# cyclepresse

PURE VÉLO

profil
**LIZ HATCH**
*profile*

GUIDE D'ACHAT
VÉLO DE MONTAGNE
MOUNTAIN BIKE
**2013**
BUYER'S GUIDE

Vol. 3 N°2 :: april / Avril 2013 :: cyclepresse.com :: GRATUIT/FREE

cervélo

## Faites l’expérience du S5 et des autres modèles Cervélo chez les détaillants suivants :

**Bicyclettes Montréal-Nord**
Montréal-Nord
514.322.2740

**Cycle Technique**
Montréal
www.cycletechnique.com

**Cycles Performance**
Chambly
Saint-Basile-le-Grand
www.cyclesperformance.ca

**Martin Swiss Cycle**
Westmount
www.martinswiss.net

**Passion Vélos**
Trois Rivières
www.passionvelostr.com

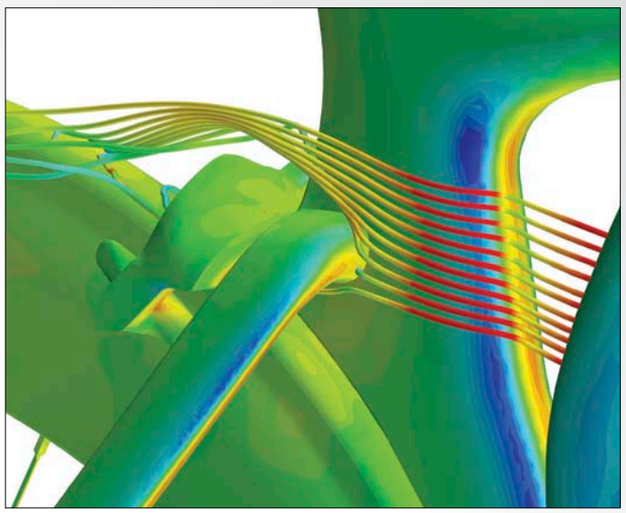
**RST Vélosports**
Prévost
www.rstvelosports.com/

# « C'EST FACILE DE CHANGER, MAIS BEAUCOUP PLUS DIFFICILE DE S'AMÉLIORER ». - DR FERDINAND PORSCHE

## S5 VWD

Bicycling 2012 EDITORS' CHOICE

La Série S de Cervélo a fait ses preuves sur le World Tour de l'UCI lors des dernières années, le World Tour étant l'épreuve reine des courses sur routes. Chef de file en recherches et avancés technologiques, Cervélo utilise toutes les technologies disponibles afin de produire des vélos novateurs. Nos essais en soufflerie appuyés par des analyses sur la mécanique des fluides (CFD en anglais) nous permettent d'obtenir toutes les informations nécessaires au développement de nos vélos et d'en connaître les résultats finaux sans nécessairement devoir fabriquer une multitude de prototype. Avec ces technologies, nous améliorons votre position aérodynamique, nous donnons un avantage appréciable de 32 watts de puissance ainsi qu'une réduction 300 grammes du coefficient de trainé par rapport à un vélo conventionnel. En allongeant le tube vertical et diagonal tout en dissimulant notre frein arrière derrière les haubans (triangle arrière) nous avons réussi à réduire considérablement la turbulence entre la fourche et l'arrière du vélo. Grâce à la plate-forme BBright et nos matériaux composites développés par nos ingénieurs travaillant sur le ''California Project'' nous avons amélioré globalement la rigidité du cadre et son temps de réaction en plein action, sans en compromettre son confort sur les routes les plus hasardeuses. La Série ''S'', c'est l'aérodynamisme, la polyvalence et l'ultime efficacité sur la route.



**Conçu pour la vitesse.**

**Visit www.cervelo.com/en/engineering/technologies.html**

**Greg Christie's Cycleworks**
Chelsea
www.gregchristies.com

**Hype Ski Vélo**
Québec
Saint Foy
www.hypeskivelo.com

**Les Bicycles St-Onge**
Granby
www.cyclesstonge.com

**Sports G.T.H.**
Chicoutimi
Laval
www.gthsports.com

**Sports Néron**
Brossard
www.sportneron.com/

**Synergy Cycle**
Pointe Claire
www.synergycycle.ca

# L'ÉVOLUTION DE LA VITESSE

Cento1SR

**NOUVEAU POUR 2013.**
**PLUS LÉGER, PLUS RIGIDE, PLUS PUISSANT, PLUS RAPIDE.**

*Cadre aéro fait de fibres de carbone HM 60 tonnes.*

*Boîtier de pédalier super rigide BB386 EVO pour un transfert de puissance maximal.*

*Conçu pour groupe mécanique et électronique.*

***ÉDITION CANADIENNE:*** *Shimano Ultegra, composants FSA & Ritchey, roues Fulcrum R5.*

**SEULEMENT 4 999 $** TAXES EN SUS

*TROUVEZ-LE CHEZ UN DÉTAILLANT PRÈS DE CHEZ VOUS :* ***WILIER.CA/CENTO***

Wilier TRIESTINA

# LA PERFECTION FABRIQUÉE À LA MAIN

**G.CHRONO CARBONE 2013.**
**LE SAVOIR-FAIRE ITALIEN.**
**AJUSTEMENT INÉGALÉ.**

*Ne pèse que 275 grammes*

*Semelle et coque du talon en carbone.*

*Tige en microfibres pour une respirabilité exceptionnelle.*

*Système de fermeture microréglable Boa L5 assurant un ajustement parfait. Garanti à vie.*

*TROUVEZ UN DÉTAILLANT PRÈS DE CHEZ VOUS:*
***WILIER.CA/CHRONO***

*Également disponible en blanc*

GAERNE

*Wilier et Gaerne sont distribués au Canada par partOne International*

# AAAAH! LES JOIES DU PRINTEMPS!

Oubliez les pluies d'avril et les fleurs de mai. Au printemps, les jeunes canons de Cannondale Pro Cycling ne veulent qu'une chose : gagner des classiques.

Suivez l'équipe Cannondale Pro Cycling au www.cannondaleprocycling.com

cannondale PRO CYCLING

# EMPIRE

Performance et style, réinventés. De l'empeigne monopièce à lacets qui s'adapte à votre pied comme une seconde peau, jusqu'à la semelle interne réglable SuperNatural et à la semelle externe exclusive Easton® EC90™ en carbone unidirectionnel qui maximise le confort et la puissance, rien de vaut la sensation de la Empire.™ Donc, si vous recherchez une connexion plus directe aux pédales, il est temps de lacer vos chaussures.
Voyez-en plus au Giro.com.
Pour trouver un détaillant canadien, veuillez visiter le www.ogc.ca.

GIRO

# La Montérégie

## Une escapade en Montérégie

### Onze pistes cyclables et vingt-quatre circuits routiers

Montérégie
Tourisme et congrès

La Montérégie compte sur son territoire 11 pistes cyclables qui totalisent près de 600 km, 200 km de bandes cyclables et 185 km de chaussées désignées.

La Montérégie dispose également d'une carte cyclable où s'intègrent entre autres 24 circuits routiers qui parcourent des centaines de kilomètres de routes pittoresques, longent le fleuve Saint-Laurent ou la rivière Richelieu et traversent des villages patrimoniaux, des vergers et des paysages agricoles bucoliques.

Procurez-vous la trousse sur le cyclotourisme en Montérégie en composant le 1 866 469-0069 ou en visitant le **www.tourisme-monteregie.qc.ca**

Parcs Canada Parks Canada

Tourisme Québec

MAISON DU TOURISME MONTÉRÉGIE
QUARTIER DIX30 - BROSSARD

OBERSON

RÉSEAU VERT

Cybercycle

VENTE ET SERVICE

Vente de vélos de route
et de montagne

Mise au point

Montage de roue

Positionnement

Service de suspension

Fabriquant
distributeur
des roues
VORTEX

www.cybercycletremblant.com

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

SPECIALIZED

ARGON 18

INTENSE CYCLES USA

© geai bleu graphique

# Rouler vers la sagesse

Faire du vélo peut être un exercice de rédemption. À travers les défis, les efforts et les récompenses du cyclisme, on entre en relation, autant physiquement que psychologiquement, avec l'âme sage qui sommeille en nous. Bref, on devient de meilleures personnes.

Personne ne le sait autant que Liz Hatch, qui a fui une vie d'abus et d'autodestruction pour devenir cycliste professionnelle. Son histoire (page 14) est une source d'inspiration pour tous ceux qui font du vélo et les femmes, en particulier. Celles qui se seraient intimidées par la compétition (Lyne Bessette en parle dans sa chronique B7) seront encouragées par tout ce que la course a fait pour Hatch. Ne pensez pas compétition ; pensez rédemption.

Cette année pourrait aussi en être une de rédemption pour le cyclisme professionnel. Après une hors-saison tumultueuse – la descente catastrophique de Lance Armstrong, la série de confessions reliées au dopage de coureurs aux réputations impeccables – le cyclisme se trouve actuellement en terrain fragile. Comme le suggère Laurent Martel dans Vents de travers, une nouvelle rubrique d'opinion, le cyclisme professionnel a fait de grands progrès pour revenir dans le droit chemin. La plupart d'entre nous voulons croire que le sport est maintenant propre, et cette saison, le cyclisme sera surveillé de près dans le but de regagner la confiance des amateurs à travers le monde.

Alors sautez sur votre vélo et repartez à neuf !

Peter Oliver

# *Riding to be better*

Riding can be an exercise in redemption. In the challenges, exertion, and rewards of cycling, we become connected, both physically and psychologically, with the soul of a better self that resides within each of us. Simply put, we become better people.

No one knows that as well as Liz Hatch, who literally rode away from a life of abuse and self-destruction and into a professional cycling career. Her story, which begins on page 14, serves as inspiration to all riders and to women in particular. Women who might be intimidated by racing (a subject Lyne Bessette broaches in her B7 column) should take heart in what racing has done for Hatch. Don't think competition ; think redemption.

This, too, could be a year of redemptive catharsis for professional cycling. After a tumultuous off-season – Lance Armstrong's cataclysmic descent into infamy, the string of doping confessions from riders with previously impeccable reputations – the sport now stands on fragile ground. As Laurent Martel suggests in Crosswinds, a new opinion feature we are introducing in this issue, professional cycling has made important strides toward shaping up its act. Most of us truly want to believe that international cycling is now clean, and this year the sport will be under intense scrutiny in seeking to recapture the full trust of cycling fans around the world.

Get out on your bike and redeem yourself !

Peter Oliver

Suivez-nous sur Facebook et Twitter
Follow us on Facebook and Twitter
**www.facebook.com/pages/Cyclepresse/147504288642007**
**twitter.com/# !/cyclepresse**

**cyclepresse**
PURE VÉLO

Vol. 3 N°2 :: Avril / April 2013

**RÉDACTEUR EN CHEF**
**EDITOR-IN-CHIEF**
Peter Oliver

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

**COLLABORATEURS**
Lyne Bessette, Vincent Jourdain

**TRADUCTION**
Mari-Jo Lamarche, Anne Johnston

**RÉVISION**
Peter Oliver, Mari-Jo Lamarche

**GRAPHISME**
Geai bleu graphique

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 préavis.

**IMPRIMÉ PAR**
Solisco

**ÉDITION, VENTES & DÉVELOPPEMENT**
DIRECTEUR GÉNÉRAL / ÉDITEUR
PUBLISHER / GENERAL MANAGER

Patrick Wells
patwells@cyclepresse.com
819 216-5312

**VENTES/ACCOUNT EXECUTIVE**
Benoit Beauregard
Diane Poirier
450 773-6028

**DISTRIBUTION**
Marc Allard et Diffumag

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.

## SOMMAIRE

SOMMAIRE / MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF
TABLE OF CONTENTS / FROM THE EDITOR-IN-CHIEF . . . . . 8
PROLOGUE . . . . . 11, 12
PROFIL
PROFILE . . . . . 14
RUBRIQUE EUROPÉENNE
EUROPEAN COLUMN . . . . . 21
CHRONIQUE DE COACH / COACH'S CHRONICLE . . . . . 26
GRAN FONDO GUIDE . . . . . 28
CHRONIQUE B7 REPORT . . . . . 30
LA FLAMME ROUGE . . . . . 34
DANS L'OREILLETTE / UP CLOSE & PERSONAL . . . . . 30
REVUE DE PRODUITS / PRODUCT REVIEW . . . . . 42
VENTS DE TRAVERS / CROSSWINDS . . . . . 44
GUIDE D'ACHAT / BUYER'S GUIDE . . . . . 46
LE MUR . . . . . 52
VOYAGE À DEUX ROUES
TWO WHEEL ROAD TRIP . . . . . 54
MYTHE VS RÉALITÉ
MYTH VS REALITY . . . . . 58

- *PLUS DE 100 MODÈLES DE VÉLOS*
- *POSITIONNEMENT INCLUS*
- *5 ANS DE SERVICE SUR LES AJUSTEMENTS DE VÉLO*
- *PAYEZ EN 24 VERSEMENTS SANS INTÉRÊT SUR TOUT ACHAT DE PLUS DE 500 $**

LA CORDÉE 60 ANS

**LAVAL MONTRÉAL SAINT-HUBERT LACORDEE.COM**

BMC ARGON 18 TREK devinci

*Valide du 1er avril au 31 mai 2013. Sous réserve de l'approbation du Service de crédit des Services de cartes Desjardins. Détails en magasin.

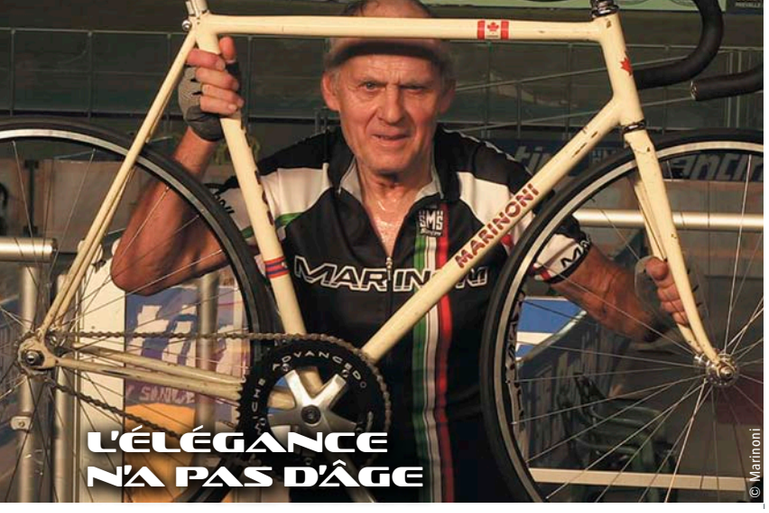
- CONSEILLERS EXPÉRIEMENTÉS.
- SERVICE DE POSITIONNEMENT OPTIMAL.
- MISE AU POINT ET RÉPARATION PAR UNE ÉQUIPE DE TECHNICIENS QUALIFIÉS DISPONIBLE SUR PLACE.

**COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN TREK D'UNE VALEUR DE 2 000$**

REMPLISSEZ LE COUPON EN MAGASIN
RÈGLEMENTS DISPONIBLES EN LIGNE

la vie sportive

600, Bouvier, Québec | 1-888-347-7678
/LaVieSportive
viesportive.com



© Marinoni

Giuseppe Marinoni a passé sa carrière à fabriquer des vélos avec la touche classique d'un artisan italien. Mais Marinoni, fondateur des vélos du même nom, entreprise située à Terrebonne, a aussi passé sa vie à rouler à vélo avec un style classique et déterminé typiquement canadien.

Après leur 75e anniversaire de naissance, la plupart des cyclistes ralentissent le rythme, font des sorties plus courtes et plus mollo, et apprécient la tranquillité. Pas Marinoni. Après avoir fêté ses 75 ans en septembre passé, il s'est mis en tête de battre un record du monde. En octobre, dans un vélodrome de Brescia, en Italie, il a parcouru 35,728 kilomètres en une heure, établissant officiellement un nouveau standard pour les 75-79 ans. Ironiquement, une mince déception, peut-être, puisqu'il réussissait plus de 36 km en entraînement.

L'UCI, qui supervise toutes tentatives de record de l'heure, a établi différents règlements concernant les vélos autorisés afin de maintenir une uniformité et assurer l'opposition cycliste contre cycliste, et non technologie contre technologie. Mais ce ne fut pas un problème pour Marinoni. Il a fouillé dans son placard de vélos classiques et a réalisé son exploit à bord d'un vélo de piste au cadre d'acier qu'il avait fabriqué en 1978 pour Jocelyn Lovell, qui lui, avec ce même vélo, avait remporté les Championnats du monde et des médailles aux Jeux du Commonwealth.

Prochaine étape pour Marinoni ? Le record de l'heure pour les 80 ans et plus. Il réussira peut-être à franchir les 36 km cette fois.

## AGELESS ELEGANCE

Giuseppe Marinoni has made a career of building bikes with classic Italian craftsmanship, but the founder of the eponymic bike company based in Terrebonne, Québec has also made a life of riding bikes with a classic, no-quit Canadian style.

After their 75th birthdays, most riders back off the gas, take shorter, more relaxed rides, and enjoy the leisure of senior citizenship. Not Marinoni. After turning 75 last September, he set his sights on breaking a world record. In October, in a velodrome in Brescia, Italy, he rode 35.728 kilometers in one hour, officially establishing a new hour standard for the 75-79-year-old age group. Ironically, that might have been something of a disappointment; he was covering more than 36k in practice rides.

The UCI, which oversees any hour-record attempt, has set all sorts of rules for the type of bike that is permissible, trying to maintain a uniform standard that pits rider against rider, not technology against technology. But that was no problem for Marinoni. He dug into his closet of classic machines and rode his record ride aboard a steel-framed track bike he built in 1978 for Jocelyn Lovell, who won world championship and Commonwealth Games medals with it.

Next up for Marinoni: the hour record for riders 80 and over. Maybe he'll crack that 36k mark this time around.

## HISTOIRES DE PODIUM

Un printemps intéressant pour Peter Sagan de l'équipe Cannondale Pro Cycling, c'est le moins qu'on puisse dire. Le jeune Slovaque a accumulé d'excellents résultats avec une victoire à Gent-Wevelgem, une seconde place à la classique E3 d'Harelbeke, et une victoire d'étape aux Driedaagse De Panne-Koksijde (Trois jours de la Panne.)

Mais ce qui a retenu le plus l'attention après sa seconde place au Tour des Flandres n'a rien à voir avec la course. Reconnu pour son exubérance, franchissant la ligne d'arrivée en faisant des *wheelies*, notamment, Sagan exprima sa fougue de jeunesse en pinçant le fessier de l'une des hôtesses du podium.

Plusieurs dans la communauté cycliste, particulièrement des femmes, furent choquées. Sagan s'excusa, peut-être un peu tardivement, en offrant un bouquet de fleurs à la demoiselle en question. Mais probablement que la meilleure réponse à l'indiscrétion de Sagan survint une semaine plus tard à la Redlands Bicycle Classic en Californie. Après avoir terminé troisième à l'étape finale, Loren Rowney, de l'équipe Specialized-lululemon, s'inclina du haut du podium et agrippa le fessier de l'homme qui remettait les médailles.

Comme le dit le proverbe : œil pour œil, dent pour dent. Maintenant que les représentants des deux sexes ont eu la chance de faire les bouffons sur leur podium respectif, le cyclisme pourra peut-être retourner à la traditionnelle – et socialement acceptable – bise et remise de bouquet.

© Sirotti


© Sirotti

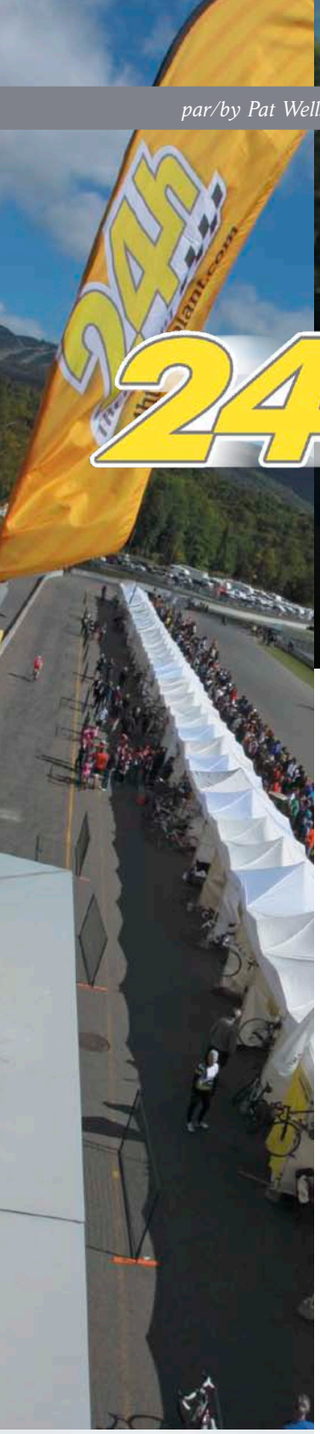
PODIUM PINCHING

It has been an interesting spring for Team Cannondale's Peter Sagan, to say the least. The young Czech rider has piled up great results, including a win in the Gent-Wevelgem classic, a second in the E3 Harelbeke, and a stage win in the Driedaagse de Panne.

But what earned him the most acclaim had nothing to do with racing, after he finished second in the Tour of Flanders. Known for expressing his exuberance with race-finishing wheelies, Sagan found a new outlet for his youthful impetuousness by pinching the derriere of one the podium girls.

Many people in the cycling community, women in particular, were aghast, and, somewhat belatedly, Sagan issued an apology by giving flowers to the pinch victim. But perhaps the best response to Sagan's indiscretion came a week later in the Redlands Classic in California. After finishing third in the race's final stage, Specialized-lululemon's Loren Rowney reached out from her podium pedestal for her own derriere-grabbing of the male medal presenter.

As the saying goes, turn-around is fair play. And now that both sides of the gender gap have had a shot at offensive podium antics, perhaps the sport can return to the more traditional – and socially acceptable – air kisses and flower presentations.



# 24h de passion of personal passion

Le 24h de vélo de Tremblant, qui se déroule sur le Circuit Mont-Tremblant, en sera à sa quatrième édition du 6 au 8 septembre 2013. L'évènement occupe une place bien spéciale dans mon cœur. Je me souviens avoir proposé le concept à Simon St-Arnaud comme complément à son 24h de ski. Il n'a pas hésité à relever le défi. Depuis, c'est devenu l'une des plus populaires campagnes de levée de fonds dans le monde du vélo.

Tremblant's 24h of cycling, which will see its fourth edition on the Circuit Mont-Tremblant race-car track on September 6-8, 2013, holds a special place in my heart. I remember proposing the concept to Simon St-Arnaud as a complement to his production of the 24h of skiing, and Simon did not hesitate to take on the challenge. It has since become one of the most popular cycling fundraisers in the world of cycling.

