

PUR VÉLO

PAR skipresse

cyclepresse



LES GRANDS
RENDEZ-VOUS
DES CYCLISTES
DU CHARLEVOIX
VELOCHARLEVOIX.COM

Desjardins

**GUIDE D'ACHAT
ROUTE**

CHRONIQUES

- + MÉCANIQUE
- + ALIMENTATION
- + YVAN MARTINEAU
- + LYNE BESSETTE

**BONUS
EN LIGNE**

Actualités, vidéos et plus
sur cyclepresse.com

GRATUIT

JUILLET 2017 | VOLUME 7 #2



**QUÉBEC
SINGLETRACK
EXPERIENCE**

INSCRIPTION 2018

OFFRE DE LANCEMENT

500 \$ DE RABAIS*

SOYEZ DE L'EXPÉRIENCE

QUEBECSINGLETRACK.COM

2^e ÉDITION : 29 JUILLET AU
5 AOÛT 2018



HYPE
SKIVÉLO



* Rabais applicable sur les 50 premières inscriptions - Date limite 30 août 2017



100%NET

bolle

SOLUTION CYCLISME



AEROMAX
OFFERTE AVEC **Rx**



B-MAX
Champ de vision étendu
Verres photochromiques
Verres interchangeables
Traitement antibuée
Traitement hydrophobe et oléophobe

AEROMAX
SE PORTE
PARFAITEMENT AVEC
le casque de cyclisme
THE ONE® ROAD



**THE ONE ROAD
PREMIUM**



**COQUES
AERO AMOVIBLES**
seulement sur la
version Premium



**GARAGE À
LUNETTES
DE SOLEIL**



**CODE QR
DE SÉCURITÉ**



**DEL
DE SÉCURITÉ**

bolle.com   

**SI VOUS N'ESSAYEZ PAS,
VOUS NE VERREZ JAMAIS**

8 BIEN RÉUSSIR SES CYCLOSPORTIVES

10 LES SUPERALIMENTS

12 GUIDE D'ACHAT

15 BIÈRES

16 MISE AU POINT

17 BROMONT

18 CHRONIQUE DE B7

20 JEUX DU CANADA

21 LECTURE

22 CALENDRIER ADNDUVELO.COM



ÉDITO

Le vélo est tendance, définitivement à la mode. Et outre la multiplication des cyclosporives, clubs cyclistes et autres événements amateurs, cette popularité se traduit par la montée de nos cyclistes québécois sur la scène internationale.

Mais ici, chez nous, on vous invite à vous déplacer pour assister aux différentes manifestations cyclistes où performant nos athlètes locaux. Que ce soit aux fameux Mardis cyclistes de Lachine, en Beauce, à Charlevoix, au Saguenay ou encore à Gatineau, il y aura certainement un événement auquel vous pourrez assister. Toujours spectaculaires, ils sont organisés par des bénévoles dévoués qui croient en leur sport. Sur place, vous aurez la chance de voir de proche et même d'échanger avec tous ces cyclistes fougueux.

Les médias de masse traditionnels offrent peu d'espace à ce genre de manifestation sportive. C'est pourquoi nous avons consacré notre UNE à Elliot Doyle, de l'équipe Garneau-Quebecor.

Suivez-nous aussi en ligne, car CyclePresse sillonne le Québec à la rencontre de cette belle faune cycliste. Surtout, CyclePresse vous invite à vous déplacer, à sortir et à aller découvrir ces athlètes. Nos talents locaux et vedettes montantes méritent toute notre attention !

Anne-Marie Saint-Germain, rédactrice en chef



Anne-Marie porte le manteau Rusk Windbreaker en mérinos et Tencel de IceBreaker, ainsi que la camisole et le capri de la marque Idos 42.2



Apprenez-en plus sur le eVox KAB de Procycle en page 6

INSCRIVEZ-VOUS SUR CYCLEPRESSE.COM POUR RECEVOIR VOTRE MAGAZINE EN EXCLUSIVITÉ!

cyclepresse :: skipresse      issuu

Volume 7 # 2 | Juillet 2017

ISSN 1205-2043

© 2017 Les Nouvelles Ski Presse Inc. Tous droits réservés.

ÉDITEUR
Charles Duhamel

RÉDACTRICE EN CHEF
Anne-Marie Saint-Germain

COLLABORATEURS
Louis-David Archambault
Lyne Bessette
Laura Boudreau
Antoine Jolicœur-Desroches
Eric Leonard
Yvan Martineau
Mathieu St-Laurent

RÉVISION
Véronique Bernard

PHOTOGRAPHE
François Larivière

GRAPHISME
Pika Design

PRODUCTION
Josée Cusson

MERCI
ADNduVélo.com
Fédération québécoise des sports cyclistes

IMPRIMÉ PAR
Imprimeries Transcontinental

DISTRIBUTION
À l'affiche 2000

VENTES
Julie Duhamel | 514 714-3023
Philippe Dumaine | 450 773-6028

Le magazine CyclePresse 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 préavis et qu'ils nous ont été fournis par les manufacturiers.

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



© Charities Duhamel

PHOTO PAGE COUVERTURE
Elliot Doyle, équipe Garneau-Quebecor, a terminé 10^e à la seconde étape du contre-la-montre du Grand prix cycliste de Charlevoix, dans la catégorie Senior 1-2 homme.

NOS COLLABORATEURS



LOUIS-DAVID ARCHAMBAULT

Compétiteur de la Coupe du Québec de vélo de montagne dans les années 1990, il a encore un vif intérêt pour le cyclisme. Et même s'il roule surtout en famille avec son bon vieux Gary Fisher, difficile de lui en imposer dans un sentier.



LYNE BESSETTE

Double Olympienne en cyclisme, elle a été championne canadienne à 6 reprises. Elle organise Les 100 à B7 ainsi que des courses de ski avec peaux de phoque. Conférencière et guide cycliste, elle supporte plusieurs causes.



LAURA BOUDREAU

Diplômée en journalisme, elle a notamment travaillé pour RDS, Quebecor et Le Grand défi Pierre Lavoie. Passionnée de hockey, maniaque de vélo et de rollerblade, elle est également adepte du *crossfit*... ainsi que du vin blanc !



ANTOINE JOLICŒUR-DESROCHES

Antoine est un triathlète professionnel québécois et un étudiant en sciences de la nutrition et des aliments à l'Université McGill. Il édite le site et le podcast leblogdutriathlete.com



ERIC LEONARD

Amateur de hors-piste, de vélo et de fatbike, il a passé dix ans dans le commerce de détail de vélos et de skis. Il coordonne aujourd'hui le déploiement d'infrastructures favorisant le transport actif et durable.



YVAN MARTINEAU

Animateur à TVA et TVA Sports, chroniqueur à *Salut Bonjour!* et 98,5 FM, guide de voyages de vélo, conférencier et maître de cérémonie. Yvan est une référence dans le journalisme sportif au Québec.



MATHIEU ST-LAURENT

Peu importe le vélo qu'il enfourche, il éprouve le même plaisir et la même satisfaction qu'à 4 ans. Il travaille dans le domaine du cyclisme depuis maintenant plus de 15 ans. Sa devise : « Supportez votre bike shop local ! ».



**INSCRIVEZ-VOUS À
NOTRE INFOLETTRE POUR
RECEVOIR LE MAGAZINE
EN EXCLUSIVITÉ.**

cyclepresse.com

**Contenu exclusif, rapports de sorties
et plus encore**

Test de produit eVox bike

LOUIS-DAVID ARCHAMBAULT

La compagnie québécoise Procycle lance le KAB, un tout nouveau vélo électrique entièrement conçu au Québec, à Saint-Georges-de-Beauce. Le eVox KAB est dédié au transport actif et facilitera vos transports urbains.



Après une centaine de kilomètres sur cette monture à assistance électrique, voici ce que nous en avons pensé :

- Jusqu'à 35 km/h, le moteur fournit assez d'énergie pour que le cycliste ne se fatigue pas. Vos déplacements se feront donc très rapidement ! Très commode avec nos vies surchargées.
- En démarrant sur le petit plateau, le moteur forcera sans aucune efficacité. Pour qu'il devienne très efficace rapidement, il est important de bien savoir manœuvrer un dérailleur, un peu à l'image d'une transmission d'automobile.

- Partir en milieu de plateau et descendre les vitesses, à pleine puissance de moteur, procure une force de propulsion assez impressionnante.
- Les freins à disque sont fiables, même à haute vitesse, ce qui peut être fort pratique en ville à travers les voitures.
- Le vélo est très efficace dans les petites côtes. On les monte à peu près sans effort.
- Le vélo offre une bonne maniabilité.
- Les poignées du guidon sont très confortables, un gros plus qu'on aime ! Les cyclistes urbains habitués au confort apprécieront.

- L'odomètre et le tableau de bord sont bien lisibles et précis.
- La selle est, par contre peu confortable.
- Bonne autonomie de batterie. Recharge à 80 % en 70 minutes et à 100 % en 140 minutes.
- En roulant à de telles vitesses (30-35 km/h), il serait plus agréable d'avoir une suspension pour plus de confort, et ce, bien que ce soit un vélo dit urbain, fait pour les déplacements utilitaires et non sportifs.

