AU COIN

Resto Pub menu and tapas, table d'hôte menu. Breakfast, lunch and dinner.

1900, chemin du Village, Mont-Tremblant (lac Mercier) 819.717.1410
info@hotelmonttremblant.net • www.hotelmonttremblant.net

PASSEZ À L'ATTAQUE
BAR & GRILL

LA GAGE
AUX SPORTS
MONT-TREMBLANT

340, Route 117
819 429.0009

Hôtel Vacances Tremblant

Bienvenue cyclistes!

HOTELVACANCESTREMBLANT.COM
1-800-667-8936

"LE MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ-PRIX DE LA RÉGION"

"THE BEST QUALITY-PRICE RATIO IN THE AREA"



VENTE ET SERVICES

- Vente de vélos de route et de montagne
- Mise au point de base
- Mise au point complète
- Saignage frein disque
- Montage de roue
- Collage de boyau
- Service de suspension

« Tu te sens comme une boule d'énergie au départ », assure Cooper. Après des mois d'entraînement « c'est un grand soulagement que d'entrer dans l'eau. »

En 2012, Donovan a complété l'Ironman en 9:30:46, soit 12 minutes devant la deuxième femme. Elle fut accueillie à la ligne d'arrivée par son époux et ses trois enfants. Venus l'encourager lors des transitions, ces derniers ont passé la grande partie de la journée à profiter du riche menu d'activités : mini-golf, escalade, luge alpine, et plus encore. À Tremblant, un événement Ironman ne signifie pas uniquement une participation à l'épreuve.



© Pierre Goyette

Jessie Donovan, gagnante de l'Ironman 2012, est accueillie au fil d'arrivée par sa famille.
2012 Ironman winner Jessie Donovan is greeted at the finish by her family.

Concernant la performance de Donovan, même elle avait de la difficulté à le croire. « Surprise? Définitivement. Je suis étonnée de pouvoir compétitionner à ce niveau. » À titre de gagnante, elle n'était certainement pas seule à vivre à la fois un profond sentiment d'accomplissement et une forme de symbiose avec la foule qui l'encourageait jusqu'au fil d'arrivée.

contributes to the local economy. But athletes and teams are coming, bolstering tourism in a region that is better known as a winter destination. "I see so many people running and riding now," says Cooper, and acceptance of training athletes in the region has become widespread. "Drivers actually give us (cyclists) a foot or two now, rather than driving too close to us."

While the triathlon theme might now span the entire summer in Mont-Tremblant, the triathlon spirit comes to its zenith, of course, on event days. At the start, says Houde, "you have a big sense of camaraderie. It's a very joyful and spirited group, from all spectrums of life, all sizes and shapes of people doing it for different reasons."

"You're a ball of energy at the start," says Cooper. After months of training "it's a great relief to get into the water."

Donovan finished the 2012 Ironman in 9:30:46, 12 minutes ahead of the second-place woman. She was greeted at the finish by her husband and three kids, who cheered her on at the transitions but spent most of the day gorging on Tremblant's rich menu of activities : min-golf, rock climbing, Alpine luge, and so on. An Ironman event at Mont-Tremblant is not just about competing in an Ironman.

Donovan's performance was something even she had a hard time believing. "Surprised? Definitely. I am amazed that I am competing at this level." But as the winner, she was certainly not alone in feeling a deep sense of personal accomplishment entwined with a symbiotic connection with the cheering crowd lining the final chute to the finish.

Almost a year later at the finish of the 2013 Ironman 70.3, Houde had a near out-of-body experience. "During the last

ATHLÈTES EN ACTION / ATHLETES ON COURSE



La course

À Tremblant, la course « est une belle combinaison de sentiers tranquilles et de routes bondées de spectateurs qui nous encouragent », dit Donovan. Le paysage changeant devient un stimulant sur le plan psychologique – une section sereine en forêt et l'élan d'énergie de la foule à

l'approche de l'arrivée. Mais le parcours peut être trompeur, avec un dénivelé moyen de deux pour cent en direction nord. « Vous ne le sentez pas vraiment, mais ça monte », soutient Houde.

The run

The Tremblant run "is a great combination of a nice, quiet path and roads with fans cheering you on," says Donovan. The changing scenery provides a double-barreled psychological boost – a chill-out stretch of privacy in the woods and the emotional uplift of an enthusiastic crowd rooting for you as you near the finish. But the course can be deceptive, too, with a two-percent average grade in the northbound section. "You don't really feel it, but you are going uphill," says Houde.