En seulement trois ans, Simon et son équipe ont créé un évènement avec une ambiance bien spéciale. Depuis mon implication du début, je vois l'évolution. Selon moi, il deviendra la version automnale de la Sea Otter Classic, populaire festival printanier de vélo de la Californie, véritable célébration pour les cyclistes de tous les niveaux.

Mon tout premier relais au 24h – de 3 heures du matin à 7 heures – m'a emballé et beaucoup surpris ; quel plaisir de rouler la nuit sur de l'asphalte impeccable et de terminer avec un lever de soleil absolument magnifique ! Un moment inoubliable.

L'an passé, j'ai vécu le support et l'esprit de camaraderie que seule une expérience d'équipe peut faire vivre. Une sensation qui perdure bien au-delà de l'évènement. Un souvenir vraiment unique.

Chaque équipe a sa propre tente, ses entraîneurs, ses *cheerleaders*, sa bouffe, et certaines ont même un chauffage d'appoint pour rester bien au chaud la nuit. Étant donné que je connaissais déjà tous les dessous de l'évènement, je ne pensais vraiment pas m'emballer autant. Mais de terminer avec une telle sensation d'accomplissement et de partager un tel esprit d'équipe – c'est seulement en tant que participant que je pouvais vivre ça.

La vision de Simon a été de créer un festival d'activités amusantes reliées au vélo, accessibles aux cyclistes de tous les niveaux, ayant comme objectif premier la levée de fonds. L'an passé, une somme de 604 338 $ a été amassée.

Simon a également voulu produire une ambiance festive sur le circuit où il est possible de partager des repas avec des milliers de participants et d'expérimenter le site de camping qui, au fil des ans, devient de plus en plus populaire avec des tentes qui poussent comme des champignons et ce, dès le vendredi. La vision de Simon est de créer un village.

En septembre prochain, j'espère vous y voir en grand nombre. Montez-vous une équipe – vos collègues de travail ou des cyclistes de votre club – soyez-y et vivez l'expérience. Le 24h deviendra l'évènement cycliste de l'automne à ne pas manquer. Fiez-vous sur moi ; j'ai été profondément touché par l'expérience.

Pour 2013, trois nouveaux volets :
**La cause :** amasser des dons demeure l'objectif premier de votre participation.
**Le plaisir :** vous participez d'abord pour le plaisir de rouler sur un circuit exceptionnel avec amis et équipiers.
**Le défi :** vous voulez compétitionner dans un environnement sécuritaire.

In only three years, Simon and his team have created an event with a special ambiance. After being involved in the event's founding, I can see how it is now evolving toward what I believe will be a fall version of the Sea Otter Classic, the great California spring festival that celebrates cycling, and cyclists, of all sorts.

The first shift I ever rode in the 24h – from 3am to 7am – thrilled and surprised me; it began with the unexpected hazards that come with riding on perfect asphalt at night and finished with the most amazing sunrise I have ever seen. I will cherish that moment forever.

Last year, in riding with a team, I got to experience the support and camaraderie that can only come through a team experience. That's a spirit that endures throughout the 24h and beyond, and is something you can't find just anywhere.

Simon's vision for the event has been to make it a festival of fun activities around cycling, accessible to all riders, but with a charitable purpose at its core. Last year's event raised over $604,338.

Simon has also envisioned a festival atmosphere on the race-track facilities, where you can share meals with thousands of participants and also experience the camping area that is becoming more and more popular each year, with tents popping up like mushrooms on Friday. Simon's vision is to create a village.

I sincerely hope to see many of you readers out there this fall. Put together a team, either from your work environment or your bike club. Whatever you do, be sure to be there and see for yourself why this is becoming a must-do event for the fall riding season. Take it from someone who has been deeply touched by his experience with the 24h.

For 2013, they have set three new categories for the event goals:
**The cause:** Fundraising is the main goal of participation.
**For fun:** The main reason for taking part is for the pleasure of riding an awesome circuit with partners and friends, as I experienced.
**The challenge:** Compete in an environment that is safe for all participants.

Each team has its own pop-up tent and its own coaches, cheerleaders, food supply and even heating systems for warmth at night. My own enthusiasm surprised me, especially since I thought already I knew everything about the event. But to walk away with such a feeling of accomplishment and team spirit – that was something I could only know through personal participation.

**24htremblant.com/velo**

© photos : 24h de tremblant

GARNEAU
concept

Venez découvrir la collection 2013 des vélos Garneau dans l'un de nos 5 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

VÉLO 2000

- LONGUEUIL
  550 Roland-Therrien
- ST-HUBERT
  5430 Boul. Cousineau
- QUÉBEC
  1100 rue Bouvier

www.velo2000.qc.ca

STUDIO CYCLE

- BOISBRIANT
  3230 Ave. des Grandes Tourelles
- LAVAL
  1160 Boul. Le Corbusier

www.studiocycle.ca

Bicycle Line®

Retrouvez-nous sur
www.facebook.com/BicycleLine

**REKORD**
MAILLOT
MANCHES
COURTES

# REPOUSSER SES LIMITES

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 Olympe (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

# Échappée en SOLO *breakaway*

**Le parcours unique de Liz Hatch pour se hisser au sommet de son sport.**

Il y a au moins deux façons de devenir cycliste professionnelle : on peut commencer au niveau junior, gravir les échelons au sein d'équipes de développement, passer un bout de temps sur l'équipe nationale, récolter de bons résultats, puis signer avec une équipe professionnelle.

**Liz Hatch takes a unique route to the top of her sport.**

There are at least two ways to make it as a pro cyclist. One is to start as a junior racer, work your way through the development ranks, spend time on the national team, log good results and sign on with a pro team.

© Ilse VDB

**Et il y a la façon Liz Hatch.**
Il y a dix ans, rien dans la vie de Liz Hatch ne pouvait laisser deviner un avenir au sein d'une équipe sportive professionnelle. Sa vie, admet-elle, était un peu chaotique. Résidant au sud de la Floride

**Then there is the Liz Hatch way.**
Ten years ago, nothing in Hatch's life would have suggested a future in professional sports of any sort. Her life, she admits, was a mess. She was living in south Florida – hardly a breeding ground of international cycling stars – and "going through a pretty tough time in my life, when everything unhealthy you could do, I was doing." She was a self-professed party animal looking for an escape from a difficult relationship. "I didn't exactly find the best outlets for that," she says.

But, like a generation of Americans, she was inspired by the exploits of Lance Armstrong. So at 24, she got a bike and set out on 10-mile rides that seemed monumentally challenging at the time. "It was just a way of getting out of the house and getting away from my life," she says.

Soon she was joining local group rides, before migrating into competitive cycling and racing mainly in criteriums. "I didn't know what I was doing, like attacking on the first lap (of a crit)," she says. But gradually she got better, and, after moving to southern California in search of stiffer competition, she produced results solid enough to turn pro in 2006.

FSERIES

FINISH FIRST

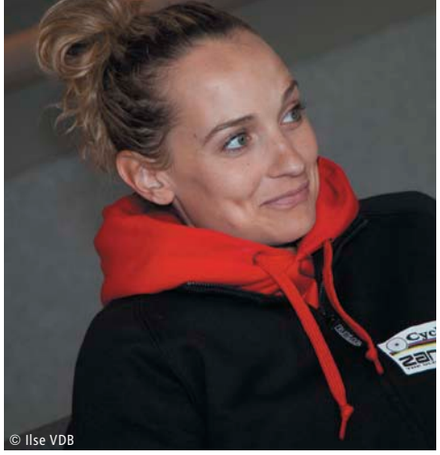
WITH OPTIMIZED RACE GEOMETRY AND THE HIGHEST STIFFNESS-TO-WEIGHT RATIO, THE F SERIES IS ENGINEERED TO FIGHT TO THE FRONT AND FINISH FIRST. IT BEGINS AND ENDS WITH THE MOST ADVANCED HANDMADE CONSTRUCTION AVAILABLE. PRECISELY TUNED FOR EACH FRAME SIZE. THERE IS NO COMPROMISE.

YOUR BEST FINISH STARTS WITH F.

PREMIER SUR LA LIGNE

AVEC UNE GÉOMÉTRIE OPTIMALEMENT COURSE ET LE PLUS HAUT RAPPORT RIGIDITÉ/POIDS DE L'INDUSTRIE, LA SÉRIE F EST CONÇUE POUR TERMINER EN PREMIÈRE POSITION. CONSTRUITS À LA MAIN, AVEC LES MATÉRIAUX LES PLUS RAFFINÉS, CHACUNE DES TAILLES DE NOS CADRES EST CONÇUE DE MANIÈRE SPÈCIFIQUE. SANS COMPROMIS.

© Ilse VDB


© Ilse VDB

© Ilse VDB

© Ilse VDB

– un endroit peu enclin à produire des stars du cyclisme international –, et « traversant une période difficile de ma vie, m'accrochant à peu près à tout ce qui était malsain. » Une soi-disant « party animal » cherchant à fuir une relation difficile. « Je ne prenais pas forcément les meilleures avenues », avoue-t-elle.

Mais comme bon nombre d'Américains de sa génération, les exploits de Lance Armstrong l'inspirent. À 24 ans, elle se trouve un vélo et commence par des sorties de 15 kilomètres qu'elle considère, à l'époque, comme un défi monumental. « C'était juste un moyen de sortir de la maison et de m'évader de ma vie », dit-elle.

Elle se joint ensuite à des sorties de groupe, puis évolue vers la compétition, participant surtout à des critériums. « Je ne savais pas ce que je faisais, j'attaquais dès le premier tour (d'un crit) », dit-elle. Mais s'améliorant graduellement et cherchant un niveau de compétition plus corsé, elle déménage en Californie. Affichant de solides résultats, elle devient pro en 2006.

Passer de non-cycliste à coureuse professionnelle en seulement deux ans peut s'avérer un exercice plus qu'audacieux. Mais pour Hatch, ce n'est qu'une étape naturelle dans sa réinvention existentielle, un cheminement pour retrouver l'équilibre « Je ne considérais pas la course comme de la compétition », dit-elle. « C'était pour devenir une meilleure personne, un processus de guérison. »

Sur le circuit américain, on la considère presque comme une étrangère et elle est plus ou moins laissée à elle-même ; les dirigeants ne voulant rien savoir d'elle. « Je me sentais comme un petit satellite flottant autour de la planète USA Cycling », dit-elle. Elle réalise que pour devenir coureuse professionnelle, elle devra autant se fier sur ses initiatives personnelles et sur sa capacité à se vendre, que sur ses performances en course. À l'Interbike 2007, elle tente de trouver des commanditaires afin d'aider à mettre sur pied l'équipe Vanderkitten ; elle sera d'ailleurs la première à courir sous son imprimatur.

Usant de son côté entrepreneure, elle pose semi-nue, en 2007, pour le magazine *Maxim*. Certains cyniques diront que c'est une façon lâche et scandaleuse de se vendre. Pour Hatch, c'est purement pragmatique ; alors que la majorité des coureuses gagnent un salaire ridicule – ou rien du tout – un revenu supplémentaire, peut importe la source, s'avère nécessaire. « C'est une business. Si tu as l'occasion de faire quelque chose du genre, tu dois le faire. Nous sommes des « performeurs » et le cyclisme, par définition, est un spectacle », dit-elle. Les photos divertissent, certes, mais Hatch fait parler d'elle (et de son sport), et obtient ensuite de nouveaux commanditaires.

Il lui reste toutefois un grand rêve à réaliser – courir en Europe. « Là où les plus grandes, les plus belles courses ont lieu », dit-elle. En 2009, à seulement trois semaines d'avis, elle a la chance de participer à la version féminine du Giro d'Italia avec l'équipe Amore e Vita ; un réveil à la fois brutal et éducatif. Son expérience aux É.-U. se résumant alors qu'à quelques critériums, une course à étapes représentait un défi

**Pour devenir pro, elle devra se fier autant sur ses initiatives personnelles et sa capacité à se vendre que sur ses performances en course.**

**Becoming a professional woman rider would be as much about personal initiative and salesmanship as it was about competing in races.**

To jump from non-cyclist to pro rider in just two years might seem like an exercise in indulgent audacity, but for Hatch it was a natural step in her existential reinvention as a whole and healthy human being. "I didn't look at racing as being competitive," she says. "It was about getting better (as a person), a healing process."

She was more or less on her own as an outsider on the U.S. cycling scene ; the governing body of U.S. cycling wanted nothing to do with her. "I felt I was a little satellite floating around the planet of USA Cycling," she says. That helped to crystallize the realization that becoming a professional woman rider would be as much about personal initiative and salesmanship as it was about competing in races. She was the first rider to compete under the Vanderkitten imprimatur, and was instrumental in rounding up sponsors in a trip to Interbike in 2007 to form a new Vanderkitten team.

Her salesmanship also involved, famously, appearing semi-nude in photos for *Maxim* magazine in 2007. Some cynics might regard the *Maxim* episode as a salacious, self-promotional cop-out. But Hatch regarded it as pure pragmatism ; with most women pro cyclists earning a pittance – if anything at all – any source of supplemental income was essential. "This is a business," she says. "If you can do something like that, you have to do it. We are entertainers, and by definition sports is entertainment." The *Maxim* photos certainly entertained, bringing her (and her sport) attention and helping to secure additional, personal sponsors.

But a big dream still lay ahead – competing in Europe. "It was where the biggest, most beautiful races were happening," she says. With just three weeks notice, she got a chance in 2009 to ride with the Amore e Vita team in the women's Giro d'Italia, and it was a rude and enlightening awakening. Until then, her entire experience in the U.S. had been racing crits, and a stage race was a whole different animal. But she finished the Giro that year, still perhaps her proudest accomplishments as a cyclist.

That was followed by two years with the Lotto team and a brief burnout. Demoralized by another failed relationship and an unhappy time in Spain, she vowed in a 2011 magazine interview to "never, ever race pro again." But when well-financed CyclelivePlus-Zannata came calling, setting her up with housing in Belgium (a country she loves) and with the full support of a staff – coaches, osteopath, nutritionist, etc. – she was back in the saddle this year. "All I have to do now is wake up, eat and ride," she says.

While 32 is an age when many riders contemplate retirement, she hopes to continue racing for at least another three years. With less than 10 years of riding under her belt, she is still learning about the nuances of bike racing and her talents as an athlete. She was not raised with an athletic pedigree, having just dabbled in horseback riding and gymnastics as a kid.

Among other things, she has discovered she's pretty tough. "Spectacular crashes" producing, among other injuries, facial lacerations and a broken wrist, haven't fazed her and are stuff

# PLEIN AIR
## plein d'air

# SAINT-DONAT.CA

Village renommé pour la beauté des lieux, entouré de lacs et de montagnes, Saint-Donat vous convie à découvrir la vraie nature.

Les amateurs de vélo seront comblés par la diversité des parcours et la proximité du chemin le Nordet avec ses 35 kilomètres de montées et de descentes qui mettront vos capacités à l'épreuve.

Complice de longue date du parc national du Mont-Tremblant situé à environ 10 kilomètres du village, parsemée de sentiers de randonnée pédestre, la région de Saint-Donat offre également la possibilité de découvrir le lac Archambault à bord d'un bateau-mouche ou de parcourir la forêt à cheval ou en carriole.

Des spectacles en plein air sont offerts gratuitement tous les samedis et les jeudis de l'été.

Prolongez votre séjour dans l'un de nos établissements hôteliers, une auberge ou un condo ou terminez la journée sur une terrasse ou au restaurant.

**Qu'attendez-vous?**

**Bureau d'information touristique :**
1 888 St-Donat (1 888 783-6628 ou 819-424-2833)

Photo : Versenart.com

## Cyclosportive
## Saint-Donat - Le Nordet
### Le dimanche 9 juin 2013 2e édition

**90 km, montagneux - Niveau de difficulté 3/5**

**Parcours chronométré - 45 km aussi offert - Maximum 500 cyclistes**

Frais d'inscription : 60 $ avant le 31 mai 2013

Organisée par San DONATO vélo club

www.cyclostdonat.com

Présentée par Infovélo.com Cyclisme et air pur

**Avec CyclelivePlus-Zannata, une équipe belge bien financée, « tout ce que j'ai à faire maintenant, c'est me réveiller, manger et rouler », dit Hatch.**

**With CyclelivePlus-Zannata, a well-financed team from Belgium, "all I have to do now is wake up, eat and ride," Hatch says.**

de taille. Elle parvient cependant à terminer le Giro. Encore aujourd'hui, c'est probablement l'exploit cycliste dont elle est le plus fière.

Par la suite, elle passe deux ans avec la formation belge Lotto, avant de souffrir, très brièvement, d'épuisement professionnel. En 2011, démoralisée par un autre échec sentimental et un triste séjour en Espagne, elle confie lors d'une entrevue pour un magazine, « ne plus jamais vouloir courir professionnellement. » Mais lorsque CyclelivePlus-Zannata, une équipe bien financée, la contacte, lui fournit un logement en Belgique (un pays qu'elle adore) et une équipe de soutien complète – entraîneur, ostéopathe, nutritionniste, etc. – elle se remet en selle. « Tout ce que j'ai à faire maintenant, c'est me réveiller, manger et rouler », dit-elle.

À 32 ans, alors que plusieurs coureurs commencent à penser à la retraite, elle espère continuer la course pendant au moins trois ans. Avec moins de 10 ans d'expérience dans les jambes, elle découvre encore les nuances propres à la course et son potentiel en tant qu'athlète. Elle n'a pas grandi avec un pedigree athlétique, n'ayant fait qu'un peu d'équitation et de gymnastique alors qu'elle était enfant.

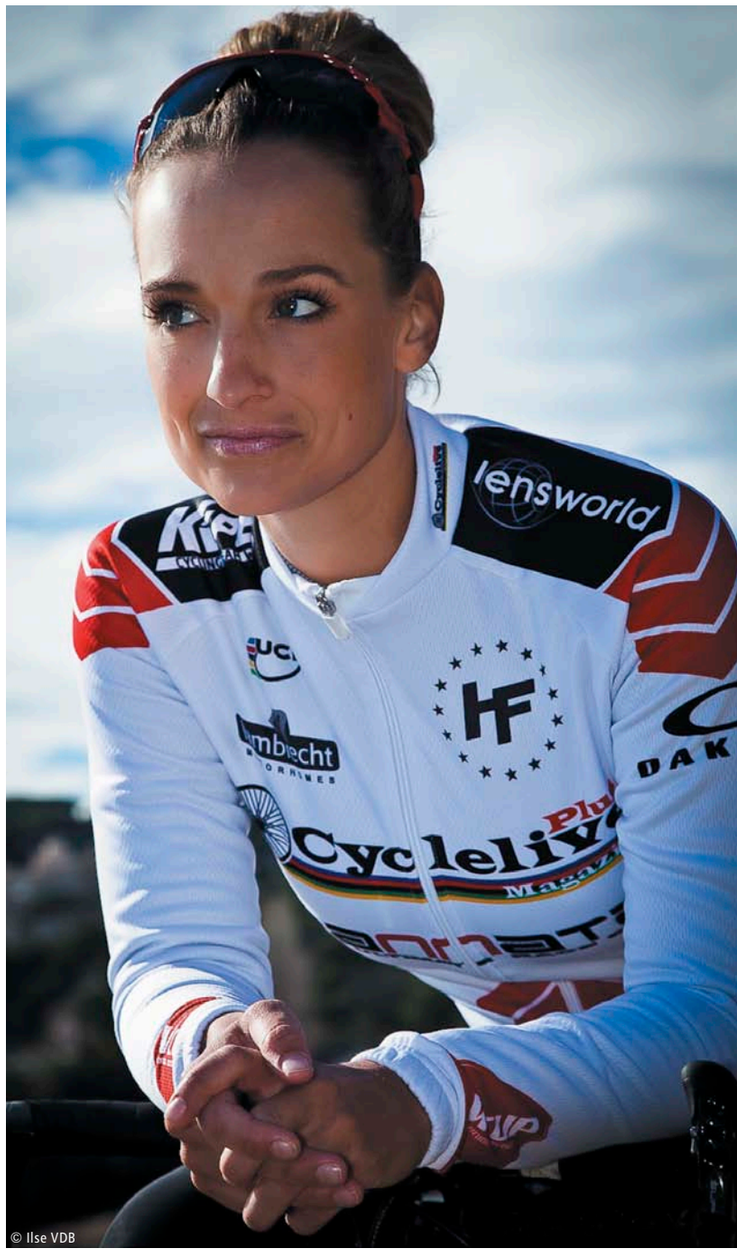
Elle se distingue par sa ténacité. « Des chutes spectaculaires » produisant, entre autres, des lacérations au visage et une fracture au poignet. Loin de la déranger, elle considère ces blessures comme un passage obligé dans son processus d'amélioration. Quand j'ai commencé, j'avais un moteur mais aucune habiletés », dit-elle. « Maintenant, mes habiletés en matière de pilotage sont assez bonnes. »

Elle se découvre encore en tant que cycliste. Au début, elle se voit comme une sprinteuse sans talent pour la grimpe. Mais récemment, un test d'évaluation de la condition physique réalisé par l'équipe suggère qu'elle serait plutôt faite pour les classiques d'un jour, où tendent à briller les esprits tenaces et combatifs.

Il y a peut-être un peu d'ironie dans tout ça – et beaucoup de connaissance de soi – quand on réalise que le succès qu'elle connaît en cyclisme vient sûrement de la même motivation qui nourrissait ses habitudes autodestructrices d'autrefois. Son engagement passionné pour son sport, croit-elle, est probablement une autre manifestation de ses tendances à la dépendance « Je ne suis pas assez stupide pour penser que je vais perdre ce côté de ma personnalité », dit-elle.

Mais l'ironie et la contradiction s'avèrent deux traits de caractère lui permettant de se hisser à un échelon supérieur par rapport aux autres bourreaux de travail du peloton professionnel. Sur son profil officiel d'équipe, elle se qualifie de « gitane à temps partiel » et « d'esprit libre à temps plein. » Et bien qu'elle adopte le mantra « travail, travail, travail », figure aussi dans ses passe-temps, « la recherche de l'ultime bière ou du bourbon parfait. »

On pourrait appeler ça le Tao de Liz.



© Ilse VDB

she simply accepts as part of the getting-better process. "When I started, I had a motor but no skills," she says. "Now I have pretty good bike-handling skills."

She is also still learning about who she is as a cyclist. She originally thought of herself as a sprinter with no climbing talent, but a recent team fitness test revealed that she might actually be best suited for the nose-to-the-handlebars grind of single-day Classics races.

And perhaps there is more than a little irony – and a lot of self-awareness – in her acknowledgement that her cycling success might draw from the same source that fueled her self-destructive, pre-cycling habits. Her passionate commitment to cycling, she feels, is probably a different manifestation of her addictive tendencies. "I'm not stupid enough to think that I'll lose that side of my personality," she says.

But irony and contradiction are integral to all that elevates her above the single-minded workaholics who populate the pro peloton. On her official CyclelivePlus-Zannata team profile, she calls herself a "part-time gypsy" and "full-time free spirit." She might espouse the mantra "work, work, work," but among her hobbies, she includes "searching for the perfect beer or bourbon."