À PARTIR DE 2200\$

PARCOURS FAMILIAL ET GRAND TOUR

LAVAL À VÉLO



**17
SEPT**

DU 27 JUIN AU 13 SEPTEMBRE 2017

Adulte : 25 \$
13 à 17 ans : 12,50 \$
12 ans et moins : gratuit

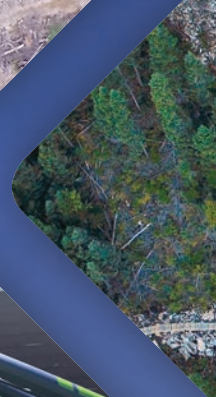
DU 14 AU 17 SEPTEMBRE 2017

Adulte : 30 \$
13 à 17 ans : 15 \$
12 ans et moins : gratuit

20 KM + 40 KM

INSCRIVEZ-VOUS | LAVALVELO.LAVAL.CA





Chic-Chac

AUBERGE CHIC-CHAC MURDOCHVILLE

ACTIVITÉS DISPONIBLES À LA BASE DE PLEIN AIR DU CHIC-CHAC :

- Camping
- Location de chalet
- Location d'embarcations nautiques (chaloupe, kayak)
- Location de vélos de montagne Marin
- 30 km de sentiers de vélo
- Pêche (truite, saumon)
- Randonnée pédestre



L'art de bien réussir ses cycloportées

YVAN MARTINEAU

De 1987 à aujourd'hui, le nombre de vélos a plus que doublé au Québec ! Les cyclistes parcourent annuellement 1,9 milliard de kilomètres. Bien que le vélo récréatif soit encore et toujours immensément populaire, les événements compétitifs s'avèrent, eux aussi, de plus en plus recherchés. Voici quelques conseils de pros si vous avez envie de vous attaquer adéquatement et sagement à des granfondos.

Sachez d'abord que selon vos goûts et ambitions, un granfondo (certains écrivent aussi Gran fondo ou utilisent le terme cycloportive), ça se magasine puisque la diversité des formules et distances varie d'un événement à l'autre. Aussi, certains sont chronométrés, d'autres pas. Dans bon nombre de cas, les organisations sont sanctionnées par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), ce qui est un gage de normes minimales de sécurité respectées.

À certains endroits, comme lors des Gran Fondo Éco (Cantons-de-l'Est, Mont-Sainte-Anne, Centre-du-Québec, etc.), des encadreurs bénévoles vont mener l'allure d'un peloton et vous conseiller au besoin. J'apprécie particulièrement cette série de cinq épreuves parce que certains segments seulement sont chronométrés. Ça réduit le risque de nous retrouver dans des situations où des ambitieux qui n'ont pu concrétiser une carrière de coureur élite ont oublié que nous n'avons plus 20 ans, que nous avons « une job de jour »...

Chose certaine, une cyclo, c'est excitant. Que ce soit pour le défi de repousser ses limites ou pour la fébrilité qui nous entraîne — en pensée — au Tour de France.

SE PRÉPARER LONGTEMPS À L'AVANCE

Directeur général de la Véloroute des Bleuets, mais aussi cycliste aguerri et fondateur de la Traversée du Lac Saint-Jean sur glace en fatbike, David Lecointre estime qu'un granfondo débute des mois plus tôt.

« Il est essentiel de le visualiser longtemps à l'avance pour pouvoir être dans une bulle, à l'abri de la météo et de sa propre condition physique le jour de l'événement. Pour vivre une belle expérience, on bâtit sa force pendant l'hiver et on se fait un "fond" le plus tôt possible. Et construisez toujours en priorité votre force mentale davantage que vos aptitudes physiques. »

J'ajouterais au sujet de la préparation psychologique qu'on ne peut prévoir la météo à laquelle nous aurons droit le grand jour venu. Alors, à l'entraînement, sortez sous toutes les conditions. Impossible de bien se comporter face à de grands vents ou sous la pluie si l'on ne s'y frotte jamais.

« Il faut avoir testé une distance similaire avant le grand jour », recommande Jessica Bélisle, *La cyclovoire* qui a pulvérisé le record mondial en pédalant cet hiver 128 heures consécutives pour 3 019 km sur son vélo stationnaire.

« Assurez-vous de bien vous alimenter et de bien dormir la veille, ajoute-t-elle. Durant l'épreuve, hydratez-vous régulièrement pour éviter les crampes et les inconforts. »

Jean-François Dubé, du Mouvement Desjardins, prend part depuis plusieurs années au Grand défi Pierre Lavoie. Lui aussi parle de l'importance du travail en amont.

« Ne faites pas d'expériences le jour-même : tout ce que vous allez consommer durant la cyclo, vous devez l'avoir essayé auparavant. Et pour éviter un stress inutile, je n'attends jamais la veille pour effectuer une mise au point de mon vélo. Au moment de quitter la maison vers le lieu de l'événement, j'apporte des vêtements pour affronter toutes les conditions. »

Marie-Josée Gervais, présidente-fondatrice des Défis du parc de la Mauricie, recommande de vous joindre à des cyclistes qui ont déjà participé à l'événement choisi.

« Ils constituent une ressource exceptionnelle tout au long du parcours pour mieux gérer votre énergie. Et trouvez une roue qui ne vous brûle pas dans les premiers 40 km. Jouer toutes ses cartouches en début de parcours fera de votre Fondo un très grand pèlerinage avec vous-même... »

Didier Woloszyn, du Carrefour Multisports à Laval a réussi 33 Ironman en 33 jours, un exploit incroyable. Il estime qu'il importe « de bien choisir sa distance et la vitesse appropriée. Il est préférable d'être sage et d'opter pour le bon groupe. Donc, un peu d'humilité peut se révéler d'un grand secours. »

Puis, il ajoute : « Si c'est votre premier, soyez très vigilants, car rouler en peloton peut s'avérer périlleux. »

Gourmand, je porte toujours une attention spéciale à ce qu'un compagnon d'aventure lors du trekking que j'ai vécu au camp de base du mont Everest appelait « les situations de crise ». Loin d'être dramatiques, ce sont en fait des moments au cours de l'épreuve où l'on a envie de se gâter. J'ai donc toujours à portée de main des collations qui sont bonnes pour le moral, comme du chocolat, des jujubes ou... des Smarties !

Les jujubes pour sportifs, plusieurs ne peuvent s'en priver.

« J'aime en coller sur mon cadre de vélo, explique Marie-Josée Gervais. On met un peu d'eau sous le bonbon et il colle ainsi au cadre. C'est pratique et surtout rapide lors de petites baisses d'énergie. »

Au-delà de toutes ces considérations et de nos ambitions, l'objectif ultime aux yeux de Jessica Bélisle (et j'approuve cette philosophie) devrait être celui-ci : s'amuser et savourer le moment !

Si, après quelques expériences fructueuses lors de granfondos, vous avez encore faim et soif de défis, alors que diriez-vous en guise de prochaine étape de vous inscrire au premier Défi 808 Bonneville qui aura lieu fin septembre dans la région de Mont-Tremblant ? Dans la catégorie ultra-cyclisme, vous n'aurez que 404 ou 808 km à franchir, seul ou en équipe, à votre choix !

Consultez notre calendrier d'événements ADNduVelo.com en page 22 ou encore celui de la FQSC.



© Challenge cycliste des bleuets Desjardins

► **Bien choisir sa distance et la vitesse appropriée. Eh oui ! Il est préférable d'être sage et d'être dans le bon groupe. Donc, un peu d'humilité peut être d'un grand secours...**

LES GRANDS RENDEZ-VOUS CYCLISTES DE CHARLEVOIX

19^e ÉDITION

FÉVRIER À SEPTEMBRE 2017

EN COLLABORATION AVEC



**Cet automne, venez délirer avec nous!
Participez à nos rendez-vous festifs et électrisants!**



**16 SEPTEMBRE
12 HEURES**

Énergie, endorphine et rigolades!
Piles non-incluses!

**16 SEPTEMBRE
ENDURO**

LA TRIPLE CHARLEVOISIENNE
Haute voltige sur deux roues!



**16 SEPTEMBRE
LE FESTIN**

Venez en grand nombre pour le festin de La Triple Charlevoisienne!

**23-24 SEPTEMBRE
CYCLOCROSS
DOMINUS VOBISCUM**



Dans le respect des racines festives et maltées
de cette discipline cycliste issue des Landes...
Véritable délire d'automne!

VELOCHARLEVOIX.COM



TOURISME
CHARLEVOIX



Québec

Canada



CAROLINE SIMARD
Députée de Charlevoix-Côte-de-Beaupré
Adjointe parlementaire du premier ministre

velomag

IGA

cyclepresse

CIHOÉ
CHARLEVOIX • 96.9

Charlevoisien



Les superaliments, vraiment ?