© Pierre Goyette

www.cybercycletremblant.com

CYBERCYCLE
1908, Chemin du Village
Mont-Tremblant (Québec) J8E 1K4
819 425-3308





Presqu'un an plus tard, à l'arrivée de l'Ironman 70.3 2013, Houde a presque vécu une expérience de « sortie hors du corps ». « Pendant le dernier kilomètre de l'épreuve, tu ne sens plus la douleur. Tu es dans ta bulle. Il y a tellement de spectateurs le long des clôtures que tu oublies complètement la douleur des dernières heures. Les lumières, la musique, la foule...tu flottes. »

Ou encore, comme raconte Cooper : « Quand tu es rendu tout près de la ligne d'arrivée, tout le monde disparaît et après, c'est fini. »

Mais en fait, ce n'est pas terminé. L'histoire de l'Ironman Mont-Tremblant continue à prendre de l'expansion. En 2014, Mont-Tremblant ajoutera un quatrième évènement à son calendrier. Début juin, il y aura d'abord un nouveau triathlon, la distance olympique puis, deux semaines plus tard, l'Ironman 70.3. En août, l'Ironman, déjà reconnu comme le Championnat nord-américain, sera tenu et finalement, en septembre, un second Ironman 70.3 – désigné comme le Championnat du monde.

Une telle montée en flèche dans le monde de l'Ironman s'avère exceptionnelle. Mais Piché assure que cette croissance a aussi ses limites. Il aime ce qu'il voit mais ne veut pas gâcher les choses en devenant trop gros. « On veut garder l'expérience exactement là où elle est », explique-t-il. C'est à dire, rayonnant, très haut, dans le firmament Ironman.

kilometre of the race, you don't feel the pain any more. You're in your bubble. There are so many people lined up next to the barricades before the final chute that you forget the pain of the last few hours. The lights, the music, the crowd ... you are floating."



© lephotoshoppe

Or as Cooper puts it in almost transcendental terms: "When you are running down that final alleyway, the whole world disappears. Then it's over."

But indeed, it is not over. The Ironman Mont-Tremblant story goes on and expands. In 2014, the Mont-Tremblant schedule will grow to four events. There will be a new, Olympic-distance triathlon in early June followed two weeks later by an Ironman 70.3. In August, the full Ironman, already recognized as the North American Championships, will take place. And finally, in September, there will be a second Ironman 70.3 – this time designated as the world championships.

Such a meteoric rise within the world of Ironman is essentially unprecedented. But Piché assures that growth is being matched by restraint. He likes what he sees, and he doesn't want to mess up a good thing by becoming too big. "We want to keep the experience exactly where it is," he says. Which is to say, shining brightly, high in the Ironman firmament.

« Pendant le dernier kilomètre, il y a tellement de spectateurs que tu oublies la douleur », raconte Houde.

"During the last kilometre, there are so many people cheering that you forget about the pain," says Houde.



Pour le plaisir, le défi, la cause.

For the fun, the challenge, the cause.

Roulez. Donnez. 6-8 SEPT. 2013
Ride. Donate. 24htremblant.com

[f 24htremblantvelocycling](#)

BÉNÉFICIAIRES / BENEFICIARIES



JOVELO.COM

La Passion de Rouler. A Passion for Riding.

Vente / Service / Location | Info 819 425 3133 | [f jovelotremblant](#)
Sales / Service / Rentals | 745 rue de Saint-Jovite | [www.jovelo.com](#)



RENDEZ-VOUS MONT-TREMBLANT

Tremblant chalets & condos
Condos et Chalets à Tremblant

1 to 5 bedroom vacation rentals
Location d'hébergement de 1 à 5 chambres

Deals & Packages Available
Forfaits et Spéciaux Disponible.



www.rvmt.com
1 866 429-5111

Les 3 commandements du triathlon The 3 commandments of triathlon

la sandwicherie CAFÉ.

Le rendez-vous des cyclistes
+ café
+ sandwich
+ crème glacée



lasandwicherie.ca
t 819.421.4464
1908 Chemin du village
Mont-Tremblant (Québec)
J8E-1K4



VOTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT

ithleteTM

Québec



Technologie basée sur la
Variabilité de la Fréquence
Cardiaque (VFC) pour opti-
miser vos entraînements!