Call it the Tao of Liz.

québecoriginal
Québec

vous invite
invites you

# CYCLOS
LA QUÉBÉCOISE
LA MONTRÉALAISE

## QUÉBEC
**12**
**SEPTEMBRE 2013**

**85 KM**
ÎLE D'ORLÉANS

**130 KM**
STONEHAM—TEWKESBURY

**165 KM**
STONEHAM—TEWKESBURY
PONT-ROUGE

# 2 CYCLOS
## DES DÉFIS SUR MESURE
## CHALLENGES FOR ALL

## MONTRÉAL
**14**
**SEPTEMBRE 2013**

**95 KM**
LA MONTÉRÉGIENNE

**145 KM**
CIRCUIT DU PAYSAN

**190 KM**
COVEY HILL

**INSCRIVEZ-VOUS | REGISTER NOW | CYCLOSQUEBECOISES.COM**

EN MARGE DES
IN CONJUNCTION WITH

GRAND PRIX CYCLISTE DE QUÉBEC
GRAND PRIX CYCLISTE DE MONTRÉAL

québecoriginal Québec
Ville de Québec
Québec Office du tourisme de Québec / Québec City Tourism
Montréal
Tourisme Montréal
Quebecor
Air transat
KIA
Fleury Michon
VIA Rail Canada
Delta Centre-Ville
SERDY
Garneau
Voyages à vélo sur la route
Fantino & Mondello
OPUS
PEDAL
LE CYCLE

# Pour le plaisir, le défi, la cause.

## For the fun, the challenge, the cause.

# 6-8 SEPT. 2013

# Roulez. Donnez.
# Ride. Donate.

**24htremblant.com**

**24htremblantvelocycling**

*BÉNÉFICIAIRES / BENEFICIARIES*

Fondation CHU Sainte-Justine
*Pour l'amour des enfants*
Sainte-Justine UHC Foundation
*For the love of children*

Le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

Fondation Tremblant

TREMBLANT

Lacasse

Das Auto.

Coca-Cola

CHOM 97.7

NRJ LA RADIO DES HITS

IMPRIMERIE l'ARTOgraphe

Tremblant Express

# L'Eroica

## Cyclisme rétro, à l'italienne

Le soleil d'automne se lève à l'horizon, du côté est, baignant d'une chaude lumière les collines verdoyantes du Chianti. Sur l'une des nombreuses routes blanches, ou *strade bianche* – des routes de fin gravier blanc qui serpentent les nombreux vignobles de cette région de la Toscane – se trouve une longue file de cyclistes. Vêtus de maillots rétro en laine, plusieurs portant des boyaux en bandoulière, ils roulent sur des vélos d'antan. On pourrait croire à un cliché datant de plus de cinquante ans, à l'époque glorieuse du cyclisme, mais ça se passe maintenant et c'est en couleur. C'est L'Eroica – « L'Éroïque » –, un évènement célébrant l'histoire du cyclisme et l'un des grands évènements cycliste au monde.

Gaiole, une petite ville du Chianti située à mi-chemin entre Sienne et Florence, est le berceau de L'Eroica. Lors du premier week-end d'octobre, des milliers de cyclistes de partout dans le monde descendent à Gaiole, définie par le magazine

## *Heroic Vintage Cycling, Italian-style*

The autumn sun breaks over the horizon to the east, bathing the rich green, rolling hills of Chianti in its warm light. On one of the many white roads, or Strade Bianche – unpaved roads that connect the numerous vineyards found in this area of Tuscany – is a long line of cyclists. Clad in classic woollen jerseys, often with tubular tires slung over their shoulders, they ride on their classic bikes. It could be a sight taken from a photo from the glory days of cycling more than a half century ago, but it is present-day and in full color. This is L'Eroica - "the Heroic"- a cycling event celebrating cycling's history and arguably one of the best cycling events in the world.

Gaiole, a small town in Chianti midway between Siena and Florence, is the home of L'Eroica. During the first weekend of October, thousands of cyclists from all over the world descend on this town, named by Forbes Magazine as the "most idyllic place in Europe to live." L'Eroica sees over 4,000 riders on pre-1987 bikes

© Phil Gale

© photos : Phil Gale

*Forbes* comme « l'endroit le plus idyllique d'Europe. » L'Eroica, c'est plus de 4000 cyclistes dotés de vélos datant d'avant 1987 ; aucune pédale automatique, aucun système intégré de passage de câbles, leviers de vitesses sur le cadre. Ils s'inscrivent aux parcours de 35, 75, 135 ou 205 kilomètres, pour honorer l'âge d'or du cyclisme.

L'Eroica est l'idée de Giancarlo Brocci. « En 1997, un petit groupe d'entre nous avons décidé d'organiser un évènement pour préserver les célèbres *strade bianche* de ma région (Chianti.) Nous tenions à ce que ce ne soit non pas une course mais une célébration de l'époque où Bartali et Coppi s'affrontaient. Seulement 80 cyclistes s'étaient alors joints à nous. Maintenant, plus de 4000 cyclistes de partout dans le monde participent à cette fête pour souligner l'époque où les coureurs étaient de véritables héros. »

À L'Eroica, tu prends 10 minutes pour faire le tour des lieux et tu vois des vélos et des cyclistes de tous âges. Jeunes et moins jeunes y viennent pour relever le défi des *strade bianche* à bord de vélos anciens. Certains, à tort, qualifient L'Eroica de version italienne des pavés des Flandres. À la différence de leurs homologues du nord de L'Europe, les *strade bianche*, avec plus de 2000 mètres d'ascension sur un parcours de 205 kilomètres, ne sont pas que du terrain plat. Pas seulement que des montées, certes, mais un terrain assez difficile pour que l'UCI, suivant les traces de

with no clipless pedals, no internal cables and only downtube shifters. They ride either the 35-, 75-, 135- or 205-kilometre route, all in celebration of cycling's golden era.

L'Eroica is the brainchild of Giancarlo Brocci. "In 1997 a group of us decided to organize an event to help preserve my region's (Chianti) iconic Strade Bianche. We decided that it would not be a race but a celebration of the era when Bartali and Coppi did battle. Only 80 people joined us. Now we have over 4,000 riders from all over the world come here to join us in celebrating the era when cyclists were truly heroic."

Take 10 minutes to look around at L'Eroica and you will see bikes and riders of all ages. Young and old, they all come to L'Eroica to enjoy the spirit and challenge of riding vintage bikes over the Strade Bianche. Some have called this Italy's version of Flanders's cobbles, but this is not true. Unlike their northern European counterparts, the Strade Bianche are not flat, with the 205-kilometre route featuring more than 2,000 metres of climbing. Not all the climbing is on Strade Bianche, but it is tough enough for the UCI to sanction a professional race to follow in the footsteps of L'Eroica, giving the world's best a chance to take on the challenges of the region's white roads.

Evan Hu, a Canadian taking part in L'Eroica, travelled here to celebrate his 50th birthday. "I heard about the event while in Tuscany on a cycling holiday a couple of years ago. It was supposed to be *the* event to do, so I decided to come here to celebrate my 50th birthday. What

**Comme pour les pavés de Paris-Roubaix, il faut une certaine technique pour rouler rapidement sur les strade bianche. Le gravier blanc peut compliquer l'adhérence.**

**Like the pavé of Paris-Roubaix, the Strade Bianche requires a certain technique to ride fast. The gravel of the white roads makes grip an issue.**

L'Eroica, y sanctionne une course professionnelle. La chance, pour les meilleurs coureurs au monde, de braver les routes blanches de la région.

Evan Hu, un Canadien participant à L'Eroica, a fait le voyage pour célébrer son 50e anniversaire. « J'ai entendu parler de l'évènement il y a deux ans, lors d'un voyage de vélo en Toscane. C'était censé être un « must », j'ai donc décidé d'y venir pour fêter mes 50 ans. Quel cadeau de fête ! Dommage que je ne puisse avoir 50 ans tous les ans. »

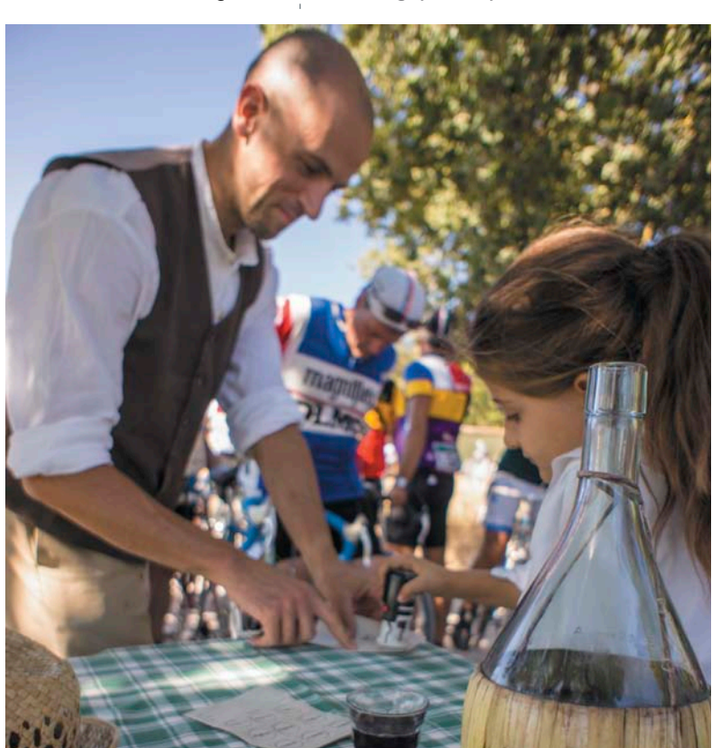
Comme pour les pavés de Paris-Roubaix, il faut une certaine technique pour rouler rapidement sur les *strade bianche*. Le gravier blanc peut compliquer l'adhérence. Hu continue : « On s'est fait remettre à notre place par des participants de la région (Hu roulait accompagné d'un copain, Fred Wright, également du Canada), un Italien de 75 ans, notamment – il nous dépassait dans les montées et les descentes, puis on le redépassait sur les plats. En descente, il démontrait beaucoup plus de confiance, laissant au vélo le choix de la trajectoire. Ces types savent vraiment rouler et, même à 50 ans, je me sentais comme un jeune apprenti ! »

Tous les trajets de L'Eroica offrent des points de contrôle et de ravitaillement, chose que l'on retrouve à d'autres cyclosportives mais, en regardant de plus près, on saisit vite la différence, avec le thème d'époque qui se poursuit. Plutôt que les barres énergétiques, les gels et les boissons habituelles, on offre une vaste sélection de produits du terroir : jambon italien, ragoût, fruits frais et, évidemment, le célèbre Chianti à volonté, question de bien faire passer le tout. Brocci poursuit : « L'Eroica n'est ni une course ni une cyclosportive, c'est un évènement pour les cyclotouristes. Nous ne nous concentrons guère

a birthday present ! It's a shame I could not be 50 every year."

Like the pavé of Paris-Roubaix, the Strade Bianche requires a certain technique to ride fast. The gravel of the white roads makes grip an issue. Hu continued : "We were put to shame by the local riders. (Hu was riding with fellow Canadian and friend Fred Wright). We ended up leapfrogging with a 75-year-old Italian – he passed us on the climbs and descents, we re-passed him on the flats. He seemed to have a lot more confidence to let the bike choose its own path on the descents. These guys really know how to ride, and I felt like a young fraud at 50 !"

On each of the different routes at L'Eroica, there are checkpoints and feed stations. This is something seen at other sportives, but on closer inspection, you soon see this is different, with the historic theme continued here. Rather than your normal spread of energy bars, gels and drinks, there is a wide sample of the best food from the region : Italian ham, local stew, fresh fruit and, naturally, plenty of Chianti's famous wine to wash it all down with. Brocci continues : "L'Eroica is not a race, it is not even a



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.

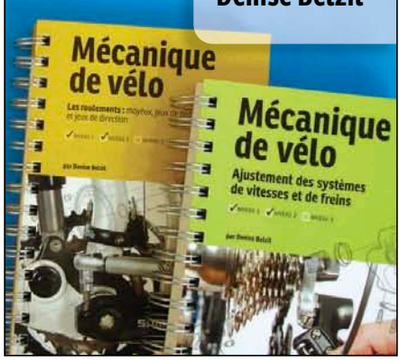
**COURS DE SPÉCIALISATION :**

**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**



© photos : Phil Gale

**Vêtus de maillots rétro en laine, plusieurs portant des boyaux en bandoulière, ils roulent sur des vélos d'antan.**

**Clad in vintage woollen jerseys, often with tubular tires slung over their shoulders, they ride on their classic bikes.**

sur les résultats. Nous sommes ici pour célébrer le cyclisme, non pour reproduire une course. Alors tous ceux qui finissent quittent avec les beaux souvenirs de leur expérience et également, avec leur nom inscrit dans le livre de L'Eroica. »

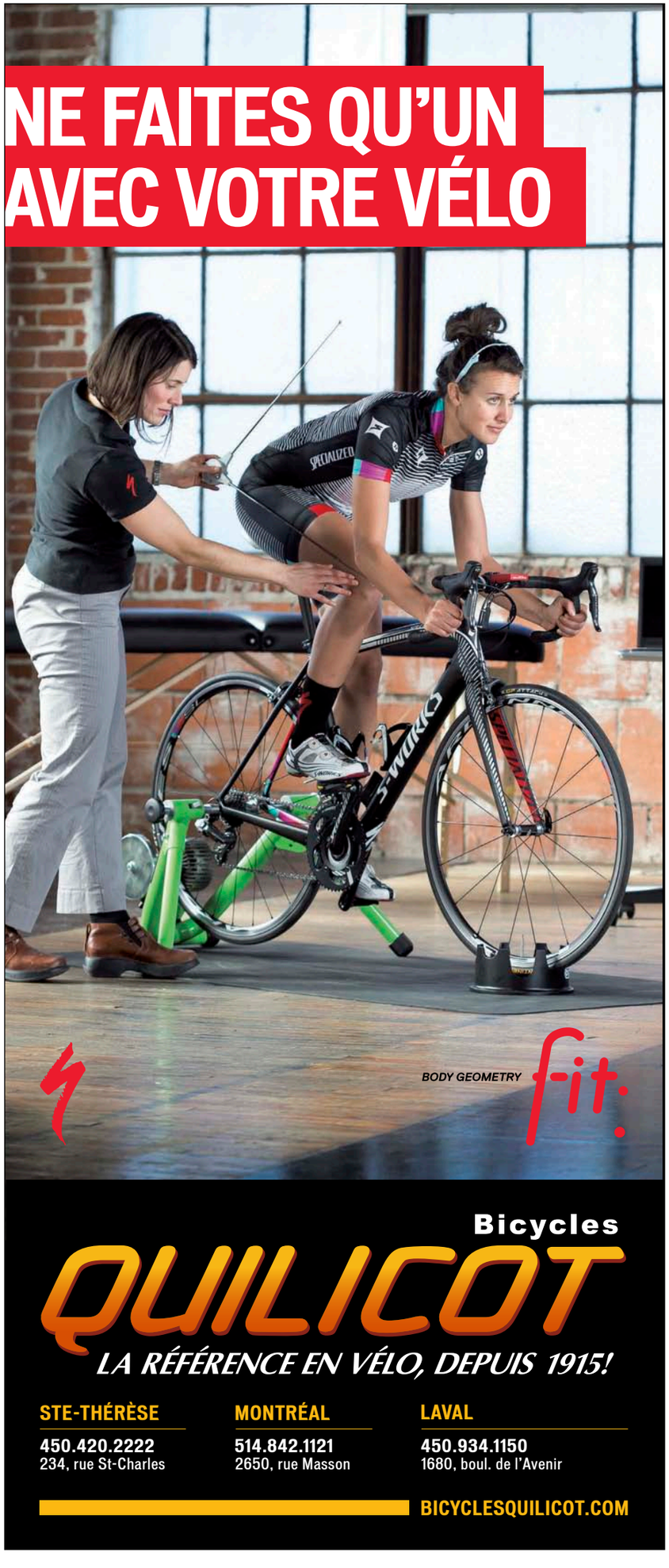
En octobre dernier, Ben Stott et Ian West, deux Britanniques, participaient à L'Eroica pour la sixième fois. « On a commencé tôt, planifiant faire le parcours de 135 km. Malheureusement, un rayon de ma roue arrière s'est brisé au quinzième kilomètre », m'explique Stott. « Quand j'ai donné ma roue au mécano italien, il a posé ses mains sur sa tête, lança un « *Mama Mia !* », puis se mit au travail à la vitesse de l'éclair. Après quelques minutes, j'étais prêt à reprendre la route, doté d'une roue comme neuve, et même mieux ! » Ian poursuit : « Pendant que Ben faisait réparer son vélo, je rebroussais chemin, me faisant regarder d'un drôle d'air par des participants qui croyaient que j'avais déjà terminé. On a alors opté pour le trajet de 75 km. »

Mais ce ne fut pas la fin de leurs péripéties. Ben termine son histoire : « Non seulement j'eus ma première crevaison en six ans, mais j'ai aussi chuté. Ça n'a rien changé ; c'était quand même une super journée et, comme toujours, l'un de mes week-ends préférés de l'année. Tu ne peux comparer cet évènement à rien au monde. » Quand je lui demande s'il reviendra, il répond : « OUI ! Dès ma première fois, j'étais conquis. Au moment du départ, comme il fait encore noir, des chandelles sont alignées dans la première section des *strade bianche* . La première année, ça m'avait renversé, je m'en souviens encore. Puis, quelques kilomètres plus loin, je roulais sur une crête, surplombant la magnifique campagne toscane. À ma gauche, le soleil se levait et à ma droite, la lune était en suspend, un paysage époustouflant qui me pousse à revenir. Même après six ans, cet évènement m'apporte toujours un grand bonheur. Je serai définitivement de retour ! »

sportive, it is a cycle tourism event. That means that we are not focused on times or positions. We are here to celebrate cycling, not to emulate racing. So all finishers leave with the rich memories of their time here and also with their name in the book of the Heroic."

Ben Stott and Ian West were two British riders who were doing L'Eroica for the sixth time last October. "We started early, planning on doing the 135km event. Unfortunately I snapped a spoke in my rear wheel after 15km," Stott explained. "When I gave my wheel to the Italian mechanic he clapped his hands on his head, cried "Mama Mia!" and then went to work at a speed which almost blurred his motion. A couple of minutes later I was ready to ride again with a wheel which was better than new!" Ian continued : "While Ben was getting his bike fixed, I was riding back, getting interesting looks from the riders going out who thought I had already finished. We then decided to ride the 75km event."

This was not the end of their eventful day. Ben finished his story : "Not only did I end up getting my first puncture in six years but also fell off on the Strade Bianche. It did not make any difference ; it was still a great day and, as normal, one of my favourite weekends of the year. You cannot compare this event to anything else in the world." When asked if he would return, he replied : "YES ! The first time I was here sealed the deal for me. The first section of Strade Bianche is lined with candles, because you get there when it is dark. I still remember being blown away by this. Then a couple of kilometres after that I was riding across a ridge, which overlooked the amazing Tuscan country side. On my left the sun was just coming up and on my right the moon was just setting, a stunning sight which keeps me coming back. Even after six years this event does not cease to make me happy. I'll definitely be back !"

# Le 7 chanceux
# Lucky 7

La gestion « optimale » de l'effort sur un vélo n'est pas toujours facile à atteindre. Combien de fois êtes-vous revenu d'une sortie avec la sensation d'être allé au-delà de votre limite ou de ne pas avoir été vraiment efficace dans votre façon de vous entraîner ? Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux gérer vos efforts.

**1.** Afin de bien débuter votre sortie d'entraînement, il est préférable de partir vent de face et de revenir vent de dos. Avec la fatigue accumulée durant la sortie, ce sera plus facile de rentrer à la maison.

**2.** Utilisez des développements (braquets) plus faciles au début de l'entraînement et une cadence plutôt réduite (disons 80 rpm, ou révolutions par minute). Augmentez progressivement votre cadence et l'importance des braquets, selon l'objectif de la séance. Vous pourrez ainsi bien préparer votre système cardiovasculaire tout en évitant d'hypothéquer le système musculaire. Cette stratégie s'inscrit dans le cadre d'un échauffement bien adapté que vous devriez privilégier à chaque sortie. N'oubliez pas que plus la séance d'entraînement est intense, plus l'échauffement est important.

**3.** Si votre séance d'entraînement comprend des intervalles, il est aussi préférable d'y aller progressivement. L'idéal est de faire les premières répétitions un peu en dessous de l'objectif visé et de tranquillement augmenter l'intensité. Rappelez-vous que pour obtenir des bénéfices au niveau physiologique, vous devez compléter toutes les intervalles prévues plutôt que de fournir quelques gros efforts et de vous éteindre ensuite par manque d'énergie.

**4.** Lors d'une sortie de groupe, les cyclistes moins en forme voudront espacer leur présence à l'avant pour être en mesure de compléter leur sortie et ce, surtout en début de saison, alors que peu de kilomètres ont été parcourus. L'idéal est de bien choisir ses compagnons d'entraînement ; des cyclistes de votre calibre, préférablement. Toutefois, au sein d'un peloton, comme on retrouve souvent des cyclistes plus en forme que d'autres, il vaut mieux bien répartir l'effort entre tous les membres du groupe, selon le niveau de forme de chacun.

Optimal management of your effort while training is an elusive goal. How many times have you returned from a ride feeling that you've exceeded your limit, or you don't feel really effective in the way you train? Here are a few tips to help do a better job of managing your effort.

**1.** To get off to a good start on your training ride, it's best to set out with the wind in your face and return with the wind at your back. With the fatigue you build up on the ride, it'll be easier to get back home.

**2.** Use easy gearing and a slower cadence (say, 80 revolutions per minute) for the beginning of the ride. Increase your cadence and your gearing progressively over the course of the ride, depending on your objective. This way you can properly prepare your cardiovascular system and avoid overtaxing your muscles. It's a warm-up strategy that you should use every time you ride. Don't forget that the more intense the training session, the more important the warm-up.

**3.** If your training session includes interval work, it's preferable to get into it progressively as well. The ideal is to do the first intervals a bit below your planned effort, then slowly increase the intensity. Remember that to get the physiological benefits, you have to do all the planned intervals rather than putting out a few huge efforts early on and later struggling because you've expended too much energy.

**4.** On a group ride, the cyclists who are more out of shape might want to pull less often so that they'll be able to complete the ride, particularly early in the season. The ideal here is to make a good choice of training partners, preferably cyclists at your own level. However, within a peloton there are usually cyclists in better shape than others ; it's best to divide the effort among all the group members, according to who's in what kind of shape.

**5.** On climbs, it's important to take it easy at the bottom of the climb. As you near the top, return to the cruising speed you were using before tackling the climb. If you're in a peloton, you're more likely to stick together and have a better-paced ride. Some cyclists tend to maintain a faster cadence when climbing and then have trouble finding their rhythm again after they get to the top. One trick is to pay attention to your speedometer or your power meter.