ANTOINE JOLICCEUR-DESROCHES

Dans un monde dominé par les médias sociaux où les *hashtags* #kale, #superfood, #eatclean et #beetit sont à la mode, il est difficile de différencier ce qui est réellement bon pour la santé de ce qui est seulement populaire. De nombreux aliments sont considérés comme superaliments, tandis qu'un aliment avec des propriétés similaires, voire identiques, est rétrogradé à un statut inférieur. Prenons l'exemple des baies de goji et des canneberges. Tous deux sont une bonne source d'antioxydants, l'un est exotique et coûte beaucoup plus cher (la baie de goji) et l'autre est local et beaucoup moins dispendieux (la canneberge). Toutefois, puisque la baie de goji est considérée comme un aliment supérieur, les gens préfèrent payer plus au lieu de consommer des canneberges. Évidemment, les deux aliments sont bons pour la santé, mais pourquoi ne pas consommer un aliment local (donc plus écologique) et moins dispendieux ? Il est donc important de faire la distinction entre les aliments réellement bénéfiques pour la santé et les aliments *trendy*.

LE SIROP D'ÉRABLE

Le sirop d'érable est une source naturelle de glucides et d'électrolytes et est assez facile à digérer durant les entraînements et les compétitions. ReKarb et Brix sont deux produits à base de sirop d'érable pour les sportifs. L'avantage de ces produits est qu'ils sont faciles à apporter avec soi durant les entraînements. Par contre, pourquoi payer plus cher pour ces produits quand on peut acheter du sirop d'érable en grande quantité et le diluer dans une bouteille d'eau ou dans une petite flasque à gel. L'avantage, en plus d'économiser de l'argent, est que vous pouvez choisir la concentration de glucides qui vous convient le mieux. Par exemple, il est prouvé que la concentration idéale de glucides est entre 6-8%. À cette concentration, le liquide est absorbé dans le sang plus efficacement et rapidement que de l'eau sans aucune source de glucides. Personnellement, j'aime bien ajouter une pincée de sel pour ajouter des électrolytes et ça permet aussi de balancer le goût sucré du sirop d'érable.



 MRC des Maskoutains
Un monde à votre mesure

mrcmaskoutains.qc.ca

4 CIRCUITS 418 KM LA MASKOUTAINE : DU VÉLO À VOTRE MESURE

Profitez de votre passage chez nous pour découvrir les *Matinées gourmandes*. Une savoureuse incursion dans la grande région de Saint-Hyacinthe!

Pour connaître les dates et les adresses des municipalités :
matinees-gourmandes.com



CET ÉTÉ,
UN MARCHÉ PUBLIC
CHEZ NOUS!

Les samedis de 9 h à 13 h





LA BETTERAVE

Cet aliment est reconnu dans le monde du sport d'endurance en raison de son contenu en nitrates qui est lié à une amélioration de la performance. En effet, les nitrates sont transformés en nitrites par les bactéries de la bouche, puis les nitrites sont converties en monoxyde d'azote. Le monoxyde d'azote crée une vasodilatation, ce qui diminue la tension artérielle et augmente le flux sanguin. Résultat : les muscles sont mieux oxygénés, ce qui améliore la performance. La règle d'or avec les betteraves, est que moins l'aliment est transformé, mieux c'est. Par exemple, une betterave crue dans un *smoothie* est préférable à des betteraves marinées et un jus de betterave frais pressé est mieux que du jus de betterave en bouteille. Par contre, tous ceux qui ont déjà tenté de faire du jus de betterave et ont ruiné leur cuisine avec des taches rouges qui ne partent pas, savent que ce n'est pas l'idéal. C'est pourquoi la poudre de betterave pure de Kronobar est excellente puisque vous pouvez l'apporter avec vous en camp d'entraînement. Vous n'avez qu'à ajouter une petite cuillère de poudre de betterave à de l'eau. Il existe aussi quelques barres de betteraves telles que les bouchées de betterave et ananas de Kronobar, ainsi que les produits Beetit.

Bien que les betteraves soient actuellement très populaires, il existe plusieurs autres sources de nitrates comme la salade roquette, les épinards, les céleris, les carottes, le bok choy et la laitue Iceberg. Donc, pourquoi ne pas incorporer ces aliments dans son alimentation quotidienne et ajouter un peu de salade roquette et d'épinards à vos *smoothies*?



L'EAU DE COCO

L'eau de coco est populaire puisque c'est une source naturelle d'électrolytes, particulièrement de potassium. Par contre, certaines personnes n'apprécient pas le goût de l'eau de coco, surtout lors d'un effort physique demandant et lorsqu'elle devient chaude. Également, l'eau de coco peut être plus difficile à digérer durant un effort, comparativement à d'autres boissons contenant des électrolytes. L'avantage de l'eau de coco est qu'elle est plus naturelle que les boissons sportives comme le Gatorade. Par contre, il existe de nombreux aliments riches en potassium qui sont beaucoup moins coûteux tels que la banane, le jus d'orange, les patates douces et les abricots séchés. Vous pouvez même préparer votre propre boisson sportive en diluant du jus d'orange avec de l'eau et en ajoutant une pincée de sel.

Donc, la prochaine fois que vous irez à l'épicerie, questionnez-vous à savoir si les superaliments que vous achetez sont seulement *trendy* ou s'ils sont réellement meilleurs pour la santé.



Judicieux conseils

Vaste choix de vélos
et d'accessoires

Location de vélos de
route, hybrides et
électriques



NOTRE ÉQUIPE
EST RECONNUE POUR
SON PROFESSIONNALISME
ET SA PASSION DU MONDE
CYCLISTE DEPUIS PLUS
DE 20 ANS.

450 348-1777

18 MARQUES DE VÉLOS

PLUS DE 50 000
PRODUITS EN LIGNE



Argon 18 • DCO • Velec • Rocky Mountain • eVox • Miele • BionX

bicyclettesstluc.com

VÉLOS DE ROUTE 2017



Scott Speedster 10

MATHIEU ST-LAURENT

Pour la saison 2017, tant les fabricants de cadres que ceux de composants mécaniques et d'accessoires ont usé d'une imagination exceptionnelle pour améliorer des produits déjà très bien développés. Mais comme on n'arrête pas le progrès, on a droit plus que jamais à de véritables petits bijoux d'ingénierie. On a qu'à penser à la compagnie ROTOR avec son pédalier oval Ovalution, sensé maximiser la puissance de pédalage et réduire considérablement la fatigue musculaire (et croyez-moi, on est loin du pédalier Bio Pace). Ou bien encore, le tout nouveau groupe Shimano Dura Ace R9100 2017 doté de la technologie Synchronized Shifting. Ce concept vous permet de manipuler vos leviers de vitesse manuellement comme à l'habitude ou encore de personnaliser vos commandes de façon à ce que le dérailleur avant se déplace automatiquement en fonction de ce qu'on demande au dérailleur arrière et vice versa. On est quand même très loin des leviers de vitesse à friction... et c'est une très bonne chose ! On remarque aussi l'introduction massive de freins à disque sur les vélos à vocation purement course.

GIANT CONTEND SL1

Pour les cyclistes préférant une configuration avec freins à disque, le Contend SL1 est offert à un prix encore une fois très raisonnable. On a affaire ici à un cadre en aluminium AluXX SL ainsi qu'à une fourche en composite, mais avec une colonne de direction en aluminium. Monté d'une mécanique Shimano 105 à configuration 2x11 comprenant un pédalier compact 34-50T et une cassette 11-32T, il est parfait pour le cycliste qui s'initie à la discipline, lui permettant de grimper à peu près tout ce qui se trouve sur son chemin. Et parlant de pente, ce vélo n'est pas seulement bien pour les montées, il l'est aussi pour sécuriser son pilote dans les descentes. Les manettes de freins Shimano 105 couplées, aux étriers hydrauliques Giant ainsi qu'aux rotors de 140 mm confèrent à la machine une puissance de freinage accrue. Rappelons ici que les freins à disque ne sont quasi pas influencés par les intempéries. Ce qui fait de ce vélo un excellent candidat pour les gens qui doivent sortir peu importe la température. Si vous utilisez votre vélo tant pour les loisirs que comme moyen de transport, considérez sérieusement cette option.

1 659,99 \$

SCOTT SPEEDSTER 10

Dans la catégorie des rapports qualité/prix exceptionnels, le Speedster 10 du fabricant suisse Scott ne donne pas sa place. Pour 200 \$ à 300 \$ de moins que la compétition, vous obtenez un cadre d'aluminium 6061 à parois variables. Ce qui veut dire que le cadre est plus épais aux endroits où l'on retrouve des zones de tension, et plus mince dans les sections moins sollicitées, question d'alléger ce dernier au maximum tout en gardant une excellente rigidité structurelle. On a aussi droit à une fourche de carbone dite aéro. Fait intéressant à noter, elle est en fibre de carbone d'un bout à l'autre, comparativement à bien des concurrents dont la colonne de direction est fabriquée en aluminium. On a aussi droit à un groupe quasi intégral Shimano 105, seuls les étriers de freins proviennent de la compagnie Tektro, mais soyez sans crainte, ils ont fait leurs preuves. On apprécie aussi tout l'ensemble d'accessoires Syncros (potence, cintre, tige de selle, selle et roues) de belle facture et entièrement agencé au design du vélo. Combinez le tout à un comportement sain, nerveux, mais à la fois rassurant ainsi qu'à un poids total d'environ 20 lbs et la recette est gagnante ! Honnêtement, il est difficile de faire mieux.