BOUTIQUE EN LIGNE

www.motion360.net

Code Promo

IM13

418-572-6001

819-681-4347

motion360@hotmail.com



© Pierre Goyette



L'IRONMAN VOUS TENTE? VOICI TROIS RECOMMANDATIONS DE BASE:

SO YOU WANT TO GIVE AN IRONMAN RACE A TRY? HERE ARE THREE BASIC GUIDELINES:

Trouvez l'équipement. Vous aurez besoin d'une combinaison thermique, d'un vélo de contre-la-montre (ou de tri), et d'une bonne paire de chaussures de course. Une combinaison thermique adéquate coûte environ 100\$ (jusqu'à 700\$), et des chaussures de course, autour de 100\$. L'item le plus dispendieux, c'est évidemment le vélo. Le prix d'un vélo neuf varie de 2500\$ jusqu'à plus de 10 000\$ pour un top bolide doté de roues aéro en carbone. Soyez à l'affût des vélos usagés; la plupart des vélos de triathlon ont peu de kilométrage à l'odomètre et se trouvent habituellement en bon état. Mais un bon ajustement est essentiel; sur un vélo mal ajusté, les 180 kilomètres d'un Ironman peuvent se convertir en de longues heures d'inconfort.

Get the gear. You'll need a wetsuit for the swim, a time-trial (or tri) bike, and a comfortable pair of running shoes. A decent wet suit will run you \$100 (or as much as \$700), while running shoes can be had for \$100 or so. The big-ticket item, of course, is the bike. New-bike prices start at about \$2,500 and can hit more than \$10,000 for a fully decked-out machine with carbon aero wheels. Keep your eyes out for a used bike; most used tri bikes have seen limited road mileage and are usually in pretty good shape. But be sure to get a good fit. A full Ironman bike leg is 180 kilometres, which can mean many hours of discomfort on an ill-fitting machine.

Trouvez du soutien. Le triathlon, ce n'est pas tant la journée de la course que les mois de préparation. Pour assurer l'efficacité de votre entraînement, cherchez du soutien. Trouvez-vous un entraîneur capable de structurer et de superviser votre programme d'entraînement ou encore, consultez l'un des nombreux sites internet sur le sujet. La nutrition et l'entraînement étant intimement liés, plusieurs triathlètes consultent aussi un nutritionniste. Finalement, trouvez-vous des partenaires; partagées avec des équipiers, les longues séances d'entraînement sont beaucoup plus agréables.

Get support. Triathloning is less about race day than it is about the months of preparation. To make your training as efficient and effective as possible, seek guidance. Find a coach to structure and supervise your training program, or check out the many training-oriented sites on-line. Many triathletes also consult nutritionists, since diet and training are inextricably linked. Finally, find training partners. You'll find long training sessions much more enjoyable when you have someone to share the pain with.

Transformez votre vie. De nombreux triathlètes consacrent plus de 20 heures par semaine à l'entraînement. Un tel régime nécessite une transformation complète de sa routine quotidienne et une réorganisation de ses priorités, avec l'intégration de son entraînement parallèlement à son travail et à sa vie de famille. Avec vos proches, prenez le temps de planifier un nouvel horaire hebdomadaire vous permettant de vous entraîner sans compromettre d'autres aspects importants de votre vie.

Get a new life. Many triathletes log more than 20 hours a week in training. That kind of regimen demands a complete change in your daily schedule. It also requires a clear ordering of priorities, integrating training with your work and family life. Sit down with your family and plan out a new weekly schedule that allows you to train without compromising other important aspects of your life.



FAMILLES & AMIS
SERVICE & AMBIANCE
PASTA & VINO



SPAGANDCO.COM
161 Curé-Deslauriers,
Station Mont Tremblant, Qc
819.681.4444

facebook.com/spagandco



SIMPLEMENT LES PLUS BELLES TERRASSES POUR PROFITER DES ÉVÉNEMENTS DE LA MONTAGNE PIZZATERIA

POUR UNE AMBIANCE FAMILIALE,
DÉCONTRACTÉE ET AMICALE



PIZZATERIA.COM
118 ch. Kandahar,
Station Mont Tremblant, Qc
819.681.4522

facebook.com/pizzateria



HAWK HILL LOOKOUT



MARIN COUNTY



3:01:56MT

THIS IS
MARIN
marinbikes.com