**5.** Lors des montées, réduisez votre effort au début de la côte et à l'approche du sommet, puis reprenez votre vitesse de croisière (celle à laquelle vous rouliez avant d'aborder la montée.) Si vous roulez en groupe, cette approche assure une meilleure cohésion et permet une sortie plus rythmée. Les gens ont souvent tendance à garder un rythme élevé dans les montées et peinent à retrouver leur rythme une fois arrivés au sommet. Un truc, fiez-vous à votre afficheur de vitesse ou à votre capteur de puissance.

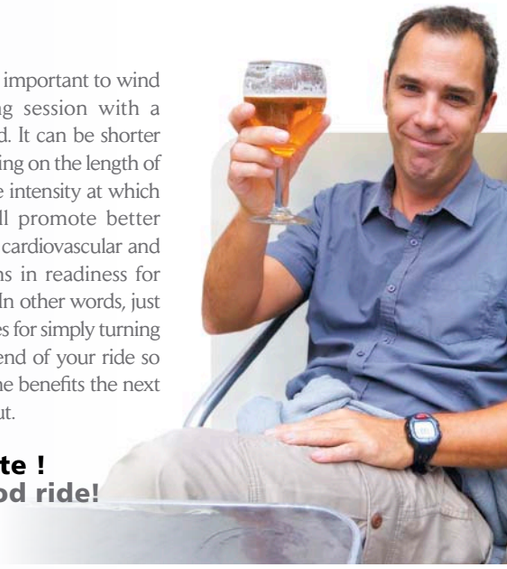
**6.** Qui dit gestion de l'effort dit alimentation. Une bonne alimentation pendant l'entraînement vous permettra de mieux profiter de votre activité préférée. Selon la température, de l'eau additionnée d'électrolytes, pour remplacer le sel éliminé, mais aussi des glucides et des protéines sous différentes formes – liquide, gels, barres énergétiques, par exemple –, qui vous fourniront l'énergie nécessaire pour compléter vos entraînements. Les sorties du printemps sont souvent synonymes d'hypoglycémie, le fameux « bonk » du cycliste ; votre corps n'étant pas encore habitué aux longues sorties, votre système doit produire plus d'énergie pour se réchauffer.

**7.** Finalement, il est important de conclure votre séance d'entraînement avec une période de retour au calme. Cette période peut être plus ou moins longue, selon la durée de votre sortie et l'intensité de travail. Cela favorisera une meilleure récupération des systèmes cardiorespiratoire et musculaire en prévision de la prochaine séance. Bref, prenez quelques minutes pour simplement mouliner à la fin de votre séance, question d'en retirer les bénéfices… lors de votre prochaine sortie !

**6.** Management of effort goes hand in hand with nutrition. Good nutrition during training will allow you to enjoy your favourite activity more. Depending on the temperature, you certainly need water with added electrolytes to replace the salt you lose. But taking in carbohydrates and protein in various forms – liquid, gels and energy bars, for instance – will allow you to complete your training sessions with the energy you need. Spring rides can often produce hypoglycemia – the famous "bonking;" your body isn't used to long rides yet, and your system has to produce more energy to keep warm.

**7.** Finally, it's important to wind up your training session with a cool-down period. It can be shorter or longer depending on the length of your ride and the intensity at which you rode. It will promote better recovery of your cardiovascular and muscular systems in readiness for the next session. In other words, just take a few minutes for simply turning your legs at the end of your ride so that you'll reap the benefits the next time you head out.

**Bonne route !**
**Have a good ride!**



© Phil Gale

*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, 5e RUE - 819 537-1142

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

## C'EST LE TEMPS DE ROULER

Une longue sortie réunissant de nombreux cyclistes est l'un des plaisirs du cyclisme. Gran fondos ou cyclosportives – la saison de vélo commence à prendre forme et le temps chaud approche, c'est donc le temps de choisir ses randonnées. *Cyclepresse* vous en présente quelques-unes. Vous pouvez choisir de rouler à fond avec un esprit compétitif ou encore, y aller à un rythme plus mollo et vivre l'expérience avec d'autres cyclistes partageant le même objectif. En choisissant la randonnée qui convient le plus à vos objectifs personnels et à votre niveau de forme, vous ne pouvez vous tromper.

## GRAN FONDO TIME

A long ride in a big group is one of the great pleasures of cycling. Gran fondos, cyclesportives, century rides, often raising money for a good cause – as the warm-weather cycling season begins to take shape, there are many rides to choose from. *Cyclepresse* features here a selection of some of the best. You can ride hard and competitively if you want, or you can settle in and enjoy the company of like-minded riders for several hours in the saddle. Match a ride with your personal objectives and your fitness level, and it's hard to go wrong.

### CYCLOSPORTIVE SAINT-DONAT LE NORDET

**9 / 06 / 2013**

Deux parcours montagneux de 90 km et 45 km avec un dénivelé de plus de 1000 mètres.
Lunch, musique et animation à l'arrivée.

Two mountainous courses of 90km and 45km, with more than 1,000 of vertical meters.
Celebration, lunch and music at finish.

**819-424-2383**

**www.cyclostdonat.com**

### GRAN FONDO MONT-TREMBLANT

**7 / 09 / 2013**

Le 7 septembre 2013, **Gran Fondo Mont-Tremblant** invite les passionnés du vélo à participer à sa toute première édition et à découvrir la région de Mont-Tremblant – un défi de 80 km ou 125 km sur un parcours routier inégalé. Le Gran Fondo s'intègre au week-end de festivités du 24h de vélo de Tremblant.

On September 7th, **Gran Fondo Mont-Tremblant** invites cycling enthusiasts to participate in its inaugural edition and to discover the Mont-Tremblant region – a 80km or 125km challenge on an unparalleled road course. The Gran Fondo is part of the weekend's cycling activities of Tremblant's 24h of cycling.

**www.granfondotremblant.ca**

CYCLO | LA QUÉBÉCOISE

### LA QUÉBÉCOISE

**12 / 09 / 2013**

La Cyclo **La Québécoise**, présentée en marge du Grand Prix Cycliste de Québec, propose trois défis sur mesure de 85 km, 130 km et 165 km. Le 12 septembre, redécouvrez à vélo l'Île d'Orléans et la région vallonnée de Stoneham-et-Tewkesbury !

The Cyclosportive **La Québécoise**, presented in conjunction with the Grand Prix Cycliste de Québec, proposes three challenges of 85 km, 130 km and 165 km. On September 12, rediscover Île d'Orléans and the hills of the Stoneham-et-Tewkesbury region by bike !

**www.cyclosquebecoises.com**

CYCLO | LA MONTRÉALAISE

### LA MONTRÉALAISE

**14 / 09 / 2013**

Présentée en marge du Grand Prix Cycliste de Montréal, la Cyclo **La Montréalaise** propose trois défis sur mesure de 95 km, 145 km et 190 km. Le 14 septembre prochain, redécouvrez à vélo Montréal et la campagne montérégienne !

Presented in conjunction with the Grand Prix Cycliste de Montréal, the Cyclosportive **La Montréalaise** proposes three challenges of 95 km, 145 km and 190 km. On September 14, cycle and rediscover Montréal and the Montérégien countryside !

**www.cyclosquebecoises.com**

## LA BOUCLE
### 15 / 06 / 2013

Le 15 juin prochain, soyez sur la ligne de départ pour la toute première édition de **La Boucle**, le nouvel événement cycliste du Grand défi Pierre Lavoie – un parcours de 135 km en circuit fermé, la chance unique de participer à l'une des étapes du populaire 1000 km.

On June 15, make your way to the starting line of **La Boucle**, a new cycling event that is part of the Grand défi Pierre Lavoie – a 135k closed-circuit ride and chance to participate in one stage of the popular 1000km event.

**www.legdpl.com**

## GRAN FONDO MONT-SAINTE-ANNE
### 23 / 06 / 2013

Le 23 juin 2013, la Côte-de-Beaupré sera l'hôte de la première édition du **Grand Fondo Mont-Sainte-Anne**, un événement cycliste qui se déroulera sur les routes panoramiques et les montées sinueuses qui longent le fleuve Saint-Laurent. Trois parcours sont proposés: 55 km, 115 km et 160 km.

On June 23, the Côte-de-Beaupré will host the first edition of the **Grand Fondo Mont-Sainte-Anne**. Discover the magnificent Côte-de-Beaupré region through scenic roads and challenging climbs along the St. Lawrence River. Three routes are available: 55km, 115km and 160km.

**www.granfondomsa.com**

### 12 / 10 / 2013

Le samedi 12 octobre prochain, partez à la découverte des routes d'entraînement de Lyne Bessette en participant à la première édition de la cyclosportive Les **100 à B7** – un défi cycliste de 100 km qui sillonnera les routes de la magnifique région Brome-Missisquoi.

On Saturday October 12th, discover Lyne Bessette's training routes by taking part on the first edition of the cyclosportive Les **100 à B7** – a 100km cycling challenge in the beautiful area of Brome-Missisquoi.

**www.centrenationalbromont.com/les-100-a-b7**

Destination

## CHALETS MONT-SAINTE-ANNE

Luxueuses maisons en rangée au pied du magnifique Mont-Sainte-Anne, séjournez en couple, en famille ou en groupe d'amis. Le premier choix des équipes championnes du Vélirium.

Spacious townhomes at the base of beautiful Mont-Sainte-Anne, come with the family, friends or a couples getaway. The first choice of the championship teams at the Vélirium.

1, rue du Beau-Soleil
Beaupré, QC G0A 1E0

**1 800 463-4395**
**www.chmsa.com info@chmsa.com**

## CALENDRIER / CALENDAR

**Tour du Silence**
**15 / 05 / 2013**

**Gran Fondo Gatineau**
**19 / 05 / 2013** – Gatineau, Qc

**Cycle Canada Gran Fondo & Century Ride**
**25 / 05 / 2013** – Toronto, On

**Cyclosportive Rocky Mountain**
**9 / 06 / 2013** – Saint-Georges-de-Beauce, Qc

**La Boucle**
**15 / 06 / 2013** – Québec, Qc

**Subaru Centurion Ontario (Horseshoe Valley)**
**15 / 06 / 2013** – Oro-Medonte, On

**Gran Fondo Mont-Sainte-Anne**
**23 / 06 / 2013** – Mont-Sainte-Anne, Qc

**Healing Cycle Gran Fondo Mississauga**
**23 / 06 / 2013** – Mississauga, On

**Défi Cyclosportif de Charlevoix**
**30 / 06 / 2013** – Baie St-Paul, Qc

**La Metabetchouan**
**13 / 07 / 2013** – Saguenay/Lac Saint-Jean, Qc

**Granfondo Garneau-Cascades**
**11 / 08 / 2013** – Trois-Rivières, Qc

**Gran Fondo Forillon**
**01 / 09 / 2013** – Gaspé, Qc

**Gran Fondo Mont-Tremblant**
**07 / 09 / 2013** – Mont-Tremblant, Qc

**Epic Tour Halton Gran Fondo**
**08 / 09 / 2013** – Halton, On

**La Québécoise**
**12 / 09 / 2013** – Québec, Qc

**Centurion Canada (The Blue Mountains)**
**13 / 09 / 2013** – The Blue Mountains, On

**La Montréalaise**
**14 / 09 / 2013** – Montréal, Qc

**Gran Fondo Niagara Falls**
**14 / 09 / 2013** – Niagra Falls, On

**L'Échappée Belle**
**28 / 09 / 2013** – Richelieu-Yamaska, Qc

**Les 100 à B7**
**12 / 10 / 2013** – Bromont, Qc

**WWW.GRANFONDOGUIDE.COM**

# Les femmes et la compétition
# *Women and competition*

Essayer d'expliquer pourquoi on retrouve beaucoup moins de femmes que d'hommes sur le circuit de compétition cycliste relève de la science, surtout quand on pense au niveau de taux de testostérone impliqué… Mais expliquer, dans mes mots, ce que j'ai vécu, vu et entendu à ce sujet s'avère beaucoup plus simple qu'un cours de math au secondaire !

Dernièrement, j'ai lancé une perche, posant la question à d'anciennes athlètes, des entraîneurs, et des promoteurs d'évènements. J'ai reçu une tonne de réponses, assez pour écrire un roman ! Voici les grandes lignes, ce qui est revenu le plus souvent dans leurs commentaires.

- **Peur d'être blessée et le stress de ne pas être à la hauteur**
- **Manque de confiance envers les autres coureuses du peloton**
- **Manque de courses pour les débutantes**
- **Manque de groupes d'entraînement, de discussion ou d'information, réservés aux femmes**
- **Investissement en temps trop important pour celles qui ont des enfants**
- **Difficultés inhérentes au sport : coût d'un entraîneur, manque de support, frustration**
- **Absence de mentors (l'accès à des femmes ayant une expérience dans le milieu)**
- **Manque de reconnaissance par rapport aux hommes**
- **Difficulté à trouver des commanditaires**

Try to explain why there are a lot fewer women than men in the competitive circuits, and you risk straying into the field of science, particularly in comparing testosterone levels. But explaining, in my own words, what I've lived, seen and heard on the subject is much simpler !

So I recently cast out a line, posing this particular question to former athletes, coaches and event promoters. I got a ton of responses, enough for a whole book ! Here, however, are the major points that showed up most often in explaining women's reluctance to race :

- **Fear of injury and the stress of not being up to the challenge**
- **Lack of confidence in other female racers within the peloton**
- **Lack of races for beginner women**
- **Lack of training, discussion or information groups just for women**
- **Not enough time for those with children**
- **Difficulties inherent in a sport : cost of a coach, lack of support, frustration**
- **Absence of mentors (women with experience in the field who are accessible)**
- **Lack of recognition compared with men**
- **Difficulty in finding sponsors**

© SPECIALIZED

Évidemment qu'on pourrait développer longuement chacun de ces points. Mais je crois qu'au Québec, on a mis des efforts pour améliorer le statut du cyclisme féminin. Il y a quelques années, la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) avait notamment mis en place le programme « Des modèles au féminin. » Ayant duré cinq ans, ce programme consistait à former des entraîneurs féminins – des femmes capables de motiver les jeunes filles qui souhaitaient se lancer dans le vélo.
(**www.fqsc.net**)

Depuis trois ans, la FQSC se concentre davantage au recrutement de cyclistes féminines. En association avec la Fondation Marie-Vincent, elle présente l'Échappée Belle, une cyclosportive réservée aux femmes qui, cette année, en sera à sa quatrième édition.
(**www.echappeebellemarievincent.ca**)

Grâce au programme de développement de Cyclisme Canada, la FQSC s'implique aussi dans diverses activités favorisant la participation de jeunes filles et de femmes dans les sports cyclistes.
(**www.cyclismecanada.ca/programmes-de-developpement/developpement-feminin**)

Obviously, each of these points could be discussed at length. But I do believe that, at least in Québec, efforts continue to be made to improve the status of women's cycling. A few years ago, the Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) created the "Des modèles au féminin" program. It lasted for five years and consisted of training female coaches – women able to motivate young girls who wanted to get into cycling.
(**www.fqsc.net**)

For the past three years, the FQSC has concentrated more on recruiting women cyclists. In association with the Fondation Marie-Vincent, it presents the Échappée Belle, a women-only sports cycling event that will see its fourth edition this year.
(**www.echappeebellemarievincent.ca**)

Thanks to Cycling Canada's development program, the FQSC is also involved in activities that promote the participation of young girls and women in cycling.
(**www.cyclingcanada.ca/development-programs/women-initiative**)

**L'évènement Mujer Brava, à Porto Rico, au profit de la Société américaine du cancer de Porto Rico fait partie de la campagne «Wear your pink bra» (pour la dépistage du cancer du sein.)**

**Mujer Brava, in Puerto Rico, benefiting the American Cancer Society of Puerto Rico, is part of the "Wear your pink bra" campaing for the early detection of breast cancer.**

© Kip Pierson

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) travaille également dans ce sens. (**www.caaws.ca/?lang=fr**)

La Journée Internationale de la Sortie des Femmes qui se déroulera dimanche le 5 mai prochain, s'avère une idée géniale : Specialized Canada invite les cyclistes à se rencontrer chez leur détaillant Specialized local pour une sortie de groupe. (**www.womens-rideday.eventbrite.ca**) La Rapha women's 100, un évènement à deux volets, est un autre concept intéressant. D'abord, Rapha, une société britannique de vêtements haut de gamme, permet à 100 femmes de participer à l'Étape du Tour, une cyclosportive de 100 kilomètres. Le second volet invite la communauté féminine à travers le monde à partager l'aventure avec d'autres cyclistes, mettant l'accent sur le défi que représente une randonnée de 100 kilomètres. (**www.rapha.cc/womens100**)

Aux États-Unis, on retrouve des clubs cyclistes strictement réservés aux femmes, comme Team Luna Chix (**www.teamlunachix.com**), et certaines entreprises offrent des voyages de vélos pour femmes exclusivement. Le niveau des cyclistes impliquées n'est pas nécessairement « élite » et l'objectif n'est pas toujours axé sur la compétition, mais on voit que les femmes commencent à vraiment s'intégrer dans le cyclisme, milieu qui semblait, avant, davantage réservé aux hommes.

Je crois que les femmes sont souvent déçues en compétition car au fond d'elles, elles sont très compétitives. Plusieurs pourraient exceller mais toutes n'ont pas la chance d'exploiter leur talent au maximum, faute, souvent, de temps et d'argent.

Plus jeune, j'ai eu la chance de toucher à plusieurs sports et c'est un peu par hasard si je me suis retrouvée en cyclisme. J'aurais peut-être pu continuer en athlétisme, qui sait ? On choisit un sport par rapport à ses goûts personnels et le milieu dans lequel on a grandi.

Certaines femmes se tournent vers le vélo de compétition, non pas pour sa facilité mais au contraire, pour ses difficultés, ses défis, ses obstacles, et pour la chance de se dépasser.

Je crois aussi que pour les femmes d'aujourd'hui, le cyclisme a beaucoup plus à offrir que seulement l'opportunité de compétitionner. Mais n'allez surtout pas penser que je n'apprécie pas la compétition ; depuis 1995, c'est toute ma vie !

Bonne route !

The Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS) is also working on this (**www.caaws.ca**).

The International Women's Ride Day, on Sunday, May 5, is a brilliant idea: Specialized Canada invites women everywhere to gather at their local Specialized dealer and ride together. (**www.womens-rideday-eorg.eventbrite.ca**). And the two-fold Rapha Women's 100 is another interesting concept. First, the high-end British clothing company Rapha brings together 100 women in the Étape du Tour, a 100-kilometre sportive. The second part of the program invites the women in the world cycling community to share their journeys with other cyclists, focusing on the challenges involved in a 100-kilometre ride. (**www.rapha.cc/womens100**)

In the United States, there are women-only cycling clubs, such as Team Luna Chix (**www.teamlunachix.com**), and some tour companies offer cycling trips that are strictly for women. The calibre of the cyclists involved might not necessarily be at the elite level, and the objectives may not always be related to competition. But they are part of a movement starting to make women a real part of serious cycling, a concept that has long been largely for men only.

I believe that women are often disappointed about racing because, deep down, they're very competitive. Many could excel, but not all of them have the opportunity to develop their talent fully, often because of the constraints of time and money.

When I was younger, I had the chance to try a number of different sports, and by luck I ended up in cycling. I could well have continued in athletics, for example. The choice of sports depends on personal tastes and the environment where you grow up.

The reason many women choose competitive cycling is not because it's easy but just the opposite ; they choose cycling for its difficulties, challenges, obstacles and the opportunities it provides to transcend their own perceived limits.

I also believe that for women today, cycling has much more to offer than just the chance to compete. But don't for a moment think that I don't appreciate competition. Since 1995, it's been my whole life !

Have a great ride !

© Oran Kelly / www.eibhir.com

© Phil Keoghan

ESCAPADE *vélo*
PRESCOTT-RUSSELL

1.800.361.7439 | TPRT.CA | www.sentiertrail.ca

*Évadez-vous*… entre Montréal et Ottawa dans PRESCOTT-RUSSELL

*Roulez*… sur 3 boucles interrives Ontario/Québec autour de la rivière des Outaouais

*Admirez*… aussi des paysages champêtres à couper le souffle sur une dizaine de trajets sur route et sur notre sentier récréatif !

PRESCOTT-RUSSELL
*cycling*
FLING

*Escape*… to PRESCOTT-RUSSELL between Ottawa and Montreal

*Ride*… on 3 Ontario/Quebec loops around the Ottawa River

*Enjoy*… breathtaking countryside scenery on 10 road loops as well as on our recreational trail!

1.800.361.7439 | TPRT.CA | www.sentiertrail.ca

# Grands tours vs classiques : quels coureurs s'illustreront ?
# *Grand tours vs. Classics : Who has the right stuff ?*

TOM BOONEN

PHILIPPE GILBERT FABIAN CANCELLARA

PETER SAGAN

© photos : Sirrotti

Au cours des prochaines semaines, des coureurs différents de ceux vus durant les classiques d'avril prendront le devant de la scène cycliste professionnelle, avec l'arrivée des grandes courses par étapes dont le Giro d'Italia, le Tour de France et la Vuelta a España.

Durant les classiques du printemps, ces épreuves d'un jour difficiles avec secteurs pavés et monts – les *bergs* – à gravir à répétition, les rouleurs et les puncheurs, qui disposent chacun de beaucoup de puissance musculaire, se livrent la bataille. Les premiers peuvent rouler longtemps et très vite sur les secteurs plats et pavés ou par vent de face, et les seconds sont capables d'efforts brefs et violents sur les monts – de courtes montées – où ils cherchent à s'échapper. Dans les deux cas, leur poids, plus important, est secondaire, car c'est la puissance brute qui prime : on pense à des coureurs comme Fabian Cancellara, Tom Boonen, Philippe Gilbert ou encore Peter Sagan.

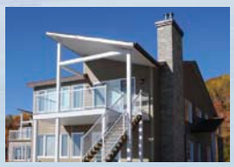
In coming weeks, riders different than those seen during the Spring Classics will take the centre stage of pro cycling. Grand tour riders who want to win the upcoming Giro d'Italia, Tour de France and Vuelta a España, are another breed.

In the Spring Classics, the one-day races with cobblestone sectors and many short climbs (bergs), two types of riders fight it out : time trialists and puncheurs, both with lots of muscular strength and raw power. The time trialists can ride very fast for long periods of time on the flats and cobblestones or into a headwind. The puncheurs can climb the short hills with a lot of power in attempts to escape the peloton. In both cases, the bigger size of these riders is not a problem, as raw power is more important. Riders such as Fabian Cancellara, Tom Boonen, Philippe Gilbert and Peter Sagan are good examples of such men.

VENEZ DÉCOUVRIR UN SITE ENCHANTEUR !

Domaine Multis-Bois

CONDOS LUXUEUX



PROMO* OBTENEZ UN CRÉDIT DE TAXES FONCIÈRES PENDANT 5 ANS.