1 649,99 \$

JAMIS SÉRIE XENITH

Bonne nouvelle pour cette entreprise américaine en début d'année. Le constructeur vient en effet de signer un contrat de 2 ans qui le lie maintenant à l'équipe Silber Pro Cycling. Les coureurs de l'équipe professionnelle rouleront donc sur la série Xenith spécialement équipée pour eux en route et en contre-la-montre. Ce qu'on en sait pour l'instant est que le groupe sera Shimano. Les roues, le poste de pilotage et la tige de selle seront fournis par Easton et Fizik s'assurera que les coureurs soient assis confortablement. On entend un peu moins parler des vélos de route Jamis en sol québécois, ce phénomène étant probablement dû à un manque de visibilité et à une diffusion relativement faible, mais quoi qu'il en soit, la série Xenith mérite toute notre attention. La première chose qui frappe lorsqu'on magasine un Xenith, quel qu'en soit la déclinaison, c'est la liste de prix... Ces derniers sont tellement bas qu'on a l'impression qu'il y a une attrape. On aime toujours payer moins cher, mais dans certains cas, ça n'aide en rien l'entreprise en terme de crédibilité. Et pourtant, on a affaire ici à de sérieuses machines. La monture est rigide, prévisible, stable et visiblement prête pour la course. Disons que pour le coureur qui n'a pas un gros budget, il y a vraiment pire comme choix dans le marché.

2 500 \$ À 5 200 \$



Giant Contend SL1



BMC Roadmachine 01-02 et 03 (photo modèle 01)

BMC ROADMACHINE 01-02 ET 03

Le constructeur suisse nous a habitués dans les dernières années à des prouesses technologiques fantastiques, procurant une qualité de *ride* exceptionnelle, en fonction de chaque type de routeur. Et le Roadmachine ne fait pas exception à la règle. La version 01 donne droit à une fibre de carbone de très haut grade. La version 02 est constituée d'un carbone de qualité inférieure au 01 et la version 03 est constituée d'un aluminium *triple butted*, c'est-à-dire trois fois plus mince dans les zones moins sollicitées que dans les zones où il y a plus de tensions. Cette machine se veut très versatile englobant confort, réactivité et permettant du coup une relativement grande plage d'ajustements en hauteur du *cockpit* sans sacrifier le côté esthétique de la bête. Une large clientèle y trouve donc son compte avec le Roadmachine, peu importe la déclinaison. En ce qui a trait au poids du cadre en carbone, on fait dans le minimalisme chez BMC avec 930 g, bien situés à mi-chemin entre le Granfondo (1 050 g) et le Teammachine (790 g). Pour les pneumatiques, BMC monte d'origine du 700 x 25c sur les Roadmachine 01 et 02, mais on peut aller jusqu'à 30 mm de largeur et 28 mm si on y ajoute des garde-boue. En ce qui concerne le Roadmachine 03, les pneumatiques d'origine de 700 x 28c peuvent être substitués par des 700 x 32c ou encore du 700 x 30c avec garde-boue. Sur ce dernier, des fixations porte-bagages sont très bien intégrées, assurant ici une excellente polyvalence.

2499,99\$ À 13 999,99\$



SPECIALIZED RUBY

L'entreprise californienne Specialized nous offre en 2017 une refonte de sa plateforme féminine le Ruby, l'équivalent du Roubaix pour les femmes. Tout d'abord, le look a été épuré et on a dit adieu aux inserts d'élastomères auparavant dans la fourche ainsi que dans les haubans. En s'approchant un peu, on peut remarquer l'ajout d'un système de suspension situé entre la potence et le pivot de fourche, directement dans la colonne de direction. Précisons que pour ce nouveau concept appelé Future Shock, Specialized a travaillé de concert avec nul autre que le constructeur automobile McLaren. Le tout consiste donc en un ressort qui procure 20 mm de débattement et qui est réglable en trois différents niveaux de fermeté. Question de permettre une certaine flexibilité de la tige de selle, le serrage de cette dernière se fait maintenant sous le tube supérieur, à l'endroit où les haubans viennent joindre le tube de selle. Disons que l'aspect esthétique en prend pour son rhume... Il ne suffit cependant que d'enfourcher la bête et d'explorer un peu les environs pour comprendre que la recette fonctionne. Malgré l'ajout de la suspension (qui fonctionne vraiment), le cadre est plus léger que la génération précédente. Le vélo colle bien à la route, est très stable en descente, grimpe adéquatement et bien entendu, il est très confortable. Le freinage est aussi accru, merci aux freins à disques hydraulique. Croyez-moi, dans ce cas, le confort ne compromet en rien l'efficacité ni la transmission de l'énergie. Cette refonte en aura valu la peine.

3299,99\$ À 6 699,99\$

Freiner l'élan technologique

ERIC LEONARD

Depuis l'introduction des freins à disque sur les vélos de route en 2013, les critiques d'un grand nombre de cyclistes et de coureurs fusent de tous les côtés : trop lourds, non nécessaires, et surtout, dangereux en cas de chute. Les accusations sont légion et les fédérations font face à une nouvelle controverse à chaque début de saison.

Du côté des fabricants Shimano et SRAM, ces derniers ont inclus les freins à disque au sein de leur principale gamme haut de gamme. Plusieurs autres équipementiers en proposent également pour les produits d'entrée de gamme.

Les freins à disque équipent les vélos de montagne depuis maintenant une vingtaine d'années. La fiabilité et les faibles coûts des systèmes mécaniques ont permis de les offrir également sur une grande quantité de vélos hybrides, de ville et de cyclotourisme. Après tout, les freins à disque offrent un freinage constant dans toutes les conditions et perdent plus difficilement leurs ajustements que les systèmes traditionnels sur jante. Pour le routard moyen, cela se traduit par un freinage plus constant lors de longues descentes, un freinage efficace même sous la pluie et peu de nécessité de devoir effectuer des ajustements en cours de saison.

Un autre équipement vient renverser les coutumes : les axes traversants. Fini les déblocages rapides mal ajustés qui causent des chutes. Fini les questionnements sur le bord des routes lors des remplacements de tubes. Les axes traversants sont simples : on dévisse, on enlève, on change la roue, on installe et on visse. Et hop ! Le tour est joué ! De plus, ils ajoutent une bonne part de rigidité à l'interface entre la roue et le cadre, ce qui se traduit par des transferts d'efforts plus efficaces et par une direction plus nerveuse et *responsive*. Cependant, ça se complique dans le milieu de la course. Remplacer une roue durant une épreuve de course doit prendre quelques secondes seulement... pas question d'utiliser des outils ou des manipulations qui nécessitent deux mains et une assistance supplémentaire. Pour la majorité des cyclistes, ces nouveautés technologiques sont une avancée de taille puisqu'elles représentent une facilité d'installation sans possibilité d'erreur, voire de blessure plus loin sur la route.

VÉLOS DE ROUTE 2017



Trek Domane SLR6 Disc



Pinarello Dogma F10

CERVÉLO S3 DISQUE ULTEGRA Di2

Le Cervélo S3, une machine finement aiguisée de l'entreprise canadienne affiliée à l'équipe Garmin-Sharp depuis 2011, suit la tendance du marché en intégrant à sa plateforme aéro des freins à disque hydraulique. Voilà un moyen efficace de rendre un vélo déjà très performant encore plus performant. Il est très difficile de prendre la machine en défaut. Le vélo donne une impression de rapidité et de rigidité exceptionnelles. On en veut toujours plus sur un S3 et on se surprend rapidement à excéder ses propres capacités tant la machine nous incite à aller plus vite. Avec un ratio de 52/36 au pédalier et 11-28 aux pignons, la bête permet l'atteinte d'une vitesse maximale impressionnante, ainsi qu'une capacité à grimper pour à peu près tous les niveaux de cyclistes. Souvent, les plateformes aéro se retrouvent désavantagées dans les montées en raison du poids supérieur et de l'accent mis sur l'inertie, ce qui n'est vraiment pas le cas du S3. D'une stabilité incroyable en descente et d'une vivacité exceptionnelle en montée, la machine surprend par sa polyvalence. Les freins à disque offrent une capacité de modulation et une efficacité de freinage redoutables. Et pour couronner le tout, prenant pour acquis qu'on a affaire ici à une plateforme aéro, le vélo offre un confort plus qu'acceptable, lui donnant un caractère polyvalent que peu de bolides de ce type peuvent se vanter d'offrir sur le marché.

7950 \$

TREK DOMANE SLR6 DISC

La série Domane SLR de chez Trek en est une d'exception. Le manufacturier américain, très satisfait des résultats obtenus depuis la mise en marché du système Isospeed, a décidé de pousser la note encore plus loin dans la recherche du confort, de la stabilité et de la performance sur de longues distances. Les ingénieurs ont d'abord trouvé le moyen de rendre le système Isospeed ajustable à la tige de selle, question de donner le choix au cycliste d'une suspension plus ou moins ferme, rendant ainsi le confort personnalisable sans toutefois augmenter le poids du vélo. Ne manquait plus qu'un système similaire au niveau de la colonne de direction pour obtenir un résultat approchant la perfection... mission accomplie! La machine est désormais plus confortable et plus stable que jamais en terrains difficiles. Le cycliste ressent moins de fatigue sur les longues distances et contrairement à ce que j'appréhendais, le vélo n'en est pas moins réactif. Évidemment, du côté de chez Trek, la qualité du carbone ne fait aucun doute, ce dernier étant toujours garanti à vie, et le montage de freins à disque hydraulique permet d'exploiter tous les types de terrains, et ce, quelles que soient les conditions climatiques. Montée sur des axes de roues de 12 mm et munie d'une colonne de direction évoluant de 1,125" à 1,5", la machine donne une impression de solidité et d'assurance exemplaire. Pour ceux qui affectionnent les longues distances ou qui veulent un confort sans compromis, voilà le bon choix!