DÉJÀ 96 TERRAINS VENDUS

NOUVELLE PHASE
SECTEUR RÉSIDENTIEL ET LOCATIF

- TERRAINS À PARTIR DE 40 000 $
- 35 TERRAINS DISPONIBLES

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE VISITE !
Tél. : 418-632-5257
multis@sympatico.ca
DOMAINEMULTISBOIS.COM

PETITE-RIVIÈRE-SAINT-FRANÇOIS CHARLEVOIX QUÉBEC

*OFFRE VALIDE DU 1ER MARS AU 31 MAI 2013

CHRIS FROOME

CADEL EVANS

ALBERTO CONTADOR

ANDY SCHLECK

BRADLEY WIGGINS

**Dans les grands tours, des coureurs comme Contador, Schleck, Evans, Wiggins et Froome sont avantagés.**

**Riders such as Contador, Schleck, Evans, Wiggins and Froome are men best suited for stage races.**

Mais dans les grands tours, ces épreuves comportant toujours des grands cols et où il faut savoir encaisser les changements de rythme, le poids devient rapidement un ennemi. La puissance brute n'est alors plus suffisante, c'est plutôt la puissance par kilogramme de masse corporelle (le rapport « poids/puissance ») qui devient importante. Les coureurs avantagés sont alors les grimpeurs et les coureurs complets, habituellement plus maigres et plus petits – donc moins lourds – plutôt que les coureurs de classiques. On pense ici à des coureurs comme Alberto Contador, Andy Schleck, Cadel Evans, Bradley Wiggins ou encore Chris Froome.

Stage races however, are another story. Riders need to be able to climb long mountain passes and deal with sudden changes in the pace of the race. Extra muscle weight then becomes the enemy. Raw power is no longer sufficient; the riders need a good power-to-weight ratio. The top riders are climbers or all-rounders and are usually thinner and shorter – thus lighter – than Classics riders. Riders such as Alberto Contador, Andy Schleck, Cadel Evans, Bradley Wiggins and Chris Froome are men best suited for stage races.

Le jeu des grimpeurs est évidemment de prendre suffisamment de temps aux autres en montagne pour pouvoir gagner la course, malgré le temps perdu dans les épreuves chronométrées. Pour les coureurs complets, c'est l'inverse : ils misent sur les chronos pour faire la différence, espérant contenir les grimpeurs dans les cols. L'an dernier, le Canadien Ryder Hesjedal, un coureur complet, a réussi à résister au pur grimpeur de poche espagnol Joaquim Rodriguez en montagne pour le battre dans le dernier chrono de l'épreuve, le dernier jour !

Of course, the strategy for the climbers is to take as much time as possible out of the others in long climbs, compensating for losses in the time trials. For the all-rounders, the strategy is the opposite : gain time in the time trials and try to hang with the climbers in the mountains. Last year, Ryder Hesjedal, an all-rounder, did just that : he was capable of staying with the best climbers on long climbs, then beat the small Spanish climber Joaquim Rodriguez in a time trial during the last stage of the Giro d'Italia.

RYDER HESJEDAL

GAVIA 2006

© photos : Sirrotti

JOAQUIM RODRIGUEZ

STELVIO

## Un Giro équilibré, comme le Tour de France

Cette année, Ryder Hesjedal sera de retour avec son équipe Garmin - Sharp pour défendre son titre lors de la 96e édition du Giro d'Italia. Il y trouvera un parcours plus équilibré que l'an dernier et cela devrait donc lui convenir : plus de kilomètres contre-la-montre et moins de montagne.

Ses principaux adversaires seront probablement Vincenzo Nibali, Ivan Basso, Joaquim Rodriguez et surtout Bradley Wiggins, vainqueur du Tour de France l'an dernier, et qui débarque en Italie avec l'ambition de devenir le premier Anglais vainqueur de cette course. Excellent contre le chronomètre, Wiggins, à la tête de la puissante équipe Sky, sera un adversaire sérieux pour Hesjedal qui pourrait cependant se montrer supérieur en montagne, notamment avec l'aide de ses équipiers Christian Vande Velde, Dan Martin et Tom Danielson. Spectacle garanti !

Pour s'imposer, Hesjedal devra donc prouver qu'il est meilleur que Wiggins en montagne, et meilleur également que les grimpeurs comme Nibali et Rodriguez dans les chronos. La marge de manœuvre sera mince !

Outre le chrono de 55 kilomètres lors de la 8e étape, quatre étapes de montagne seront particulièrement intéressantes sur ce prochain Giro : les 14e et 15e étapes dans les Alpes, ainsi que les 19e et 20e étapes dans les Dolomites, qui se terminent chaque fois en altitude.

La 14e étape amènera les coureurs de Cervere vers Bardonecchia (Jafferau) sur 156 kilomètres, avec

## A well-balanced Giro, just like the Tour

This year, Hesjedal will return to the Giro (the 96th edition) to defend his crown with his Garmin–Sharp team. He will find a route well suited to his abilities, with more kilometrest against the clock and fewer in the high mountains than last year.

His key rivals are likely to be Vincenzo Nibali, Ivan Basso, Rodriguez and Wiggins, the winner of the Tour last year and coming to Italy with the ambition of becoming the first Englishman to win the race. As an outstanding time trialist and as the leader of a very strong Sky team, Wiggins will be a serious contender. Hesjedal might fare better in the high mountains than Wiggins, with the help of teammates Christian Vande Velde, Dan Martin and Tom Danielson. The showdown should be exciting to watch !

To win, Hesjedal will have to show that he can beat Wiggins in the high mountains and that he can beat climbers such as Nibali and Rodriguez in the time trials. The margin will be thin.

In addition to the 55-kilometer time-trial on stage 8, four mountain stages bear watching : the 14th and 15th stages in the Alps and the 19th and 20th stages in the Dolomites. All these stages feature mountain-top finishes.

Stage 14 will see the riders go 156 kilometres from Cervere to Bardonecchia (Jafferau). Two big mountain passes are to be climbed in the last part of the

**Suivre le Giro à la télé depuis le Québec**

Sur les ondes de RDS et RDS2, du 4 au 26 mai, habituellement en matinée.
Également sur la chaine Sportsnet.

**Following the Giro on TV in Québec**

On RDS or RDS2, from May 4th to May 26th, usually in the morning. Also on Sportsnet.

IVAN BASSO

VINCENZO NIBALI

GIRO 2013

**La 19e étape est la grande étape de ce Giro avec les cols mythiques du Gavia et du Stelvio et l'ascension finale vers Val Martello.**

**The 19th stage is the hardest of the Giro, with the infamous Gavia and Stelvio passes and a finish at the summit of Val Martello.**

deux grands cols dans le final de l'étape, la montée de Sestrières puis l'ascension finale, plutôt courte (huit kilomètres) mais pentue dès le pied.

Le lendemain, le Giro fera étape en France, avec une arrivée au sommet du mythique col du Galibier où Andy Schleck s'était imposé durant le Tour de France 2011. Cette fois-ci cependant, les coureurs emprunteront le côté le plus difficile et le plus long, par delà le col du Télégraphe. Culminant à plus de 2600 mètres d'altitude, l'étape pourrait être plus difficile que prévu si la météo s'en mêle…

Situées après presque trois semaines de course, les 19e et 20e étapes auront assurément de quoi départager les meilleurs. La 19e étape est la grande étape de ce Giro, celle à ne manquer sous aucun prétexte! Au menu, seulement 138 kilomètres, mais les cols mythiques du Gavia, du Stelvio avant l'ascension finale vers Val Martello. Aie!

stage: the Sestrières climb and the final climb, of eight kilometres, which is very steep at the bottom.

The next day, the Giro will cross the border into France for a stage finish at the top of the famous Col du Galibier, where Andy Schleck won during the 2011 Tour. This time, however, the riders will have to climb the Galibier on its more difficult side, crossing first the Col du Télégraphe. At more than 2,600 metres of elevation, the Galibier could be even harder than expected if the weather is bad.

After almost three weeks of racing, the 19th and 20th stages will surely separate the best riders from the others. The 19th stage is the hardest of the Giro, and one not to miss! Only 138 kilometres will be covered, but the riders will have to climb the infamous Gavia and Stelvio passes before finishing at the summit of Val Martello. Ouch!

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

La 20e étape sera quant à elle beaucoup plus longue, 202 kilomètres, et comportera pas moins de quatre grands cols à franchir, soit dans l'ordre les Passo Costalunga, San Pellegrino, Giau avant l'arrivée au sommet de la célèbre ascension des Tre Cime di Lavaredo qui révéla nul autre que le jeune Eddy Merckx en route vers une première victoire au Giro, lors d'une étape disputée sous la neige, en 1968. Cette étape sera assurément révélatrice des grands champions du peloton de ce Giro 2013.

## Un doublé Giro-Tour ?

Un mois plus tard, le Tour de France s'élancera depuis la Corse. Le dernier doublé Giro-Tour remonte à 1998, quand le grimpeur italien Marco Pantani avait réalisé l'exploit que seuls cinq autres coureurs ont réussi avant lui dans l'histoire : Fausto Coppi, Jacques Anquetil, Eddy Merckx, Bernard Hinault et Miguel Indurain. Ryder Hesjedal ou Bradley Wiggins, polyvalents, pourront-ils relever cet incroyable défi s'ils réussissaient à gagner en Italie ?

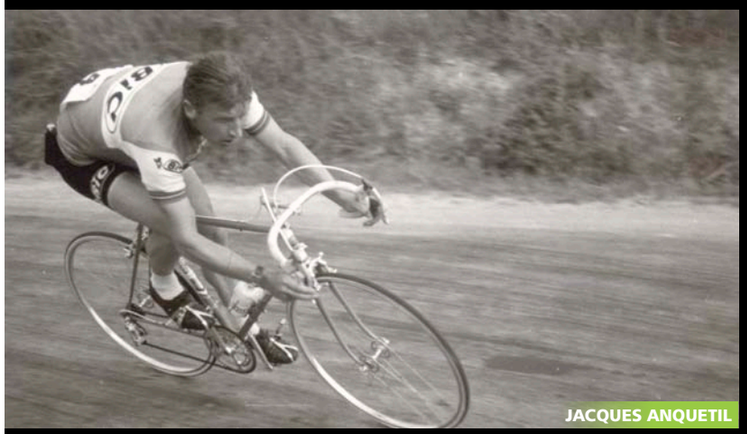
Chose certaine, le Tour de France cette année présente un parcours d'une difficulté équivalente au Giro ; son vainqueur pourrait donc s'y trouver à l'aise s'il gère bien la période de repos entre les deux épreuves, et s'il a de la chance. Il trouvera toutefois pour lui barrer la route d'autres grands champions, dont les ex-vainqueurs Alberto Contador, Andy Schleck et Cadel Evans. Cela nous promet tout un spectacle !

The 20th stage will be much longer, 202 kilometres, with no less than four mountain passes : the Passo Costalunga, Passo San Pellegrino, Passo Giau and ending on the legendary Tre Cime di Lavaredo. This summit finish is famous in cycling history ; a young Eddy Merckx won there in 1968, on his way to his first Giro victory. During the stage, snow was falling ! This stage is likely to reveal the true champion of the 2013 Giro.

## The Giro-Tour double ?

A month after the Giro, the Tour de France will start in Corsica. The last rider to win both races in the same year was the Italian climber Marco Pantani in 1998. Only five other riders have won both races in the same year : Fausto Coppi, Jacques Anquetil, Eddy Merckx, Bernard Hinault and Miguel Indurain. As all-rounders, can Ryder Hesjedal or Bradley Wiggins take up the challenge if they win in Italy ?

The Tour route this year is similar to the Giro, so the winner of the Italian stage race could well produce a good Tour result. Rest will have to be well managed between the two races and luck will play a role, too. And don't forget : the winner of the Giro this year will encounter other great champions who will be fresh for the Tour, such as past winners Alberto Contador, Andy Schleck and Cadel Evans. It should be another great show !


JACQUES ANQUETIL

MIGUEL INDURAIN

© photos : Sirrotti

MARCO PANTANI

BERNARD HINAULT

**Les coureurs canadiens au Giro**

**Outre Ryder Hesjedal qui défendra son titre, cinq autres coureurs canadiens pourraient être de la partie : Svein Tuft (Orica – Green Edge), Christian Meier (Orica – Green Edge), Dominique Rollin (FDJ), Hugo Houle (AG2R - La Mondiale) et François Parisien (Argos Shimano).**

**Canadian riders at this year's Giro**

In addition to Ryder Hesjedal trying for a second win in a row, at least five other Canadian riders are likely to be at the Giro : Svein Tuft (Orica–Green Edge), Christian Meier (Orica–Green Edge), Dominique Rollin (FDJ), Hugo Houle (AG2R–La Mondiale) and François Parisien (Argos-Shimano).

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
Rack Evasion

*par/by Phil Gale*

## DANS L'OREILLETTE
## UP CLOSE & PERSONAL

© photos : Sirrotti

L'un des sujets les plus chauds au Tour de France 2012 : Qui était le leader de Team Sky ? Un an plus tard, Phil Gale, le correspondant européen de *Cyclepresse*, a posé quelques questions à Chris Froome au sujet du leadership.

**Cyclepresse :** Chris, quels sont tes plans cette saison ?

« Cette année, je travaille en fonction du Tour de France. Brad (Wiggins) fera le Giro, je serai donc le leader au Tour. Je crois que le parcours me convient davantage cette année, et j'ai prouvé que j'ai le niveau qu'il faut pour gagner la Grande Boucle. Brad et la direction de l'équipe ont décidé qu'il ne défendrait pas son titre parce qu'il veut gagner d'autres courses, pas uniquement le Tour. Il le fera, mais cette fois pour m'épauler. »

One of the hottest topics during the 2012 Tour de France : Who was Team Sky's leader ? A year later, Phil Gale, *Cyclepresse*'s man in Europe, asked Sky's Chris Froome some leadership questions.

**Cyclepresse :** Chris, what are your plans for this season ?

"This year, I am working towards the Tour de France. Brad (Wiggins) will be riding the Giro, so I am going to be leader at the Tour. I think that the route suits me better this year, and I have shown that I have the level to win the race. Brad and the team management have decided that he will not defend his victory last year, because he wants to win more than just the Tour. He will be riding it also, but in support of me."


martin CYCLES SWISS

313 Ave. Victoria, Westmount

PROFITEZ DE NOTRE GRANDE SÉLECTION DE VÉLOS!

Route
Triathlon
Montagne
Hybride

SANTA CRUZ
NS bikes CO.
cervélo
TREK
kona
TIME
VENDÔME

LE MEILLEUR ATELIER MÉCANIQUE À MONTRÉAL

store@martinswiss.net 514-488-9717 www.martinswiss.com

**Cp :** À propos des conflits au niveau du leadership, les rumeurs de 2012 sont-elles fondées ?

« Je ne sais pas d'où tout ça sortait. Je peux comprendre que le fait d'avoir deux coureurs de la même équipe occupant les deux premières places du classement général peut soulever certaines questions, mais j'ai fait le Tour en fonction de Brad. Oui, je l'ai largué à certains moments, mais parce que je croyais qu'on devait mettre encore plus de temps à nos rivaux. Au final, Brad m'a battu par plus de trois minutes. S'il y avait eu un conflit, est-ce que je l'aurais épaulé ? Je ne crois pas. Nous sommes une équipe professionnelle chez Sky, et suivons notre plan de match. Au Tour 2013, si les rôles sont inversés, je sais que Brad roulera pour moi. Plusieurs choses peuvent mal tourner pendant une course, mais avec un équipier au second rang, tout est en place pour obtenir les meilleurs résultats possibles. »

**Cp :** Is there anything in all the news from 2012 about leadership conflicts?

"I am not sure where that all came from, to be honest. I can see that having two riders from the same team in the top two places on general classification could raise the question, but I rode the whole race for Brad. Sure there were moments when I dropped him, but that was because I thought we needed to try to put more time into our competitors. In the end he beat me by over three minutes. If there were a conflict, would I have ridden for him? I think not. We are a professional team here at Team Sky and always work to our plan. If in the 2013 race the positions are reversed, then I know Brad will ride for me. At the end of the day, there are many things which can go wrong in a race, so with a teammate in second place, we have all bases covered to get the best result possible."

## Sous-vêtement SS.skinFoil printemps d'ASSOS

Quel plaisir d'évaluer la nouvelle gamme de maillots de corps d'ASSOS. Avec sa coupe enveloppante, le skinFoil se démarque avant même d'avoir bravé les conditions difficiles. Grâce à sa construction tubulaire sans coutures, il demeure confortable au niveau de la taille, même pour de longues heures passées en selle.

La gamme skinFoil d'ASSOS est conçue pour affronter sept types de climats; de printemps à hiverPlus. J'ai évalué la version printemps – parfaite pour les matins frisquets, jamais trop chaude quand le soleil est à son max. Sa force : tellement confortable comme seconde peau qu'on oublie qu'on le porte.

## ASSOS SS.skinFoil spring body insulator

What a treat to test the new series of body insulators from ASSOS. The skinFoil's snug fit makes it a standout even before facing the rigors of riding. Thanks to a seamless, tubular construction, the fit around the thighs never interfered with my comfort during long hours on the saddle.

The skinFoil series covers seven climate ranges, identified by ASSOS as spring to winterInteractive. I tested the spring version – perfect for chilly mornings yet never too much for when the sun was at its peak. Best of all – it's so comfy as such a perfect second skin that you forget you have it on.

**110 $**
**www.assos.com**

## Casque Gage Bell

Parfois, une seule caractéristique intéressante peut tout changer sur un casque. Le Gage de Bell en propose plusieurs – ultra léger (240 grammes), excellente ventilation, et un confort ne nécessitant aucune lanière de mousse supplémentaire. Et ce qui est génial à propos du Gage, c'est la petite roulette d'ajustement à l'arrière du casque (elle figure aussi sur d'autres modèles Bell.) Par un léger mouvement du pouce, vous pouvez facilement serrer ou desserrer, selon l'ajustement désiré et ce, tout en roulant. Avec la version Team BMC édition limitée, vous ne roulerez pas nécessairement comme Cadel Evans, mais vous aurez au moins le même look.

## Bell Gage helmet

One cool feature can mean everything in a helmet. To be sure, the Bell Gage has a lot going for it – super light weight (a skimpy 240 grams), great venting, a natural fit requiring no extra padding strips. But the cool thing about the Gage is the little adjustment wheel in the rear (also available on other Bell models). Just a gentle flick of the thumb, and you can smoothly and easily loosen or tighten the fit, even on the fly. Score a BMC Limited Edition Team version of the Gage, and you might not ride like Cadel Evans, but you can at least be styling like him.

**190 $**
**www.bellhelmets.com/cycling/helmets/pavement/gage-5732**

## Chaussure Gaerne G.Chrono

Le manufacturier italien Gaerne est souvent monté sur le podium ce printemps grâce à Fabian Cancellara, vainqueur de Paris-Roubaix et du Tour des Flandres.

La G. Chrono, leader de la gamme, est incroyablement légère (275 grammes.) Son prix est corsé, mais souvenez-vous : elle a été confectionnée à la main dans la région de la Vénétie en Italie. Vous la porterez pendant plusieurs années.

Le double système de laçage Boa m'a permis d'augmenter la tension où j'en ressentais le besoin (et non pas autour de l'ensemble du pied.) Après 10 minutes, c'était comme si je les avais portées depuis des années. La respirabilité et l'extrême rigidité de la semelle étaient aussi exceptionnelles.

Alliez-vous payer… trop cher?

VÊTEMENTS DE VÉLO
VÊTEMENTS TECHNIQUES
VÊTEMENTS DE VOYAGE
SOULIERS ET BOTTES DE MARCHE
SACS DE COUCHAGE
SACS À DOS
BÂTONS DE MARCHE

Tout est réduit tout le temps chez
Pleinair ENTREPÔT
1451, av. du MONT-ROYAL Est 514-525-5309

## Chaussure Giro Empire

Taylor Phinney chaussait les Giro Empire quand il gagna le prologue du Giro d'Italia, l'an passé. Ayant joué au soccer lorsqu'il était jeune, Phinney a demandé à Giro de lui confectionner une chaussure pour le contre-la-montre avec le look et la sensation d'une chaussure de soccer.

J'ai été agréablement surpris par la légèreté et le confort des chaussures, assez rigides pour la haute performance. Je me demandais si les longs lacets allaient se prendre dans la chaîne, mais Giro a prévu un endroit pour y insérer les lacets en toute sécurité.

En fin de sortie, le look unique de mes chaussures Empire a retenu l'attention du groupe avec lequel je roulais; je me suis senti privilégié de pouvoir les porter.

## Gaerne G.Chrono shoe

Italian shoemaker Gaerne has been stepping on top of the podium frequently this spring, thanks to Fabian Cancellara, winner of Classics such as Paris-Roubaix and the Tour of Flanders.

The incredibly light, 275-gram G.Chrono is the line's flagship. The price tag is hefty, but remember: this shoe has been durably handcrafted in Italy's Veneto region. You'll be able to wear these shoes for years.

The double Boa lacing system allowed me to increase tension where needed, rather than around the whole foot. After 10 minutes, I felt as if I had been wearing the shoes for months. Breathability and extreme rigidity in the sole were also exceptional.

**515 $**
**www.cooleurostuff.com**

## Giro Empire shoe

Taylor Phinney wore Giro Empire shoes to win the prologue in last year Giro d'Italia. Having played youth soccer, Phinney asked Giro to make him a time-trial shoe with the look and feel of a soccer cleat.

I was pleasantly surprised by how light and comfortable the shoes were. Yet they were still rigid enough for high performance. I worried at first that the extra lacing might snag in my big chainring, but Giro has made a place to tuck away the laces securely.

At the end of a recent ride, the Empire's unique and fantastic look caught the attention of the group I was with, and I felt privileged to be riding in them.

**340 $**
**www.giro.com**

## Coupe-vent Gardena de Bicycle Line

S'il y a une chose que j'étais content d'avoir dans ma poche arrière, au sommet du mont Lemmon, une ascension de 42 km, c'est mon coupe-vent Gardena de Bicycle Line. Léger mais assez technique pour protéger des vents froids au sommet des montagnes – ou lors des sorties matinales.

Deux aspects que j'ai vraiment appréciés : sa coupe bien ajustée et sa couleur vive qui permet d'être bien visible pour les automobilistes, particulièrement le matin très tôt, alors que la luminosité est faible.

D'autres caractéristiques géniales : inserts en mesh élastique/respirant, bande élastique au poignet, fermeture à glissière sur les côtés, se range facilement dans la poche arrière de maillot.

## Bicycle Line Gardena jacket

One thing I was happy to have in my back pocket upon reaching the top of Arizona's 42km Mt. Lemmon climb was my windproof Gardena jacket from Bicycle Line. It was lightweight but still technical enough to be shielded from colder winds at the top of the climb – or to stay comfy for early-morning rides.

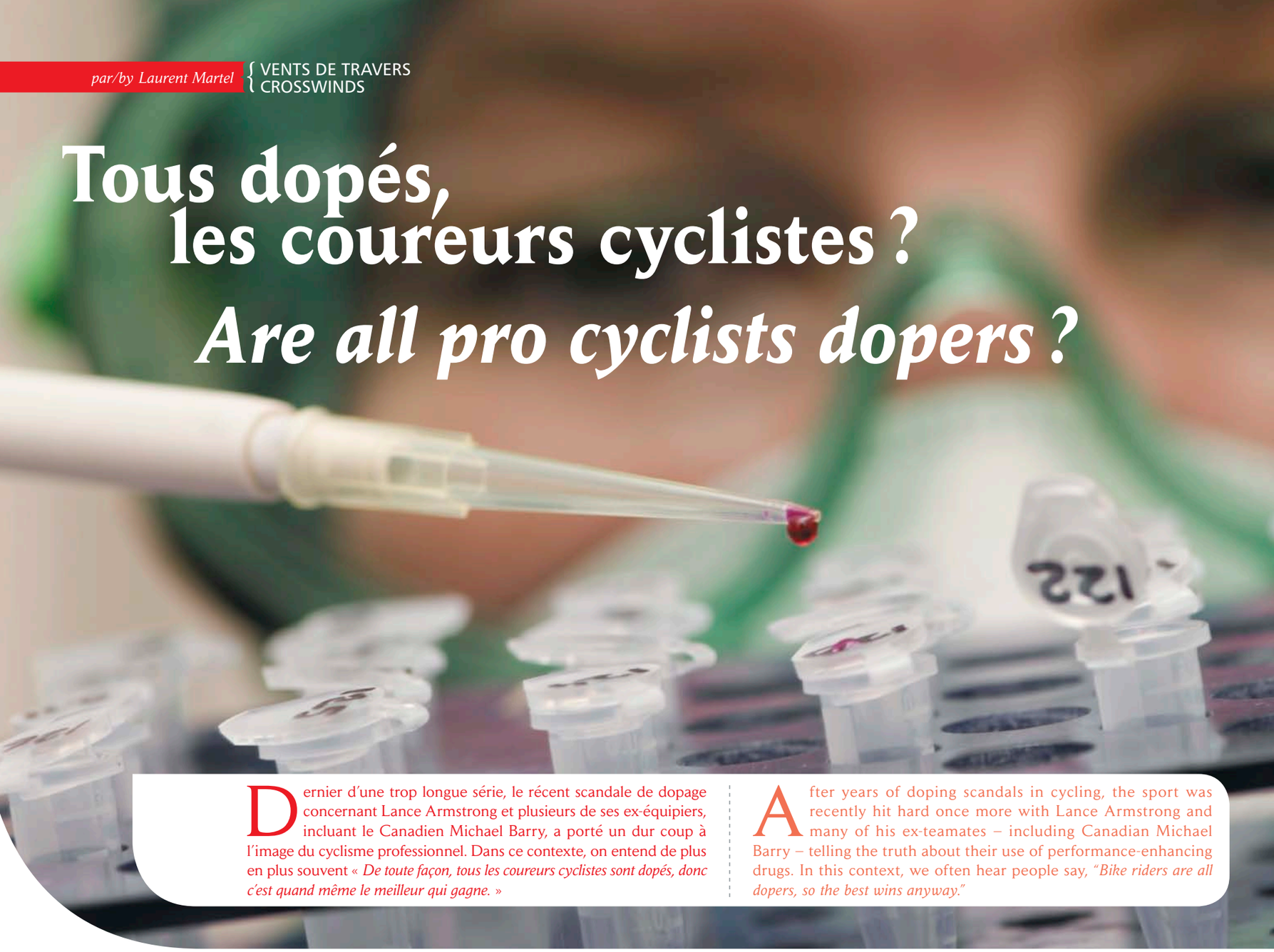
Two things I really liked: the tight fit and the bright color to be sure you're highly visible to cars, especially when light can be dim during early-morning rides.

Other great features: Breathable elastic mesh inserts, elastic cuffs for greater comfort, side ventilation zips, and ease of packing in a rear jersey pocket.

**100 $**
**www.arg-sports.com**

# Tous dopés, les coureurs cyclistes ?

# *Are all pro cyclists dopers ?*



Dernier d'une trop longue série, le récent scandale de dopage concernant Lance Armstrong et plusieurs de ses ex-équipiers, incluant le Canadien Michael Barry, a porté un dur coup à l'image du cyclisme professionnel. Dans ce contexte, on entend de plus en plus souvent « *De toute façon, tous les coureurs cyclistes sont dopés, donc c'est quand même le meilleur qui gagne.* »

After years of doping scandals in cycling, the sport was recently hit hard once more with Lance Armstrong and many of his ex-teamates – including Canadian Michael Barry – telling the truth about their use of performance-enhancing drugs. In this context, we often hear people say, *"Bike riders are all dopers, so the best wins anyway."*

VÉLO STATION ici on s'occupe de vous!

De belles routes à parcourir avec

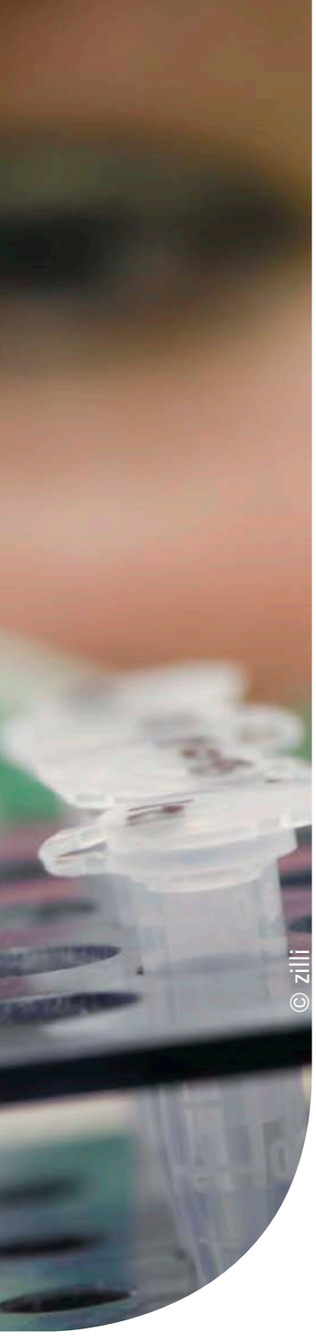
3 SOMMETS
LE CLUB
les3sommets.ca

TREK

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

KUOTA BICYCLE COMPOSITE TECHNOLOGY

cannondale


© zilli

## Justement, non !

D'une part, parmi les coureurs qui se dopent, tous ne se dopent pas de la même façon ! Le dopage récent, sanguin, est sophistiqué et donc très cher, créant dans le peloton une hiérarchie basée sur les moyens financiers.

D'autre part, et c'est le plus important, tous les coureurs ne sont pas dopés : beaucoup pratiquent en fait leur métier avec éthique et dans le respect des règles. C'est précisément pour cette raison que le dopage est inacceptable et que sa lutte demeure une priorité. C'est une question d'égalité des chances, de justice : ceux qui se dopent ont trop longtemps volé des victoires – et les rêves – des coureurs doués et sains.

Si la partie n'est pas encore gagnée, la lutte contre le dopage dans le cyclisme a fait d'immenses progrès au cours des dernières années. Car contrairement à d'autres sports, le cyclisme a l'immense mérite de s'attaquer de front au problème du dopage : les coureurs sont de loin les athlètes professionnels les plus surveillés qui soient, pouvant être testés des dizaines de fois en une seule saison et étant soumis à des suivis longitudinaux de leurs paramètres sanguins et hormonaux.

On peut même penser que cette efficacité accrue dans la lutte contre le dopage profite particulièrement aux coureurs canadiens, débarqués en Europe depuis quelques années seulement et avec une approche nouvelle du cyclisme, en rupture avec les façons de faire plus traditionnelles du Vieux Continent. Ainsi, il est possible que la victoire de Ryder Hesjedal au Giro d'Italia l'an dernier soit, pour le cyclisme canadien, la première d'une longue série !

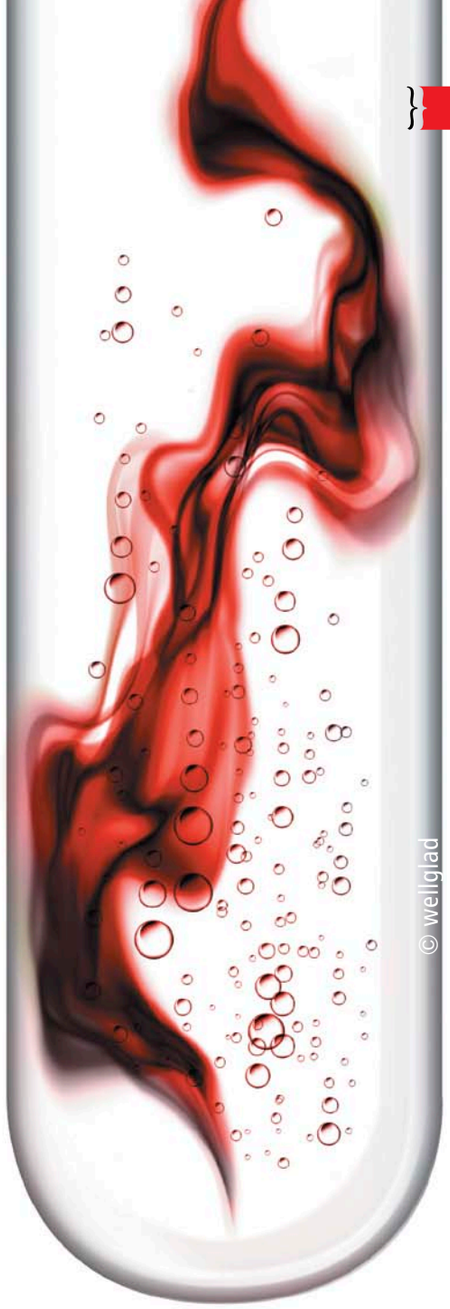
## As a matter of fact, no !

First, riders who do dope don't dope the same way. Recent doping, which has been mostly about blood doping, has been very sophisticated and thus, very expensive. This situation creates a hierarchy within the peloton, based on the money available.

Second, and more important, all riders do not dope. Many have been riding drug-free and do respect the rules. For that reason, doping in cycling is unacceptable, and the fight against it remains a priority. It is a question of equality of opportunity and of justice : riders who doped have robbed victories – and dreams – from clean and gifted riders for too long.

The fight against doping is not over yet, but it has made great progress in the last few years. Credit has to be given to cycling for facing the issue directly, a self-cleansing often not seen in other sports. Bike riders are now under more scrutiny than perhaps any other athletes out there, and a rider might be tested dozens of times in a single season in addition to the longitudinal follow-ups of blood and hormonal values.

We can even think that the more effective the fight against doping will be, the more it will benefit Canadians riders who just arrived a few years ago. In Europe, Canadians bring a new approach to cycling very different from the traditional way of doing things there. As a matter of fact, Ryder Hesjedal's historic victory in the Giro d'Italia last year might be the first of many more to come for Canadian cycling !


© wellglad

*Peter Oliver and Jenny Kallista*

# GUIDE D'ACHAT 2013
# BUYER'S GUIDE

PRÉSENTÉ PAR
PRESENTED BY

©MARINBIKES

## NOUVELLE VAGUE
## NEW WAVE

**A**cheter un nouveau vélo de montagne, c'est pénétrer dans un univers d'innovations technologiques. Une panoplie de spécificités techniques de pointe qui peuvent concurrencer le monde high-tech de la Formule Un. Mais en F1, les véhicules ont essentiellement les mêmes roues. Pas les vélos de montagne.

Entre les traditionnels 26ers et les 29ers, s'ajoutent les vélos avec des roues de 27,5 pouces, aussi appelés 650b. Et maintenant, un même manufacturier peut offrir plus de cinq douzaines de modèles différents. Mais le *rider* qui se cherche un nouveau vélo, il fait quoi ?

**RÉPONSE :** Il identifie quel type d'adepte il croit être et son type de pratique. Nous débutons donc le processus en vous présentant trois types d'adeptes. Et parmi un vaste choix de modèles, nous en avons sélectionné un nombre restreint. Nous croyons que les vélos sélectionnés représentent non seulement la meilleure technologie mais, dans plusieurs cas, le meilleur rapport qualité/prix.

Mais ce n'est qu'un début. Il existe tellement de types différents d'adeptes, de conduites, et de terrain pour rouler. Vous seuls savez où vous vous situez dans cette complexe équation.

**LA BONNE NOUVELLE :** les vélos d'aujourd'hui sont bons. Face à un éventail de possibilités, vous pouvez difficilement vous tromper. Dans cet univers technologique se trouve, assurément, un nombre infini de randonnées mémorables.

**B**uying a new mountain bike can be like stepping into a technological twilight zone. An extravagance of whiz-bang features can give Formula One racing a run for its high-tech money. And at least Formula One vehicles basically have the same wheels. Not so mountain bikes.

Between traditional 26ers and the 29ers are now bikes with 27.5-inch or 650b wheels. And when a single company might offer more than five dozen models to choose from, what's a mountain-bike buyer to do ?

**ANSWER :** make an accurate self-assessment of the type of rider you are and the riding you do. We're jumpstarting the process by giving you three rider types. And we have whittled down the enormous number of model choices to a relatively small selection. We think this is a good representation not just of the best technology but, in many cases, the best technological bang for your buck.

But again – it's just a start. There are so many different rider types, ways to ride, and places to ride. Only you know where you fall within that complex matrix.

**THE GOOD NEWS, HOWEVER :** Bikes today are *good*. You face a dizzying array of possibilities, but it's hard to go too far wrong. In the twilight zone lies, most assuredly, a world of wonderful riding.

### LES TYPES D'ADEPTES

**Randonneur ⌘ TROUVEZ VOTRE COULEUR**
Sorties soutenues sur chemins de terre ou sentiers à voie simple, voilà ce qui vous plaît. Vous préférez un rythme continu et fluide plutôt que les défis techniques.

**Explorateur cross-country ⌘**
Les montées et les descentes des sentiers à voie simple et les défis techniques engendrés par la boue, les roches, les racines et les traverses de cours d'eau vous emballent. Routes secondaires et chemins de terre peuvent aussi être au menu.

**Amateur de freeride ⌘**
Peu importe le terrain, vous le transformez en terrain de jeu. Vous cherchez un vélo assez réactif pour combler votre créativité et réaliser vos nombreuses prouesses.

### RIDER TYPES

**Cruiser ⌘ FIND YOUR COLOUR**
Aerobic rides on dirt roads and occasional singletrack are your thing. Sustained, smooth riding, not technical challenges, highlight your typical ride.

**Cross-country explorer ⌘**
The ups and the downs of singletrack and the technical challenges of dirt, rocks, roots, mud, and water crossings get your juices flowing. Secondary roads and fire roads might also be in the mix.

**Freeride enthusiast ⌘**
You turn whatever terrain you encounter into a personal playground. You need a bike with the nimble responsiveness to match your creative bag of tricks.

8 au 11 août 2013
Mont-Sainte-Anne

NOUVELLE FORMULE

# VÉLIRIUM

NEW CONCEPT

**NOM DU MODÈLE / MODEL NAME**
**DÉBATTEMENT / TRAVEL MM / WEB**

**PRIX / PRICE** $ 1500/2500 · $$ 2500/4000 · $$$ 4000 +

**LÉGENDE / LEGEND**

| | |
|---|---|
| CADRE / FRAME | ROUES / WHEELSET |
| TRANSMISSION / DRIVE TRAIN | LEVIERS DE VITESSE / SHIFTERS |
| FREINS / BRAKES | FOURCHE / FORK |
| AMORTISSEUR ARRIÈRE / REAR SUSPENSION | PNEUS / TIRES |

Pourquoi acheter

*Why buy*

## FELT NINE 50 ¤ 100 MM ¤ FELTBICYCLES.COM

$

| | |
|---|---|
| 6061 ALUMINUM | WTB SX-17, SHIMANO |
| SHIMANO DEORE | SHIMANO DEORE |
| SHIMANO DEORE | ROCK SHOX RECON GOLD TK 29 |
| HARD | WTB PROWLER 29X2.1 |

Le Nine 50 a fait ses preuves. Ce semi-rigide n'essaie pas d'impressionner avec une liste de caractéristiques superflues. Il va droit au but : un cadre robuste en aluminium double épaisseur, à un prix remarquablement sympathique.

*Here's one from the no-news-is-good-news department: there is nothing bad to report about the Nine 50. The hardtail Nine 50 doesn't try to be fancy with a long list of bells and whistles; it simply gets the job done with a solid double-butted aluminum frame at a remarkably friendly price.*

## GIANT XTC 29ER ¤ 100 MM ¤ GIANT-BICYCLES.COM

$

| | |
|---|---|
| ALUXX SL ALUMINUM | GIANT SX 29ER 2 GIANT TRACKER |
| SRAM/SHIMANO | SHIMANO SLX |
| SHIMANO M446 | ROCKSHOX RECON GOLD TK |
| RIGIDE | SCHWALBE RACING RALPH 29X2.25 |

Besoin de vitesse? Ce semi-rigide attaque les montées à la vitesse de l'éclair et absorbe tous les terrains, même les plus cahoteux. Si votre conduite commence à être plus technique ou si la compétition vous tente, le 29er XTC est un bon choix, à prix économique.

*You've got a need for speed. This hardtail charges uphill like a lightning bolt while rolling smoothly over even the roughest terrain. If you are just getting into technical riding or considering racing, the XTC 29er is a good, economical way to go.*

## MARIN INDIAN FIRE TRAIL 29ER ¤ 100 MM ¤ MARINBIKES.COM

$

| | |
|---|---|
| 6066 ALUMINUM | MAVIC CROSSRIDE |
| SHIMANO SLX, XT SHADOW | SHIMANO SLX |
| FORMULA RX | FOX 32 FLOAT PERFORMANCE CTD |
| RIGIDE | CONTINENTAL RACE KING 29X2.2 |

Une double suspension, c'est pour dévaler des terrains tordus et très accidentés. Ce semi-rigide peut négocier presque tous les obstacles rencontrés en sentiers. Sur les chemins de terre, sa réponse vive et prévisible donne l'impression de pouvoir rouler indéfiniment.

*Who needs full suspension if you aren't regularly pounding the gnarliest, roughest terrain? The hardtail Indian Fire Trail can take on almost any trail variables you can find, and its predictable, stiff response on dirt roads make you feel like you can ride forever.*

## WILIER 501XN ¤ 100 MM ¤ WILIER.IT

$

| | |
|---|---|
| 46T CARBON MONOCOQUE | WARP 5.0 |
| SHIMANO DEORE/XT | SHIMANO DEORE |
| SHIMANO DEORE | ROCK SHOX REBA RL W/ REMOTE |
| HARD | MAXXIS IKON |

Le petit frère du 101 est fait de fibres de carbone à plus bas module légèrement plus lourdes et moins dispendieuses. Un excellent groupe de composants combiné à un design brillant, fidèle à la renommée de Wilier. Une conduite rapide et réactive grâce à sa rigidité et sa géométrie agressive.

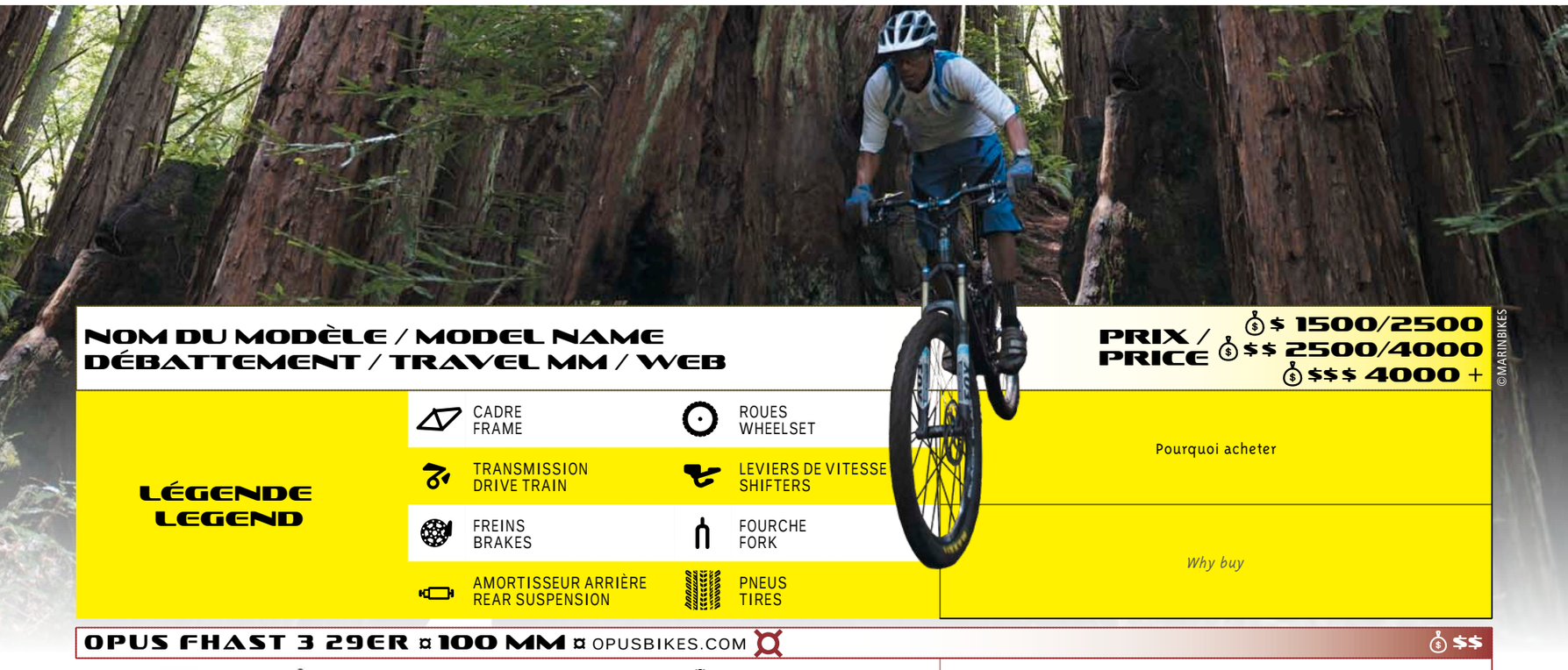
*The 501XN is the 101XN little brother, with the major difference being in the slightly heavier – and less expensive – lower-modulus carbon. A beyond-decent component group accompanies the great design Wilier is known for. Expect a fast, responsive ride. The 501XN is quite race-oriented, with stiffness throughout and steep geometry.*

NOUVELLE FORMULE

# VÉLIRIUM

NEW CONCEPT

Jeudi 8 août
DÉLIRIUM URBAIN
Centre-ville de Québec
Québec city



©MARINBIKES

## NOM DU MODÈLE / MODEL NAME
## DÉBATTEMENT / TRAVEL MM / WEB

**PRIX / PRICE**
$ 1500/2500
$$ 2500/4000
$$$ 4000 +

**LÉGENDE / LEGEND**

| | |
|---|---|
| CADRE / FRAME | ROUES / WHEELSET |
| TRANSMISSION / DRIVE TRAIN | LEVIERS DE VITESSE / SHIFTERS |
| FREINS / BRAKES | FOURCHE / FORK |
| AMORTISSEUR ARRIÈRE / REAR SUSPENSION | PNEUS / TIRES |

Pourquoi acheter

*Why buy*

## OPUS FHAST 3 29ER ¤ 100 MM ¤ OPUSBIKES.COM ¤ $$

| | |
|---|---|
| GAMMA 40 CARBON T-700 | MAVIC CROSSRIDE |
| SRAM X7 | SRAM X7 |
| AVID ELIXIR 7 | ROCK SHOX X32 |
| HARD | MAXXIS ASPEN 29X2.1 |

«Vitesse pure et aveuglante», la force première du Fhast 3 29er, selon Opus. Sans aucun doute – un bolide de course, vif en montée, confiant et stable en descente. Des spécificités grandement appréciées comme un système de passage de câbles interne et un look racé.