7299,99 \$ À 7949,99 \$

PINARELLO DOGMA F10

C'est officiel, l'équipe Sky aura une nouvelle fusée à enfourcher cette saison. La tâche n'était pas mince pour les gens de chez Pinarello, car il fallait ici améliorer un produit qui frôle déjà la perfection et qui a prouvé sa suprématie depuis sa sortie en 2014. Tout d'abord, l'aérodynamique a été améliorée grâce aux avancées faites lors de la conception du Bolide TT, le vélo de contre-la-montre sorti en 2016 par l'entreprise italienne. Même si le look est relativement semblable, c'est un tout nouveau moule qui a servi à la conception de ce nouveau cadre. Toujours fabriqué avec de la fibre de carbone Torayca T1100, il retranche 55 g à son prédécesseur. La conception asymétrique est toujours de mise sur la nouvelle plateforme et plus accentuée que sur le F8, toujours au catalogue, soit dit en passant. En ce qui a trait au comportement, aucune surprise. Ceux qui ont roulé un F8 par le passé vont retrouver une géométrie et un poste de pilotage parfaits. Même si les différences de comportement ne sont pas à des années lumières du F8, elles sont bel et bien réelles. La direction est très précise et solide comme toujours. Le boîtier du pédalier est carrément immuable, ce qui rend les relances absolument fantastiques. L'inertie est aussi excellente, la vitesse est donc très facile à maintenir une fois la machine lancée. Le nouveau F10 est cependant légèrement moins confortable que le F8, le rendant un peu moins polyvalent. Ce qui explique probablement le fait qu'on ait gardé ce dernier dans la ligne. Bref, mission accomplie pour Pinarello pour la conception de ce nouveau vélo purement conçu pour la course.

7500 \$ (cadre seulement)

Cervélo S3 Disque Ultegra Di2



En terminant, peu importe votre budget, il y a un vélo qui vous attend quelque part et le prix que vous payez n'est en rien relatif au plaisir que vous aurez à le rouler. Il suffit de trouver le bon vélo et pour ça, on doit être bien conseillé. N'hésitez pas à poser des questions lors de votre magasinage et investissez chez le détaillant en qui vous avez le plus confiance. Et pour ceux qui seraient tentés d'acheter un vélo neuf sur Internet, méfiez-vous de la contrefaçon. Un Pinarello Dogma F8 avec des roues Zipp en carbone flambant neuf à 2 500 \$, ce n'est PAS un Pinarello... Sur ce, bonne saison et au plaisir de vous croiser sur la route!

MICROS ET VÉLO



© Pierre Bouchard, Les Grands Rendez-vous cyclistes de Charlevoix



MICROBRASSERIE CHARLEVOIX

Dominus Vobiscum - DV Triple
9 %

Bière blonde voilée. Nez d'agrumes, d'épices et d'alcool. Attaque en bouche légèrement sucrée et très chaleureuse. Bien équilibrée entre le corps, l'amertume et l'alcool.

Médaillée d'argent aux Grands prix canadiens de la bière en 2011.

Partenaire des Grands rendez-vous cyclistes de Charlevoix, la Dominus Vobiscum présente l'épreuve de cyclocross du 23-24 septembre à Baie-Saint-Paul.



MICROBRASSERIE DES BEAUX PRÉS

1667 - La Grande Ferme
5,3 %

Blonde au miel. Orge, avoine, houblon de la Côte-de-Beaupré, miel de sarrasin et Verge d'or.

Spécialement brassée pour le 350^e anniversaire de la Grande Ferme de Saint-Joachim au Cap-Tourmente, un joyau patrimonial local.

Située à 10 km du Mont-Sainte-Anne et à 13 km de La Grande Ferme, la microbrasserie accueille les cyclistes sur sa magnifique terrasse avec vue sur le fleuve.



MICROBRASSERIE SIBOIRE

InsPirAtion
6,5 %

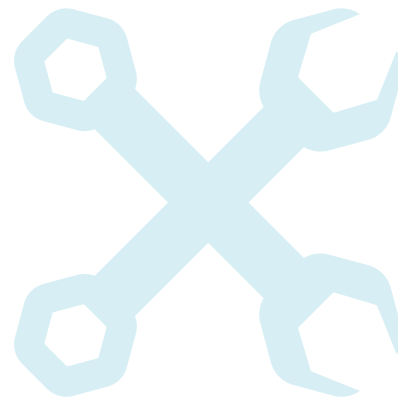
IPA américaine qui présente un léger voile et une abondante mousse blanche qui colle aux parois du verre. Saveurs de conifères et de fruits tropicaux.

Pierre-Olivier Boily, copropriétaire de la microbrasserie est aussi membre du comité organisateur d'événements cyclistes d'envergure à Sherbrooke. Vous trouverez, sur leur boutique en ligne, des bibs et des maillots de vélo aux couleurs de la microbrasserie.

FAITES UNE HALTE ET VENEZ DÉGUSTER LA «1667 - LA GRANDE FERME»
Bière brassée pour célébrer le 350^e anniversaire du lieu historique La Grande Ferme.
 Supports à vélo sur place

MICROBRASSERIE DES BEAUX PRÉS
 9430 Boul. Sainte-Anne,
 Sainte-Anne-de-Beaupré (Québec) G0A 3C0
 418-702-1128 | MDBP.CA

La mise au point de votre suspension



UNE COLLABORATION DE S4 SUSPENSION

Faire la mise au point de vos amortisseurs de vélo est essentiel. On compare souvent cet entretien de base au changement d'huile d'une automobile.

Les fabricants recommandent de faire le service des joints toriques de la chambre d'air (suspension arrière) et le changement des cache-poussière et de l'huile (suspension avant) à chaque tranche de 40 heures d'utilisation. Ils recommandent ensuite, selon le fabricant, un service complet des suspensions à toutes les 100 à 200 heures ou une fois par année.

SERVICE DE BASE

Le service de base peut être fait par l'utilisateur lui-même. Plusieurs vidéos sur Internet permettent de savoir comment réaliser soi-même le changement des joints toriques de la chambre d'air d'un amortisseur arrière ou le changement des cache-poussière d'un amortisseur avant. La plupart des ateliers de vélo offrent aussi ce service de maintenance. Les amortisseurs doivent tenir une très grande pression d'air, des joints toriques efficaces permettent de conserver les performances optimales des suspensions.

SERVICE COMPLET

Une fois par année, il est recommandé de faire un service de l'amortisseur en entier. Un spécialiste

des suspensions, comme S4 Suspension, démontera complètement l'amortisseur, rebâtera le côté du ressort d'air ainsi que le système hydraulique, le tout dans un environnement propre et libre de contaminants. L'huile sera alors remplacée par une huile synthétique de qualité supérieure résistante aux variations de température. Ils installeront ensuite des joints toriques de qualité supérieure, feront la rotation des valves, resurferont les pistons et ajusteront les bagues de glissement. Les professionnels des suspensions pourront alors aussi vous proposer diverses options afin d'augmenter les performances de vos amortisseurs, en y ajoutant des pièces d'optimisation qualité supérieure, selon les demandes et besoins du cycliste.

Pour tous vos besoins en suspensions, n'hésitez pas à contacter les professionnels de chez S4 Suspension.

Si vous décidez de faire vous-même l'entretien de vos suspensions, ils pourront vous fournir les pièces de service et les conseils appropriés. Ils expédient facilement et à bon prix les pièces à travers le Canada. Et, à la fin de la saison, avant de ranger le vélo pour l'hiver ou durant l'hiver quand votre vélo s'ennuie dans le garage, n'oubliez pas d'envoyer vos suspensions pour leur service complet, en remplissant un bon de travail en ligne et en utilisant leur service de transport facile et rapide. Vous vous assurez alors d'une saison de vélo performante et sans anicroche.

s4suspension.com //  



S4SUSPENSION.COM

SPECIALISTE DE TA FOURCHE ;)

Bromont

coup de foudre garanti!

LAURA BOUDREAU

Mes premiers contacts avec Bromont il y a plus de 15 ans ont d'abord été avec sa montagne : l'hiver pour le ski et l'été pour les glissades d'eau ! Mais foudroyée par la passion du vélo, j'ai aussi déniché un endroit pour rouler des kilomètres sur des routes magnifiques et sécuritaires offrant des paysages à couper le souffle et des montées avec un dénivelé fort payant... ç'a été le coup de foudre ! Que ce soit l'aller-retour à Sutton avec une virée par la route Scenic, la montée de 6 km culminant à 525 mètres du Mont Shefford avec ses lacets comme en Europe, les 100 à B7, un circuit sur chemins de terre initié par la championne canadienne Lyne Bessette ou une balade via la piste cyclable l'Estriade, les possibilités et les *challenges* sont infinis à partir de Bromont.

J'ai également découvert une municipalité qui vibre et qui respire pour le cyclisme dans toute sa diversité. « Notre point fort, c'est que nous avons réuni l'ensemble des disciplines dans une même ville avec des infrastructures de standards mondiaux : pistes de descente de la Coupe du monde en montagne, pistes de BMX et de cross-country, circuit sur route et le vélodrome qui est l'ancienne piste des Jeux olympiques d'Atlanta. Sans oublier l'implication communautaire et la volonté de développement tant du côté municipal que des individus, Bromont regorgeant de bons cyclistes », explique Nicolas Legault, directeur général du Centre national de cyclisme de Bromont (CNCB).

La popularité des disciplines cyclistes est palpable et grandissante. L'achalandage au CNCB est d'ailleurs passé de 10 000 à 50 000 visiteurs par année, soit cinq fois plus qu'il y a cinq ans. « Il n'y a rien de plus le *fun* que de voir, un jeudi soir, une centaine de jeunes sur la piste de BMX, des dizaines de cyclistes sur route qui partent du Centre pour leur *ride* en plus du monde qui s'entraîne au vélodrome... c'est pour ça qu'on travaille fort tout l'hiver, pour partager et vivre notre

passion », raconte M. Legault. Dans la course avec Montréal et Trois-Rivières pour l'obtention d'un nouveau vélodrome intérieur au Québec, le CNCB rappelle par ailleurs que près d'une quinzaine de cours de 2 heures seront disponibles cet été pour ceux et celles qui souhaitent vivre l'expérience du vélodrome. Entraîneur et vélo inclus, présentez-vous avec vos pédales et vos souliers !

Pour les cyclistes préférant le tourisme aux sensations fortes, je vous propose le Lasso Magenta, l'un des circuits de La route des vins Brome-Missisquoi dont le point de départ est le CNCB. Cette boucle de 89 km de niveau intermédiaire avec un dénivelé raisonnable vous fera voyager à travers de magnifiques paysages agricoles et vinicoles en plus de suivre la rivière Yamaska sur une portion du trajet. Sur votre chemin, profitez-en notamment pour savourer le Chardonnay bio du Vignoble Les Pervenches ou pour découvrir la dégustation polysensorielle du Vignoble de La Bauge. Notez cependant que près de 5 km du circuit se roulent sur le gravier.

Au plaisir de vous croiser à vélo dans ma nouvelle région d'adoption cet été !



© Michel Guillemette



© Chastien Gauthier



© Michel Guillemette



© Chastien Gauthier

La dureté du mental



© Chantal Desloges

► **Guylaine Larouche et Julie Cournoyer aux Jeux olympiques d'Atlanta, 1996.**

LYNE BESSETTE

J'ai repris le vélo il y a quelques semaines après un hiver de skimo à temps plein. Le cœur est là, les jambes reviennent tranquillement et ça tourne de plus en plus rond... comme à toutes les années d'ailleurs. Pourquoi je m'inquièterais ? Je me parle toute seule : « C'est pas la première fois que tu recommences quelque chose après avoir arrêté quelques mois. » Mais vous savez, on doute toujours un petit peu !

Je remets mes souliers de vélo qui étaient endormis au fond du garage. Ils ont hiberné comme les ours et les tortues, presque gelés, mais pas tout à fait. Ils sont jaunes comme le soleil du printemps. La première *ride* fait toujours mal, on se pense plus en *shape* qu'on ne l'est. Nos *feelings* de l'an passé en juillet sont dans nos pensées, mais c'est à peu près tout.

Mal... le mot mal fait peur; on ne veut pas y toucher, même pas s'en approcher, on s'en éloigne avec des excuses de tous les styles. Puis, on se remet à l'aimer...

Quand je vous ai demandé de me poser des questions en janvier (voir Chronique de B7 de Avril 2017, CyclePresse volume 7 #1), j'en ai reçu beaucoup par rapport à la douleur. Le mal, quand ça fait mal et que tu dois continuer, comment trouves-tu l'énergie, la puissance, la hargne de continuer ? Cela s'appelle « la dureté du mental » comme mon amie Guylaine Larouche le dit si bien ! À vrai dire, je ne sais pas comment je suis capable d'entrer dans ce genre de transe... Ce moment où tout ce qui compte est de continuer, de foncer, d'aller encore plus vite... Le moment où la douleur n'est plus qu'utilisée pour avancer.

Apprendre à apprivoiser la douleur avec l'entraînement, avec des sessions plus difficiles que ce que je retrouvais en compétition, des moments de détresse physique, de détresse psychologique, moments où je voulais tout abandonner car « c'était trop dur ». Mais quand on y pense vraiment, tout devient relatif... Trop dur, vraiment ? As-tu pensé à ton amie Guylaine qui elle, a vraiment un mental de fer après ce que la vie lui a fait subir ? Elle a su continuer à avancer même avec le cancer, passer à travers, avoir des faiblesses, se sentir comme de la « marde », vouloir tout abandonner, c'était trop dur ? Non. La dureté du mental, on la développe en regardant autour de soi, en regardant ses coéquipiers de paracyclisme à une jambe, sur un tricycle, un vélo à mains se donner corps et âme pour le sport même avec leur handicap et leurs problèmes de santé. Oui, mon mental est parfois faible comme tout le monde, mais quand je me mets à me donner des excuses parce que j'ai mal eh bien là, tous ces visages d'efforts et de motivation me reviennent à l'esprit et c'est à ce moment que la douleur disparaît.

Merci à mon coach, mes parents, mes amis et amis cyclistes de m'avoir appris la « dureté du mental » !

Mou amie Guylaine

LYNE BESSETTE

Une femme de fer qui a toujours été une passionnée du sport et de la vie, et ce, depuis le jour où je l'ai rencontrée à mes débuts dans le sport. Elle était une athlète redoutable pour sa capacité à ne jamais abandonner, à foncer, à recommencer et à gagner. Sa passion pour le sport et les gens l'ont amenée à vivre l'expérience paralympique en tandem féminin et en mixte aux Jeux d'Atlanta (1996). Elle y est revenue avec plusieurs médailles, dont une d'or. On n'a presque jamais entendu parler d'elle. Une femme passionnée qui est allée enseigner dans le Nord à des élèves difficiles. Tout comme à vélo, elle n'a jamais montré de faiblesses face aux défis. Puis, le cancer s'est pointé, une bataille qu'elle a su surmonter avec force et ténacité. En mars, je faisais un événement de skimo à Orford et Guylaine était là à m'encourager, me dire comment elle était fière de moi ! Une caresse d'amitié qui, à chaque fois, me donne de la force et de la motivation !



© Chantal Desloges

QUI EST GUYLAINE LAROUCHE ?

Guylaine Larouche est une cycliste qui a été membre de l'équipe nationale en 1989, à la suite d'excellentes performances à la Coupe du Canada en cyclisme de 1988.

Bien qu'elle ait enfourché un vélo pour la première fois en secondaire V à 17 ans, cette athlète-née (elle excelle aussi en patinage de vitesse) a tout de suite su se démarquer par ses performances sportives.

Par la suite, elle a été pilote dans le programme national de paracyclisme. C'est ainsi qu'elle a participé aux Jeux paralympiques d'Atlanta en 1996.

Aux devants de Julie Cournoyer, non-voyante, elles ont remporté l'or au 50/60 km, l'argent en poursuite individuelle et le bronze en sprint ! Dire qu'elles s'étaient entraînées sur un vélo datant des Jeux olympiques de 1976 ! Une véritable relique, remarquez la potence sur la photo ci-haut.



2-3 SEPTEMBRE 2017

PERCÉ - QUÉBEC - CANADA

FQSC

GASPESIA100.COM

Jeux du Canada, du 28 juillet au 13 août

Les Jeux, du Canada aux Olympiques

FQSC FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DES SPORTS
CYCLISTES

COLLABORATION SPÉCIALE

2017 est une année de célébration. Montréal fête son 375^e anniversaire, tandis que la Confédération canadienne souligne ses 150 ans. Mais dans le milieu sportif, 2017 marque plutôt le 50^e anniversaire des Jeux du Canada. C'est à Québec, durant la période hivernale, qu'a eu lieu la première édition du plus important événement multisport au niveau national. Le Canada devenait alors centenaire.



En 2017, les Jeux du Canada seront disputés à Winnipeg, du 28 juillet au 13 août. Depuis les premiers Jeux d'été, lesquels se sont tenus à Halifax, en 1969, le cyclisme a toujours compté parmi les sports représentés, et il en sera de même pour une 13^e fois.

Tout comme les Jeux olympiques, les Jeux du Canada se tiennent aux deux ans, avec une alternance entre les Jeux d'été et les Jeux d'hiver. Mais contrairement au cycle olympique, les Jeux du Canada sont présentés les années impaires, et ceux-ci sont donc intercalés entre les Olympiques. Autre point en commun avec les Jeux olympiques, les Jeux du Canada sont une compétition multisport où les athlètes représentant un territoire, dans ce cas-ci une province, s'affrontent.