*"Pure blinding speed" is the talent that Opus touts first and foremost in the Fhast 3 29er. No doubt about it – this is a race machine, a bike that is as snappy going uphill as it is confidently stable going downhill. Cool features like internal gear cable routing add to a handsome, sleek look.*

## CANNONDALE F29ER 1 ¤ 90 MM ¤ CANNONDALE.COM/CAN ¤ $$

| | |
|---|---|
| SMARTFORMED ALLOY | WTB FREQUENCY RACE 119/FORMULA LEFTY SL/SRAM X9 |
| SRAM | SRAM X9 |
| AVID ELIXIR 7 | LEFTY PBR 90 29 |
| HARD | SCHWALBE RAPID ROB 29X2.25 |

Réceptif – c'est ce que vous cherchez. Aucune perte d'énergie; chaque coup de pédale est récompensé. Le F29er est comme un étalon impatient de retourner en piste. Vous devrez peut-être troquer un peu de confort douillet pour plus de rigidité et de légèreté, mais si aimez une conduite nerveuse, c'est votre monture.

*Responsive – in a word, that's what you want. Every bit of energy you transmit to the pedals is rewarded. The F29er 1 is like a stallion itching to get out on the track. You might give up cushy comfort for stiffness and lightness, but if you like a racy ride, this is your steed.*

## OPUS PRIME 2 29ER ¤ 100 MM ¤ OPUSBIKES.COM ¤ $$

| | |
|---|---|
| XTROLITE EV6 AL | EASTON E70XCT |
| SRAM X9/SHIMANO SLX | SRAM X9 |
| AVID ELIXIR 9 | ROCK SHOX REBA RL |
| ROCK MONARCH RL | MAXXIS ASPEN 29X2.1 |

Terrain accidenté, big air – Le Prime 2 prend d'assaut les conditions difficiles. Sa suspension ultra performante assure un roulement soyeux et lisse. Un pilotage rapide et réactif pouvant négocier les sentiers à voie simple les plus techniques. Pour un si bon vélo, un prix étonnamment modeste.

*Rugged terrain, big air – the Prime 2 can handle the tough stuff. Its state-of-the-art suspension can make almost any ride seem silky smooth without sacrificing any of the quick and responsive handling needed on the most technical singletrack. For a bike this good, the price is surprisingly modest.*

Samedi 10 août
VÉLI-KIDZ

Samedi 10 août
COUPE DU MONDE CROSS-COUNTRY

Photos: André-Olivier Lyra, Manon Dumas

## ROCKY MOUNTAIN INSTINCT 950 ¤ 130 MM ¤ BIKES.COM

$$

| | |
|---|---|
| 7005 HYDROFORMED ALLOY | WHEELTECH INFERNO 25/SL |
| SRAM/RACE FACE EVOLVE | SRAM X7 |
| AVID ELIXIR 50 XM | FOX 32 FLOAT 29 CTD |
| SMOOTHLINK | CONTINENTAL MOUNTAIN KING 29 |

Difficile de trouver un vélo à la fois confortable et adapté à votre style de conduite? Rassurez-vous — la géométrie ajustable de l'Instinct 950 permet de créer le match parfait. Une polyvalence exceptionnelle pour négocier tous les types de terrains, peu importe les conditions.

*Worried about finding a bike that fits well and matches your riding style? Worry no more – the Instinct 950 features various geometry adjustments that allow you to make sure you and the bike are a perfect match. That means exceptional versatility to match any terrain or conditions you might encounter.*

## KONA SATORI ¤ 130 MM ¤ KONAWORLD.COM

$$

| | |
|---|---|
| RACE LIGHT 6061 ALUMINUM 130MM TRAVEL | WTB/SHIMANO SLX |
| SHIMANO SLX | SHIMANO SLX |
| SHIMANO SLX | FOX FLOAT 34 CTD 140MM TAPERED |
| FOX FLOAT CTD BV LV | MAXXIS ARDENT 2.4 F/ HIGH ROLLER 2.25 R |

Chez Kona, un autre performant 29er. Des nouveautés par rapport au modèle de l'an passé : assez de débattement pour adoucir les bosses, axe arrière de 142, tube de direction fuselé, dérailleur avant à montage direct, et tige de selle télescopique. Sa géométrie le rend agile, joueur et efficace en montée.

*Kona has rolled out another great-performing 29er. With plenty of travel to suck up the bumps, this bike has a 142 rear axle and tapered headtube, plus a direct-mount front derailleur and a dropper seat post among many upgrades from last year's models. The geometry makes for a nimble, playful handler and an efficient climber.*

## SCOTT SCALE 920 ¤ 100 MM ¤ SCOTT-SPORTS.COM

$$

| | |
|---|---|
| HMF CARBON | SYNCROS/DT SWISS |
| SHIMANO XT/SLX | SHIMANO SLX |
| SHIMANO SLX | FOX 32 FLOAT 29 EVOLUTION CTD |
| HARD | SCHWALBE ROCKET RON EVO 29X2.1 |

Coureurs, prenez note: à 10.6 kg, un poids plume qui grimpe à toute vitesse. Vous n'avez pas le luxe — et le poids supplémentaire — d'une suspension arrière, mais le système SDS d'amortissement des chocs de Scott absorbe les vibrations sur surfaces cahoteuses. Confortable partout où vous irez, surtout en montées.

*Racers take note: tipping the scales at a modest 23-plus pounds, the Scale 920 is a lightweight that can get you uphill in a hurry. You won't have the luxury – and extra weight – of rear suspension, but Scott's SDS shock-dampening system helps to smooth out any rough ride. Go anywhere comfortably on this bike, especially when the trail tilts upward.*

## FELT EDICT NINE 3 ¤ 100 MM ¤ FELTBICYCLES.COM

$$

| | |
|---|---|
| UHC PERFORMANCE CARBON | WTB SPEED, FELT FORGED /CNC ALLOY |
| SRAM | SRAM X7 |
| AVID ELIXIR 3 | SHOX RECON GOLD 29 |
| FAST SUSPENSION | WTB PROWLER 29X2.1 |

Selon Felt, « l'ultime vélo cross-country de compétition. » Mais pas juste un bolide de course; la suspension FAST™ de Felt assure un roulement en douceur peut importe où vous allez, et si vous décidez d'enfiler quelques prouesses de freeride, elle vous donne un effet « ressort » à l'impulsion.

*Felt bills this bike is the "ultimate xc race bike," but to think of it just as a racing machine is doing it a disservice. Felt's proprietary FAST suspension makes for smooth riding wherever you go and gives you a little spring in your step, so to speak, should you go for a few freeride antics.*

## MARIN MOUNT VISION XM8 ¤ 120 MM ¤ MARINBIKES.COM

$$

| | |
|---|---|
| 6061 ALUMINUM | EASTON VICE |
| SHIMANO XT | SHIMANO XT |
| FORMULA R1 | FOX 32 FLOAT PERFORMANCE CTD |
| FOX 32 PERFORMANCE CTD V | MAXXIS ARDENT 26X2.25 |

Il vous permet de franchir facilement n'importe quel terrain, surtout quand les gros sauts et les *bunny hops* font partie de vos prouesses. Sa double suspension assure une conduite spacieuse; une sensation de souplesse qui signifie que les erreurs sont vite oubliées.

*The Mount Vision XM8 allows you to charge smoothly over any terrain, especially when big air and bunny hops are part of your skills package. The full suspension provides a luxurious ride; the soft but supple feel means mistakes are easily overcome.*

Dimanche 11 août
RAID VÉLO MAG

Dimanche 11 août
COUPE DU MONDE
DESCENTE

## SPECIALIZED STUMPJUMPER FSR 29 ¤ 130 MM ¤ SPECIALIZED.COM ¤¤¤ $$$

| | | | |
|---|---|---|---|
| M5 ALUMINUM | | ROVAL/SPECIALIZED | |
| SRAM/SHIMANO | | SHIMANO SLX | Longues virées dans les bois ou course de 160 kilomètres, il a tout pour lui. Super efficace en montée et confortable en descente. Grâce à la suspension FSR de Specialized, une conduite confortable, peu importe le sentier emprunté. Confort et performance. |
| AVID | | FOX TALAS CTD EVOLUTION | |
| FOX/SPECIALIZED BRAIN | | SPECIALIZED PURGATORY COTNTROL 29X2.3 | *All-day backwoods bike or 100-mile race bike, this 29er has it all. Thanks to super-efficient climbing and plush descending with Specialized's patented FSR design, this bike will have you comfortably tackling whatever trail you point to. A great combination of plushness and performance.* |

## INTENSE TRACER 275 ¤ 150 MM ¤ INTENSECYCLES.COM ¤¤ $$$

| | | | |
|---|---|---|---|
| ALUMINUM | | ALEX VED6 | |
| SHIMANO DEORE XT | | SHIMANO DEORE XT | Épargnez en optant pour le cadre en aluminium du Tracer plutôt qu'avec le Carbine en carbone. Les deux allient des roues 650b à un cadre double suspension; l'équilibre parfait entre le roulement tout en douceur d'un 29er et la maniabilité d'un 26 pouces. |
| SHIMANO DEORE XT | | FOX FLOAT CTD | |
| VPP SUSPENSION | | MAXXIS 27.5 | *Save a few bucks by going with the Tracer's aluminum frame rather than the carbon-fiber Carbine. Both incorporate a 650b wheel size within a full-suspension frame, satisfactorily finding a perfect medium between the smooth rolling of a 29er and the maneuverability of a bike with 26-inch wheels.* |

## DEVINCI WOOKY CARBON SL ¤ 100 MM ¤ DEVINCI.COM ¤ $$$

| | | | |
|---|---|---|---|
| CARBON DMC-G | | EASTON EA70 XCT | |
| SHIMANO XT | | SHIMANO XT | Léger, agile et rapide, conçu pour ceux qui parcourent les sentiers en mode « attaque. » Vous ne faites pas de compétition mais roulez comme un coureur. Si le vélo pouvait se réincarner en voiture de course, il se changerait en BMW, ou même en Ferrari. |
| SHIMANO XT M785 | | FOX FLOAT 32 CTD FIT | |
| RIGIDE | | MAXXIS CROSSMARK 29X2.10 | *Light, agile and quick, the Wooky Carbon SL is designed for riders who go into an aggressive attack mode on the trail. You might not be a racer, but you often ride like one. If the bike were reincarnated as a race car, it would probably be a BMW, or even a Ferrari.* |

## MARIN RIFT ZONE 29ER PRO ¤ 100 MM ¤ MARINBIKES.CA ¤¤ $$$

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6061 ALUMINUM | | EASTON EA70 XCT | |
| SRAM XX, X.0 | | SRAM X.0 | Sa particularité la plus importante est probablement sa polyvalence : il peut dévaler du gros terrain ou prendre ça plus mollo. Sautez d'un rocher et soyez assuré d'un atterrissage prévisible et sécuritaire. En virages serrés? Aucun problème, malgré une géométrie relativement relaxe. |
| FORMULA R1 | | FOX 32 FLOAT FACTORY CID | |
| FOX FLOAT FACTORY CID BV | | MAXXIS IKON 26X2.2 | *Perhaps the most noteworthy characteristic of the Rift Zone 29er Pro is its versatility: it can go big and it can go small. Launch off a boulder, and be assured of a secure and predictable landing. And tight corners are no problem despite a fairly spread-out geometry.* |

## INTENSE CARBINE 275 ¤ 150 MM ¤ INTENSECYCLES.COM ¤¤ $$$

| | | | |
|---|---|---|---|
| CARBON FIBER | | ALEX VED6 | |
| SHIMANO DEORE XT | | SHIMANO DEORE XT | Le Carbine (carbone) présente des caractéristiques de conduite similaires à celles du Tracer (aluminium). Différence principale : un cadre plus léger qui facilite la grimpe lors des montées longues et abruptes. Sa rigidité assure la précision en virages serrés et sa suspension permet des atterrissages en douceur. |
| SHIMANO DEORE XT | | FOX FLOAT CTD | |
| VPP SUSPENSION | | MAXXIS 27.5 | *The carbon-fiber Carbine has very similar riding characteristics to its aluminum bro, the Tracer. The main difference: the lighter frame material means a little easier going on longer, steeper climbs. Stiffness makes tight cornering predictable and accurate, while the suspension assures smooth landings whenever you go airborne.* |

# Un long weekend CONDENSÉ et rempli d'INTENSITÉ !

## An ACTION-PACKED long weekend !

www.velirium.com

NOUVELLE FORMULE

VÉLIRIUM

NEW CONCEPT

### TREK SUPERFLY ELITE SL ¤ 100 MM ¤ TREKBIKES.COM/CA ¤ $$$

| | |
|---|---|
| OCLV MOUNTAIN CARBON | BONTRAGER RACE LITE TUBELESS |
| SHIMANO XT | SHIMANO XT |
| SHIMANO XT | FOX FACTORY 32 FLOAT TERRALOGIC W/G2 OFFSET |
| HARD | BONTRAGER TEAM ISSUE 2.0 |

Modèle le plus populaire parmi les 29ers de course de Trek, le Superfly a bien changé depuis ses débuts : passage interne de câbles, tube de direction conique, large boîtier de pédalier BB95, pattes arrière convertibles, fixation équilibrée des freins arrière. Un cadre d'à peine 900 grammes régulièrement sur le podium des Championnats du monde, l'an passé.

*The Superfly is Trek's flagship race 29er, and it has come a long way since it was first introduced. Now with features like internal cable routing, tapered head tube, wide BB95 bottom bracket, convertible dropouts and a trick post mount for the rear brake, this sub-900-gram frame was a podium regular at the world championships last year.*

### WILIER 101XN ¤ 100 MM ¤ WILIER.IT $$$

| | |
|---|---|
| 60T CARBON MONOCOQUE | FULCRUM RED POWER XL |
| SHIMANO XTR | SHIMANO XTR |
| SHIMANO XTR | ROCK SHOX SID RL |
| HARD | GEAX AKA |

Un bolide de course en carbone aux multiples caractéristiques et au look gagnant : système de pattes de dérailleur remplaçables, bases arrière asymétriques contrant les forces en torsion, boîtier de pédalier surdimensionné pour la rigidité latérale, tube de direction conique, système intégré de câbles. Un design aux lignes pures.

*Wilier's new offerings for the world of dirt are race-ready carbon machines with myriad cool features and looking pretty sweet, too. Wilier employs an ingenious replaceable dropout system, asymmetrical chainstays to combat twisting forces, an oversized BB for lateral stiffness, and a tapered head tube. Internal cable routing completes the clean design.*

### CANNONDALE SCALPEL 29ER 2 ¤ 100 MM ¤ CANNONDALE.COM/CAN $$$

| | |
|---|---|
| BALLISTEC HI-MOD CARBON | REYNOLDS CARBON |
| SRAM XO | SRAM XO |
| SRAM XO CARBON | LEFTY CARBON XLR 100 |
| HARD | SCHWALBE RACING RALPH 29X2.1 |

Jantes en carbone, fourche innovatrice Lefty, cadre super léger. Ce poids plume sous les 10.4 kg excelle sur tous les terrains. Sa géométrie permet de négocier précisément les virages serrés, il accélère rapidement et grimpe aussi vite qu'une chèvre de montagne. Pour les sorties en sentiers ou pour une compétition d'endurance – difficile à battre.

*The Scalpel uses carbon rims, the innovative Lefty fork, and a super-light frame to carve up any terrain at a gossamer weight of under 23 pounds. The geometry makes handling tight switchbacks easy and precise, and the bike accelerates quickly while climbing like a goat. All-day trail bike or endurance race bike – hard to beat.*

### NOM DU MODÈLE / MODEL NAME
### DÉBATTEMENT / TRAVEL MM / WEB

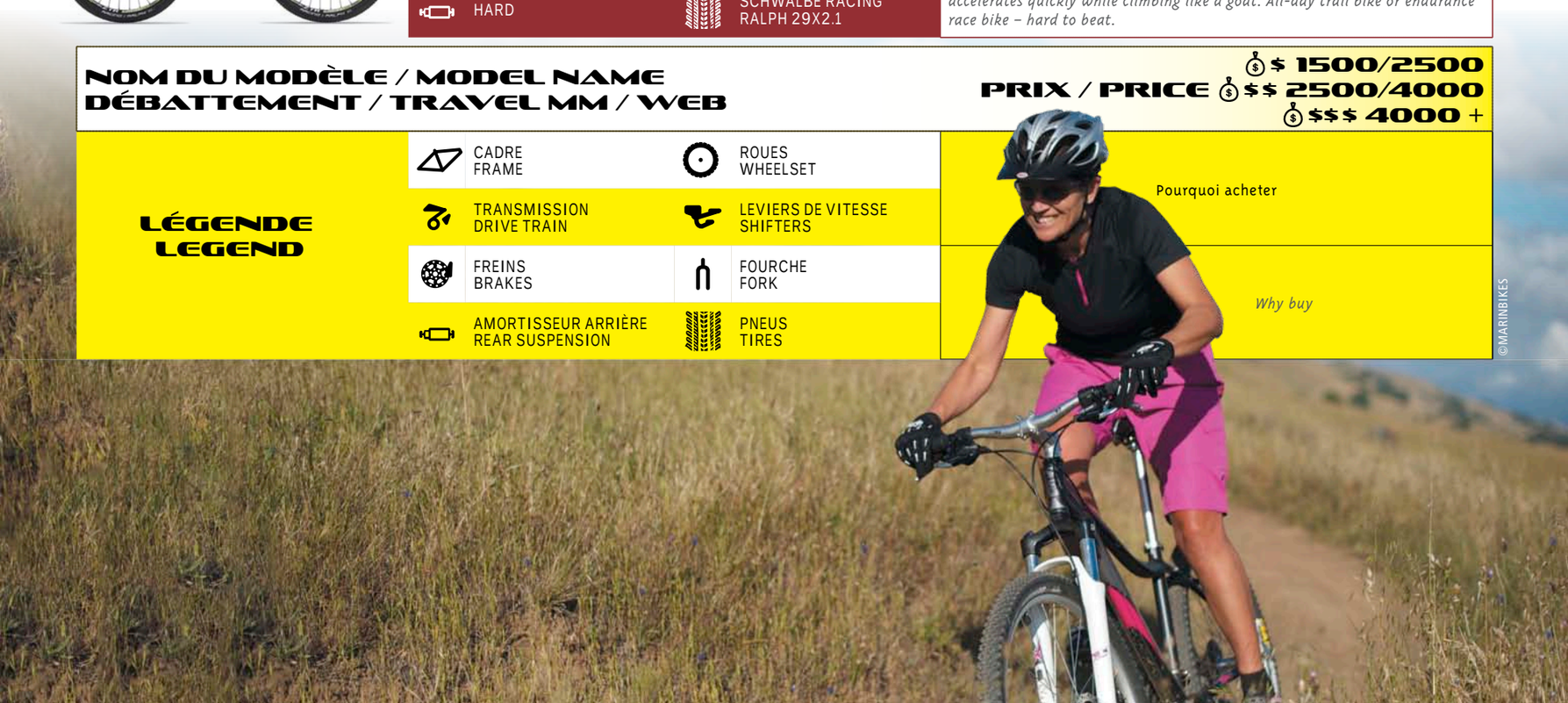
### PRIX / PRICE $ 1500/2500 $$ 2500/4000 $$$ 4000 +

**LÉGENDE LEGEND**

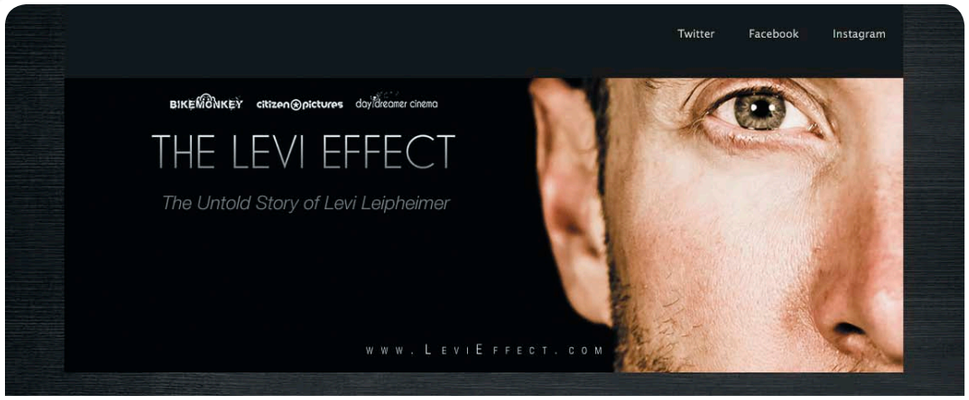
| | |
|---|---|
| CADRE FRAME | ROUES WHEELSET |
| TRANSMISSION DRIVE TRAIN | LEVIERS DE VITESSE SHIFTERS |
| FREINS BRAKES | FOURCHE FORK |
| AMORTISSEUR ARRIÈRE REAR SUSPENSION | PNEUS TIRES |

Pourquoi acheter

*Why buy*



©MARINBIKES




## THE LEVI EFFECT

Il y a le bon Levi et le mauvais Levi. *The Levi Effect*, un long métrage sur la vie du cycliste américan Levi Leipheimer, se penche principalement sur le premier, évoquant brièvement son implication dans le scandale de dopage impliquant Lance Armstrong. Malgré un ton plutôt admiratif, un film intéressant portant sur l'ascension de l'un des coureurs cyclistes nord-américains ayant connu le plus de succès. DVD disponible en ligne.

There's the good Levi and the bad Levi. *The Levi Effect*, a feature-length film biography of American cyclist Levi Leipheimer, focuses almost exclusively on the former, although it does touch briefly on Leipheimer's involvement in the Lance Armstrong doping scandal. Despite its laudatory tone, this is still an insightful look at the rise of one of North America's most successful bike racers. DVDs available for purchase on-line.

**www.levieffect.com**

## IBIKE

En mars dernier, en collaboration avec la boutique iBike, le studio Ombres et lumières mettait en ligne son court métrage sur le vélo à pignon fixe et la communauté cycliste montréalaise. Dans la prochaine édition de *Ride +*, vous trouverez un reportage sur le sujet. En attendant, rincez-vous l'œil !