En cyclisme, il s'agit du seul événement où les coureurs, qui revêtent habituellement le maillot de leur club, doivent porter les couleurs de leur province. Quant au nombre de places accordées aux provinces, il est le même, et ce, indépendamment de la taille de leur population ou de leur rang sur la scène canadienne.

Les cyclistes qui prendront part aux prochains Jeux du Canada seront d'âge junior ou auront moins de 23 ans. Il n'en a cependant pas toujours été ainsi, puisqu'à une certaine époque, ces Jeux étaient réservés aux athlètes d'âge junior seulement, et par conséquent, certains n'ont jamais eu la chance d'y participer.

Trois épreuves en cyclisme sur route et trois épreuves en vélo de montagne (avec des contingents d'athlètes différents) sont au programme des Jeux du Canada. Introduit en 1997, le vélo de montagne était combiné aux épreuves sur route jusqu'en 2009 inclusivement, et les athlètes devaient donc disputer trois épreuves sur route et une épreuve en cross-country. Ce n'est que depuis 2013 que les routiers et les vététistes ont leurs épreuves respectives sur deux semaines différentes.

Le Québec a toujours fait belle figure lors de cet événement, qui sert souvent de tremplin vers l'équipe nationale et qui permet ainsi d'accéder à des compétitions de haut niveau. Comme c'est le cas dans la plupart des Jeux, un classement des provinces et territoires est établi dans chacun des sports. Dominante, tant chez les hommes que les femmes, la Belle Province trône au sommet du classement aux points en cyclisme depuis 1997. Au chapitre des médailles, les cyclistes québécois se démarquent également. Au terme des Jeux de 2009, à l'Île-du-Prince-Édouard, les représentants du fleurdéliné avaient remporté 9 des 12 médailles disponibles chez les hommes et 6 sur 12 du côté féminin. C'est dans la foulée de ces exploits que l'objectif pour les Jeux de Winnipeg a été défini : poursuivre dans la lignée des générations précédentes et maintenir le Québec sur la plus haute marche à l'issue du classement des provinces en cyclisme.



En regardant de plus près la liste des athlètes qui ont pris part aux Jeux olympiques en cyclisme (route, piste ou vélo de montagne), on constate rapidement que bon nombre d'entre eux sont préalablement passés par les Jeux du Canada. C'est notamment le cas de Gilles Durand (JC - 1969, JO - 1972-1976), Marie-Claude Audet (JC - 1977, JO - 1984), Gervais Rioux (JC - 1977, JO - 1988), Chris Koberstein (JC - 1985, JO - 1988-1992), Lyne Bessette (JC - 1997, JO - 2000-2004), Marie-Hélène Prémont (JC - 1997, JO - 2004-2008), Martin Gilbert (JC - 2001, JO - 2008), Hugo Houle (JC - 2009, JO - 2016), Raphaël Gagné (JC - 2005-2009, JO - 2016), Karol-Ann Canuel (JC - 2009, JO - 2016) et Léandre Bouchard (JC - 2013, JO - 2016). C'est également sans grande surprise qu'on s'aperçoit que les athlètes mentionnés précédemment ont tous été médaillés lors de leur participation aux Jeux du Canada. Quant à Gilles Durand, il convient de préciser qu'il a décroché les deux premières médailles d'or remises en cyclisme sur route dans le cadre des Jeux du Canada.

**Surveillez le cyclepresse.com
pour connaître la délégation de
cyclistes québécois qui se rendront
à Winnipeg à la fin juillet.**

Lectures sur le cyclisme d'ici et d'ailleurs

ANNE-MARIE SAINT-GERMAIN

Voici deux beaux livres totalement différents et dont nous tenions absolument à vous parler. Le premier, sur le vélo-camping en Gaspésie est un essentiel et le second, même s'il est en anglais, nous a frappés quant à la pertinence de son contenu sur le cyclisme et par son graphisme déliant.

LE TOUR DE LA GASPÉSIE À VÉLO

On adore ce guide de voyage du journaliste François Bouchard. Le premier à paraître sur le sujet puisqu'aucun guide complet sur le vélo-camping dans cette région n'existait auparavant. À la fois récit de voyage et guide touristique, cette épopée de vélo-camping est bien documentée par l'auteur, qui a réalisé un périple de 610 km autour de la Gaspésie avec sa partenaire en 10 jours.

À l'intérieur, vous y trouverez des conseils pratiques et précis pour préparer votre voyage et bien sûr, de façon plus détaillée pour chacune des étapes de cette grande expédition. L'auteur y relate même ses erreurs, tout en donnant les moyens au lecteur d'éviter de faire de même. On apprécie cette humilité qui rend sympathique nos deux cyclistes que l'on suit au jour le jour à travers leur récit.

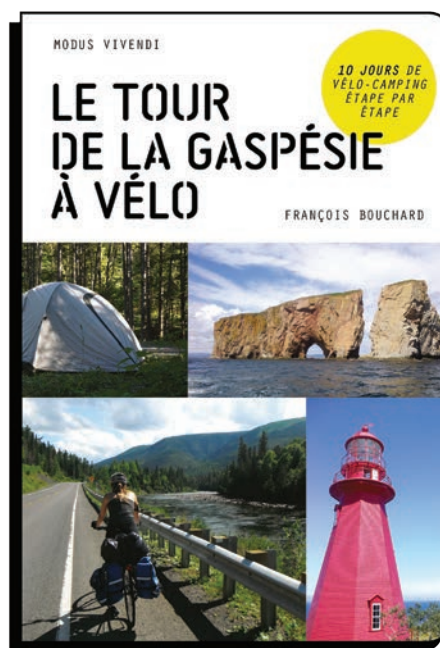
Chaque endroit visité est relaté en détail, on y propose aussi de multiples options pour chaque destination et les informations incluses dans le guide sont archi-pratiques : que ce soit les coordonnées complètes des campings visités, d'autres suggestions aux alentours ou encore les commodités, avantages et inconvénients et coups de cœur de l'endroit.

On retrouve aussi des informations graphiques pour chaque étape parcourue. Très accessible et humain, il y a aussi une foule d'anecdotes et de conseils personnels au fil des pages. Les images sont réalistes, léchées, mais pas trop et la mise en page est aérée. Vous pourrez donc y prendre vos propres notes pendant votre lecture ou votre périple. Un guide essentiel, si vous vous préparez à vivre cette aventure en Gaspésie, mais aussi dans une autre région, puisque certains conseils de cyclisme et de camping sont généraux et applicables à d'autres destinations.

VELOPEDIA THE INFOGRAPHIC BOOK OF CYCLING

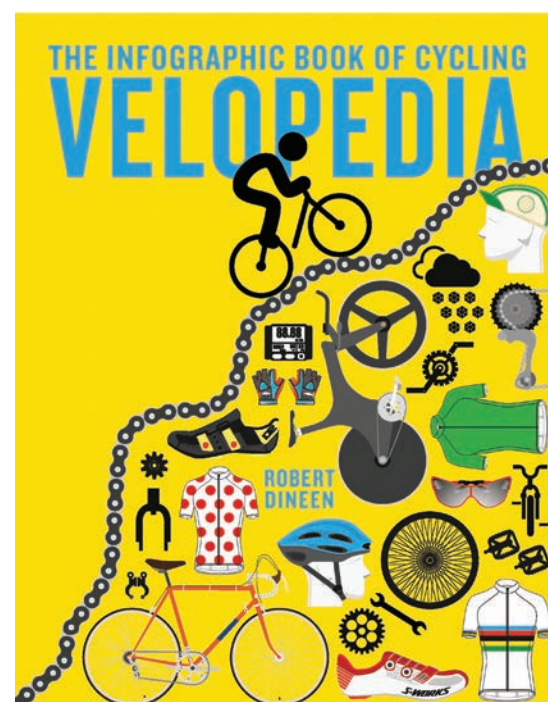
Coup de cœur pour ce beau livre qu'on pourrait pratiquement qualifier d'encyclopédie ou même d'un tome de la série « pour les nuls ». *Velopedia The infographic book of cycling* de Robert Dineen présente une centaine de concepts et de sujets magnifiquement illustrés à propos du cyclisme à travers le monde. À chaque page, on décortique graphiquement un terme précis : une série de courses, un athlète marquant, une discipline ou encore un sujet à travers le temps comme les styles de verres que les cyclistes ont portés depuis les années 1920 ou le calendrier de courses de l'UCI ou même les différentes formations de pelotons. Tout est très visuel et en peu de mots, tout est très bien expliqué. On apprend quelque chose à chacune des pages, que l'on ne peut d'ailleurs s'arrêter de tourner. L'infographie et les couleurs sont vives et dynamiques. Le livre vaut assurément le coup d'œil !

En anglais seulement.



LE TOUR DE LA GASPÉSIE À VÉLO

François Bouchard
Modus Vivendi
panoramapleinair.com
24,95 \$



VELOPEDIA THE INFOGRAPHIC BOOK OF CYCLING

Robert Dineen,
Aurum Press
37,99 \$

Notre tenue de femme d'affaires.



Photo : peppermintcycling.com



Joignez-vous au plus grand réseau cycliste de gens d'affaires au Québec.
acdaquebec.com

CALENDRIER

ÉVÉNEMENTS



Le calendrier de route de vos cyclosporives est une collaboration de ADNduVelo.com

Juillet

- 1 Défi Vélo André-Côté > La Pocatière
Défi du Lac Seck Jean > Chambord
- 1-2 Projet Guatemala par Marien Landry > Varennes > Trois-Rivières
- 2 La boucle du Grand défi Pierre Lavoie > Montréal
- 4-7 Tour CIBC Charles-Bruneau > Provincial
- 5 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse
- 7 Les Sorties des petits et gros mollets FADQQ > Estrie
- 7-8 Défi Vélo La Maison des Greffés Lina Cyr > Longueuil > Québec
- 8 Cyclotour Santé Outaouais > Gatineau
- 8 Défi des 21 > La Baie
Défi Félix Deslauriers-Hallée > Sherbrooke
Tour cycliste des Auberges du cœur de Lanaudière > Joliette
- 8-9 Cyclo-défi Enbridge contre le cancer > Repentigny > Québec
Défi Vélo Plein Air Québec-Rimouski > Lévis > Rimouski
- 9 Cyclovía Montréal Sud-Ouest > Montréal Sud-Ouest
- 12 Sortie Bike'N'Broue — Ultime Vélo > Sainte-Julie
Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse
- 14-16 Tour à vélo pour l'autisme > Alma
- 15 Défi Vélo 4 Poches > Boucherville
Défi Vélo Lussier > Sorel-Tracy
Défi Vélo Roule pour l'espoir > Bromont
LaCICLO.org > Laval
- 15-16 Cyclo-Mémoire Soc. Alzheimer Laurentides > Mont-Tremblant
- 16 Cyclovía Camillien-Houde > Montréal
Randonnée Vélo-Vallée > Forestville
Cyclo-Golf ACRGTQ > Terrebonne

- 19 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse
- 20 Fintour Cræsus > Oka
- 21 Les Sorties des petits et gros mollets FADQQ > Estrie
- 21-23 Expédition Pinocchios — Centre Petite Échelle > Mascouche
- 22 Rando vélo Love Cycling à Mont-Tremblant > Mont-Tremblant
- 22-23 Gran Fondo Forillon > Parc Forillon
L'estivale — Club Vélo plaisirs > Gatineau + autres
- 23 Les Îles à vélo > Îles-de-la-Madeleine
Rapha Women's 100 Montréal > Montréal
- 24 Golf-Vélo Fédérations Médicales du Québec > Club Le Mirage
- 26 Sortie Bike'N'Broue — Ultime Vélo > Sainte-Julie
Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse
- 28 Masse critique Québec > Québec
- 30 Défi Vélo Rotary > New Richmond

Août

- 2 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse
- 4-6 La randonnée des cols du Fjord > Chicoutimi
- 5 Tour cycliste du Lac Aylmer > Beaulac-Garhby
- 5-7 Gran Tour Vélo Québec > Saint-Anselme
- 9 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse
- 11 Les Sorties des petits et gros mollets FADQQ > Estrie
- 12 Randonnée FADQQ > Lanaudière
- 12-13 24 heures du Lac Archibald > Lac-Beauport
Défi Vélo La COOP > Trois-Rivières
Tour solidaire pour le Burkina Faso et l'Équateur > Saguenay
- 13 Granfondo Garneau-Québecor-Cascades
Trois-Rivières > Québec
Tour cycliste panoramique de la Yamaska > Massueville
- 14-19 Tour cycliste du SPVM AlterGo > Montréal
- 15 Golf-vélo Fondation Gemin > Terrebonne
- 16 Sortie Bike'N'Broue — Ultime Vélo > Sainte-Julie
Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

16

GRAN FONDO ÉCO MONT-SAINTE-ANNE > MONT-SAINTE-ANNE



© Gran Fondo Éco

17-20 UltraRando 1 000 km > Saint-David-de-Falardeau

18-20 L'Ultra Défi VEE Kombucha > Saint-David-de-Falardeau

18 Les Yeux du Cœur Fondation Mira > Sainte-Madeleine

19 Défi Ataxie > Chambly

La Tournée des Vainqueurs > Montmagny

L'Échapée BELLE > Dunham/Val Caudalies

Épreuve cycliste du Parc des Laurentides > Stoneham

20 Gran Fondo Éco Centre-du-Québec > Drummondville

Randonnée Vélo du Maire > Sorel-Tracy

22 Golf-Vélo de la Faculté de Médecine UVal > Saint-Gilles-de-Lotbinière

23 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

24 Fintour Crésus > Saint-Jacques-le-Mineur

25 À la découverte des deux rives FADOQ > Gatineau

Défi Vélo Fondation Hôpital du Suroît > Salaberry-de-Valleyfield

Les Sorties des petits et gros mollets FADOQ > Estrie

Masse critique Québec > Québec

25-27 Défis du Parc National de la Mauricie > Parc de la Mauricie

Randonnée Vélo Santé Alcoa > Sacré-Cœur > Baie-Comeau

Roulez pour vaincre la SLA > Vaudreuil-Dorion

26 Défi Vélo de Lanaudière > Saint-Charles-Borromée

Défi Vélo Parkinson > Laval

La Grimpe Kass'Patt > Petite-Rivière-Saint-François

26-27 Véloutour SP Croix Bleue Medavie > Drummondville

27 Gran Fondo Éco des Laurentides > Saint-Donat

Rouler à vélo pour la Villa Pierrot > Magog

29-31 Randonnée montréalaise FADOQ > Montréal

30 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

31 De la campagne à la ville FADOQ > Duchesnay

Septembre

3 Challenge cycliste des bleuets > Dolbeau

6 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

8 Les Sorties des petits et gros mollets FADOQ > Estrie

9 Défi des Cantons-de-l'Est Vélo Québec > Mont-Sutton

Défi des collines — Fondation Bel Essor Janine Sutto > Venise en Québec

Gran Fondo Éco de la Jacques-Cartier > Portneuf

9-10 300 km pour la VIE > Laval > Trois-Rivières

Vélo Santé Fondation Santé du Sud de Lanaudière > Terrebonne

10

CYCLO-DÉFI IUCPQ > QUÉBEC



10 Cyclovia Montréal Sud-Ouest > Montréal Sud-Ouest

Défi Vélo Santé Fondation Aline-Letendre > Saint-Hyacinthe

Grands Défis IRIC contre le cancer — Mont-Royal > Montréal

Vélo à notre santé ! > Saint-Jérôme

13 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

15 Défi 911 L'étape Montréal > Québec > Mtl > Qc

15-17 48 h vélo Make-A-Wish > Mirabel

16 Gran Fondo Classique des Appalaches > Victoriaville

Festival sportif de Montmagny > Montmagny

16-17 L'Automnale — Club Vélo plaisirs > Gatineau + autres

17 Cyclovia Camillien-Houde > Montréal

Juritour — Fibrose kystique Québec > Saint-Marc-sur-Richelieu

Laval à Vélo > Laval

Randonnée Lotbinière à vélo > Saint-Agapit

19 Randonnée de la Véloroute Beauce-Appalaches > Sainte-Justine de Bellechasse

20 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

21 Fintour Crésus > Laval

22 Les Sorties des petits et gros mollets FADOQ > Estrie

22-24 Défi 808 Bonneville > Mont-Tremblant

23-24 Grands Défis IRIC contre le cancer > Parc de la Mauricie

24 Gran Fondo Lac-Mégantic > Lac Mégantic

27 Sorties Viva Vélo Bellechasse > Bellechasse

29 Masse critique Québec > Québec

30 L'Ultra Royal > Repentigny > Île-d'Orléans

Octobre

1 Les 100 à B7 > Bromont

Cyclovia Montréal Sud-Ouest > Montréal Sud-Ouest

10-12 Défi 911 Le Tour Montréal > Québec > Mtl > Qc

27 Masse critique Québec > Québec



QUÉBEC
SINGLETRACK
EXPERIENCE

© Alice Chiche

MONTAGNE

Juillet

4 Circuit Vélo de montagne Endurance Rive-Sud #4 > Sainte-Julie

30-5 Québec Singletrack Expérience > Québec

Août

4-6 Vélirium Mont-Sainte-Anne > Mont-Sainte-Anne

Septembre

3 Gaspésia 100 > Percé

9 Camp de vélo de montagne Chèvres de Montagne > Saint-Sauveur

16 12 h de Charlevoix > Baie-Saint-Paul

Gran Fondo des Appalaches — Parcours Classique > Victoriaville

23-24 Cyclocross Dominus Vobiscum > Baie-Saint-Paul

30 Cyclocross du CNCB > Bromont

30 Bikejoring Championnat Sirius > Bromont



SUBARU

Confiance et évolution



Il y a des millions de raisons de rester à la maison.
Et des milliards d'en sortir.

La **Outback 2017 de Subaru** est dotée de la traction intégrale symétrique à prise constante, de tonnes de fonctions utiles et de systèmes de sécurité à la fine pointe. Vous pouvez donc vous éclipser, question de vraiment admirer tout ce qu'il y a là-haut.
SubaruSousLesEtoiles.ca