In March, in collaboration with the shop iBike, the Ombres & Lumières studio put online its short film on fixed-gear bikes and the Montreal cycling community. In the next issue of *Ride +*, we'll report more on it. Meanwhile, check it out !

**vimeo.com/59112040**

**veloibike.ca**

© Sirotti

## MARIE GIROUX, ARTISTE PEINTRE

Pour célébrer ses 50 ans, Marie Giroux décide de s'offrir son premier vélo de route. Une nouvelle source d'inspiration prend forme : les cyclistes et la magnifique dynamique qui s'opère au sein d'un peloton. L'artiste sera d'ailleurs à l'Ironman Mont-Tremblant, le 18 août prochain.

To celebrate her 50th birthday, artist Marie Giroux purchased her first road bike. With that came a new source of artistic inspiration : cyclists and the dynamic beauty of the peloton. Meet the artist this summer at the Ironman Mont-Tremblant on August 18.

**www.mariegirouxart.com**

**450 348-8634 / 514 442-0248**

## HANDLEBAR COFFEE ROASTERS : BRÛLERIE ARTISANALE

Deux ex-cyclistes professionnels, une passion, un rêve. Kim Anderson and Aaron Olson ont accroché leurs maillots de coureurs pour ouvrir une brûlerie artisanale à Santa Barbara, en Californie. Leur but : « Produire une expérience exceptionnelle et un délicieux café, selon un procédé écoresponsable. » Besoin d'une petite dose d'énergie avant votre sortie ? La mouture Gibraltar Seasonal Espresso, en l'honneur de l'une des plus redoutables ascensions de la Californie, est disponible en ligne www.handlebarcoffee.com

Two ex-pro cyclists, one passion, one dream. Kim Anderson and Aaron Olson retired their racing kits to start roasting coffee beans in Santa Barbara, California. Their goal as micro-roasters : "To provide an extraordinary coffee experience that's environmentally conscientious and undeniably delicious." Can't get to their coffee bar for a pre-ride kick ? Gibraltar Seasonal Espresso blend, named for one of California's toughest climbs, is available on-line at www.handlebarcoffee.com

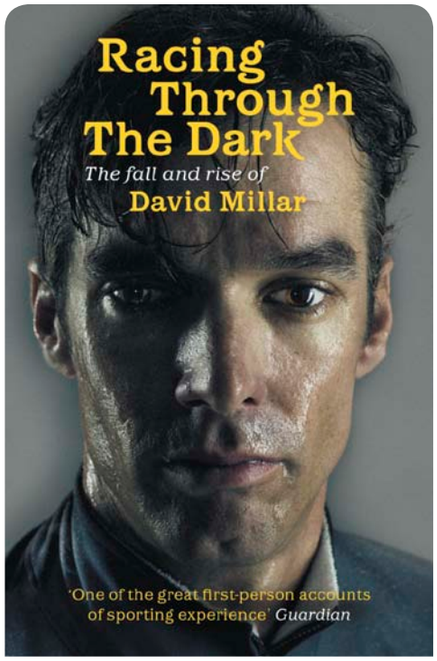
**www.handlebarcoffee.com**

### *MACHINERIES OF JOY*

Une jeune demoiselle, un vélo retro et une bonne chanson – un concept à la fois simple et romantique. Le groupe British Sea Power tente le coup pour le lancement de leur nouvel album. Il se peut même qu'un cadre de vélo en édition limitée soit produit pour célébrer le lancement.

A girl, a retro bike and a good song – simple but romantic concept. The band, British Sea Power, gives it a go in a video for the release of their new album. The band may have a limited-edition bike frame made to celebrate the release.

**www.britishseapower.co.uk**

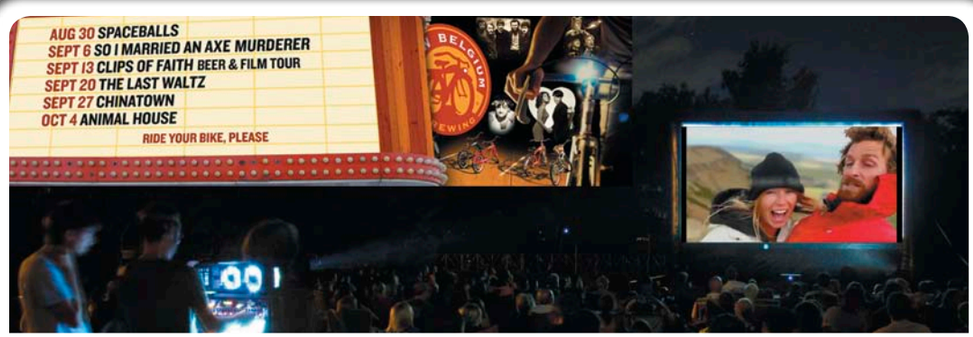



### ***RACING THROUGH THE DARK*: *The Fall and Rise of David Millar*, by David Millar**

Millar se révèle : il roule longtemps à l'eau claire, convaincu de pouvoir battre ceux qui se dopent, mais glisse éventuellement dans la culture du dopage – cortisone, injections de récupération, testostérone, somnifères, EPO. Il goûte à la gloire et à l'argent mais doit encaisser une suspension de deux ans. Accablé par la solitude et l'autodestruction, il perd sa maison, son boulot, sa réputation. Il réussit toutefois à revenir et lutte aujourd'hui contre le dopage.

Here's Millar's tell-all tale: Raced clean for years, believing he could beat the dopers. Eventually fell into pro cycling's "deep-rooted doping culture" – cortisone, récup injections, testosterone, sleeping pills, and EPO. Got a taste of money and glory, followed by a two-year ban. Lost his home, his job, and his reputation. Entered a world of loneliness and self-destruction. And finally, managed to pull himself back, returning as an anti-doping advocate. Good stuff.

**twitter.com/millarmind**




### CINÉMA À VÉLO CHEZ NEW BELGIUM
### NEW BELGIUM RIDE-IN VIEWING

Si vous aimiez les ciné-parcs, vous trouverez géniale l'idée de la brasserie New Belgium : Bike-In-Cinema (ciné-parc à vélo.) Une tradition depuis près de dix ans qui se déroule sur le terrain de la brasserie de Fort Collins, au Colorado. New Belgium présente aussi la tournée Clips Beer & Film dans différentes villes américaines. L'an passé, 20 % des gens qui ont assisté aux évènements y sont allés à vélos. On ferait pareil !

If you remember drive-in movies fondly, you'll love the idea of New Belgium Brewery's take on the concept: Bike-In-Cinema. This has been a tradition on the brewery's front lawn in Fort Collins for almost 10 years. New Belgium also sponsors the Clips Beer & Film tour in cities around the U.S., and 20 % of last year's attendees rode bikes to attend. We'd happily bike to these events!

**www.newbelgium.com**

### KSL : NOUVEAU CONCEPT-ATELIER

Championne canadienne sur route en 2002, Katy St-Laurent est aujourd'hui présidente et designer chez KSL. Le 13 mars dernier, l'entreprise québécoise de vêtements et accessoires « sports-chics » inaugurait ses nouveaux locaux ; un concept-atelier situé au 3997, rue Saint-Denis à Montréal.

Katy St-Laurent was the Canadian road champion in 2002 and is now president and designer of KSL. On March 13, the Québec "sport-chic" clothing and accessories manufacturer officially launched her new premises: a design-workshop located at 3997 rue Saint-Denis in Montreal.

**www.kslsport.com**

**514 969-6361**

Le Saint Georges PUB
Le Grill Saint-Georges

1-855-LeGrill
890, rue de Saint-Jovite
Mont-tremblant

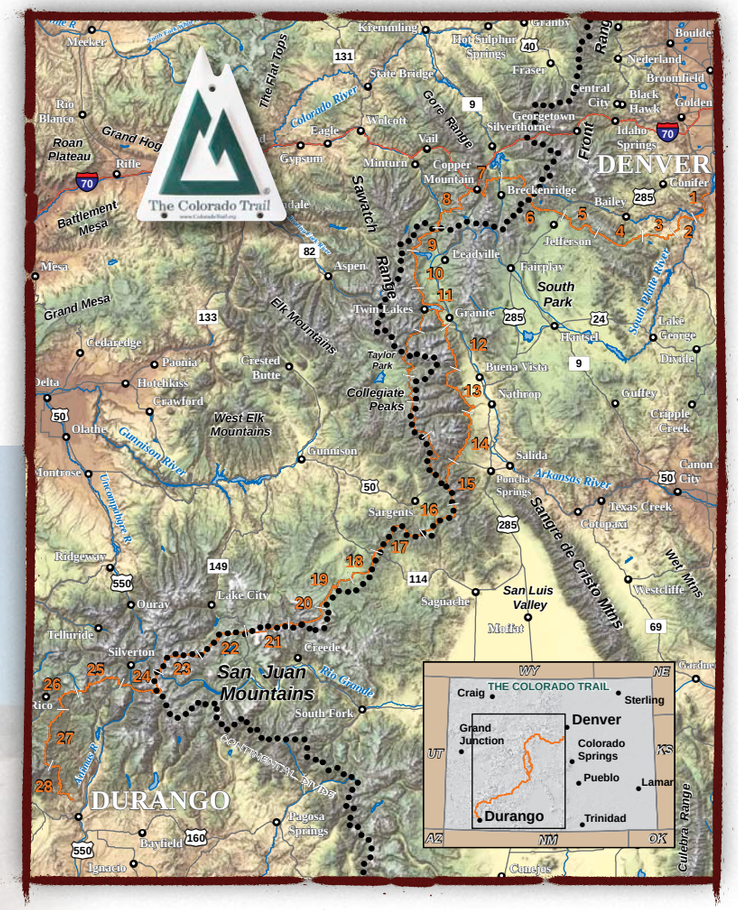
Le Grill.ca
EXPRESS

Place St-Bernard
Tremblant



# Les Rocheuses du Colorado
# Rocky mountain high

© photos : Simon Gauthier




**Pour plus d'information, consultez :**
**More info at COLORADOTRAIL.ORG**

Simon Gauthier assure avoir passé le cap de la soixantaine, mais à le regarder perché sur son vélo, l'œil vif et le mollet ferme, dure de croire qu'il dit bien la vérité. À la retraite depuis six ans, l'ex *wiz kid* de l'informatique – un des premiers de sa génération – est plus actif que jamais. Lorsqu'il n'est pas en train de rouler quelque part en montagne, il s'affaire à aménager des pistes dans les bois ou à planifier son prochain voyage. Déterminé à profiter de la vie et à pédaler autant que possible, il cumule les escapades à vélo avec son épouse. Sa dernière destination en date ? Le Colorado.

## Colorado

Véritable terre de contrastes, le Colorado offre une palette de panoramas ultra diversifiée. Avec ses 300 jours d'ensoleillement par an, ses collines ondoyantes, ses rivières et ses cascades, ses déserts et ses dunes de sable, cet État de l'Ouest américain est l'un des plus prisés des amateurs de vélo de montagne. Lors de son dernier voyage chez nos voisins du Sud, c'est la Colorado Trail, un parcours de 800 kilomètres entre Denver et Durango, que Simon a empruntée.

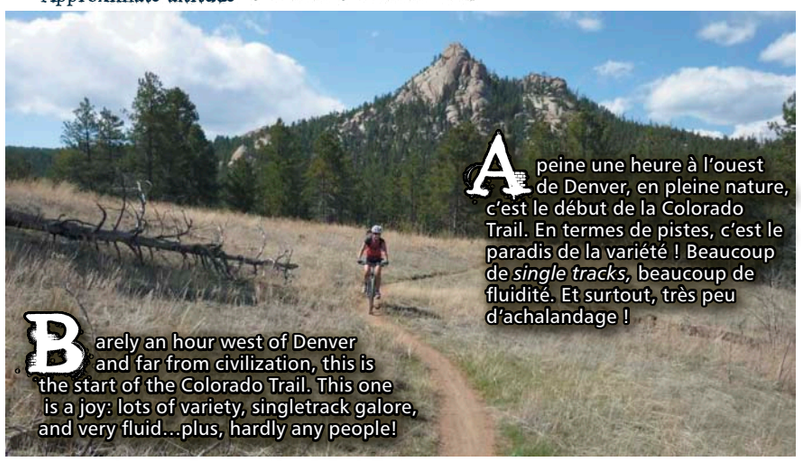
Simon Gauthier says he's over 60, but if you look at him on his bike, clear of eye and firm of leg, it's hard to believe. Retired for the past six years, the former computer whiz kid – one of the first of his generation – is more active than ever. When he isn't rolling along in the mountains somewhere, he's busy cutting trails in the forest or planning his next trip. Determined to make the most of his life and cycling as much as he can, he racks up one bike trip after another with his wife. His most recent destination? Colorado.

## Colorado

A true land of contrasts, Colorado provides a diverse range of panoramas. With 300 sunny days a year plus rolling hills, rushing rivers, waterfalls, deserts and sand dunes, this state of the American West is a great favourite of mountain bikers. For his latest trip to the land of our southern neighbours, Simon decided to ride the Colorado Trail, an 800-kilometre trek between Denver and Durango.

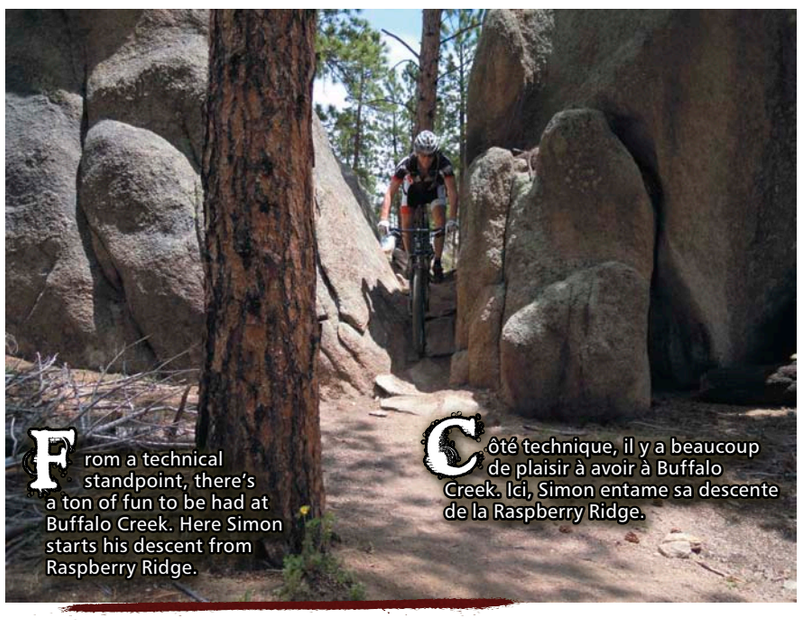
# Buffalo Creek

Altitude approximative
Approximate altitude 2100/2800 m



Barely an hour west of Denver and far from civilization, this is the start of the Colorado Trail. This one is a joy: lots of variety, singletrack galore, and very fluid...plus, hardly any people!

À peine une heure à l'ouest de Denver, en pleine nature, c'est le début de la Colorado Trail. En termes de pistes, c'est le paradis de la variété ! Beaucoup de *single tracks*, beaucoup de fluidité. Et surtout, très peu d'achalandage !

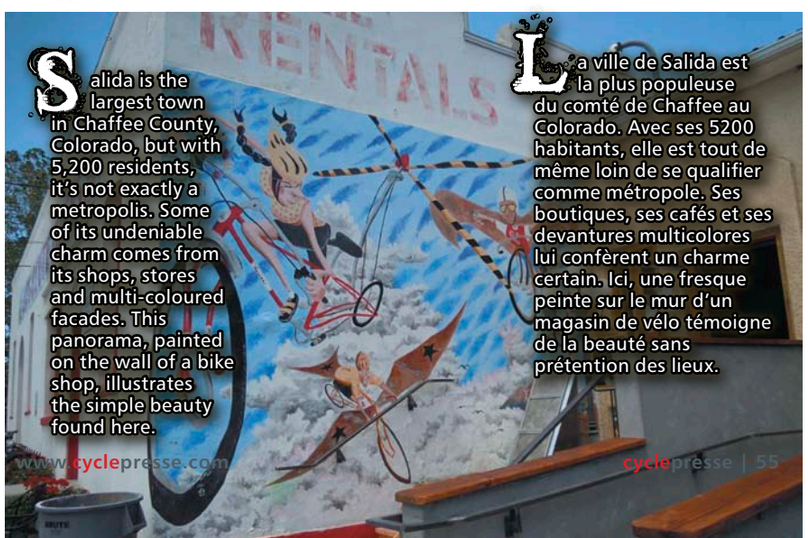


From a technical standpoint, there's a ton of fun to be had at Buffalo Creek. Here Simon starts his descent from Raspberry Ridge.

Côté technique, il y a beaucoup de plaisir à avoir à Buffalo Creek. Ici, Simon entame sa descente de la Raspberry Ridge.

# Salida (Monarch Crest)

Altitude approximative
Approximate altitude 2100/3700 m




Salida is the largest town in Chaffee County, Colorado, but with 5,200 residents, it's not exactly a metropolis. Some of its undeniable charm comes from its shops, stores and multi-coloured facades. This panorama, painted on the wall of a bike shop, illustrates the simple beauty found here.

La ville de Salida est la plus populeuse du comté de Chaffee au Colorado. Avec ses 5200 habitants, elle est tout de même loin de se qualifier comme métropole. Ses boutiques, ses cafés et ses devantures multicolores lui confèrent un charme certain. Ici, une fresque peinte sur le mur d'un magasin de vélo témoigne de la beauté sans prétention des lieux.

CROSS-COUNTRY
ET VÉLO PARC

ROULEZ TOUT L'ÉTÉ

À PARTIR DE
46$

AVANT LE 1er JUIN
Les passes d'été vélos sont à rabais

MONT RIGAUD
SKI • ACROBRANCHE • VÉLO

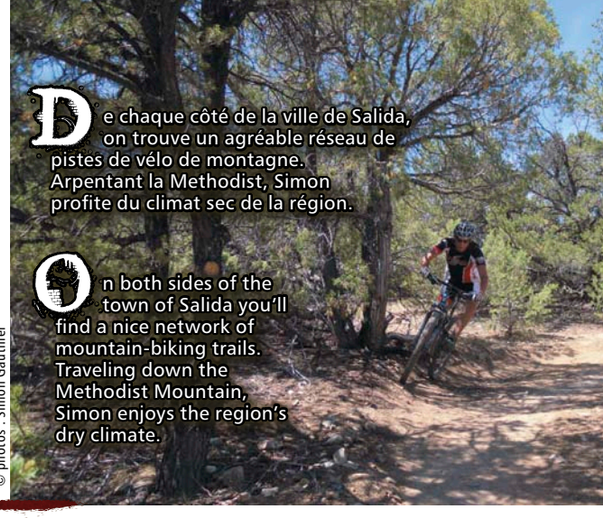
T 450.451.0000
514.990.1286
montrigaud.com


# Salida (Monarch Crest)

Altitude approximative
Approximate altitude
2100/3700 m

Just minutes by road from Salida you'll discover superb, hilly landscapes.

Quelques minutes de route de Salida, les paysages vallonnés sont magnifiques.



De chaque côté de la ville de Salida, on trouve un agréable réseau de pistes de vélo de montagne. Arpentant la Methodist, Simon profite du climat sec de la région.

On both sides of the town of Salida you'll find a nice network of mountain-biking trails. Traveling down the Methodist Mountain, Simon enjoys the region's dry climate.

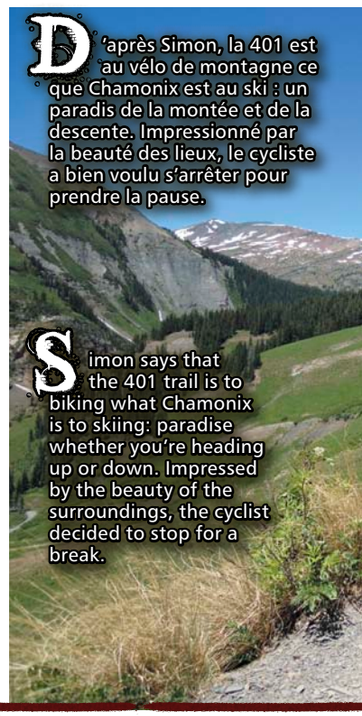
© photos : Simon Gauthier

# Crested Butte

Altitude approximative
Approximate altitude
2700 m

The town of Crested Butte, a great favourite with skiers, is also very popular with cyclists. The streets are lively and great for biking. After a long day in the saddle, enjoying a cool one in one of the town's many pubs is a fitting reward.

Bien connue des skieurs, la petite ville de Crested Butte est également très populaire auprès des cyclistes. Comme en témoigne cette photo, ses rues sont animées et très propices à la pratique du vélo. Après une longue journée de pédalage, prendre un verre dans l'un de ses nombreux pubs est un must !



D'après Simon, la 401 est au vélo de montagne ce que Chamonix est au ski : un paradis de la montée et de la descente. Impressionné par la beauté des lieux, le cycliste a bien voulu s'arrêter pour prendre la pause.

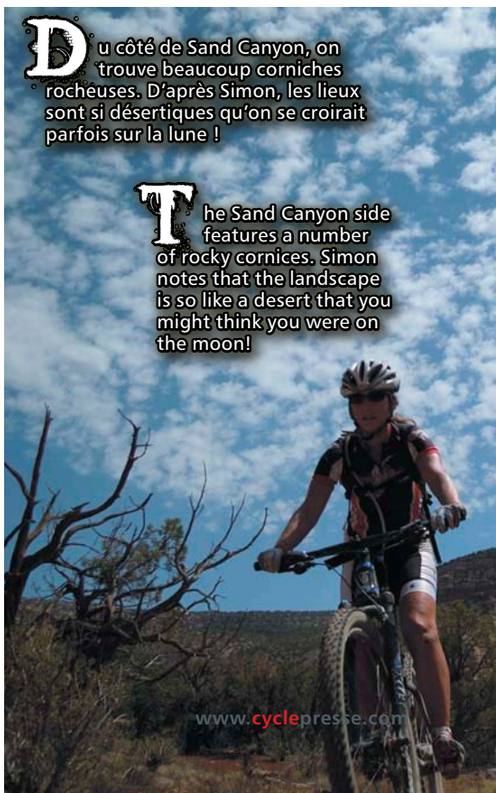
Simon says that the 401 trail is to biking what Chamonix is to skiing: paradise whether you're heading up or down. Impressed by the beauty of the surroundings, the cyclist decided to stop for a break.

# Cortez

Altitude approximative
Approximate altitude 1900 m

Situé à l'extrême sud-ouest du Colorado, à une heure de Durango, Cortez est l'un des secteurs les plus désertiques de l'État. La terre y est rougeâtre et ses paysages rappellent le Far West.

Located in extreme southwestern Colorado and one hour from Durango, Cortez is one of the most desert-like parts of the state. The soil is reddish and the landscape reminiscent of the "Far West".



Du côté de Sand Canyon, on trouve beaucoup corniches rocheuses. D'après Simon, les lieux sont si désertiques qu'on se croirait parfois sur la lune !

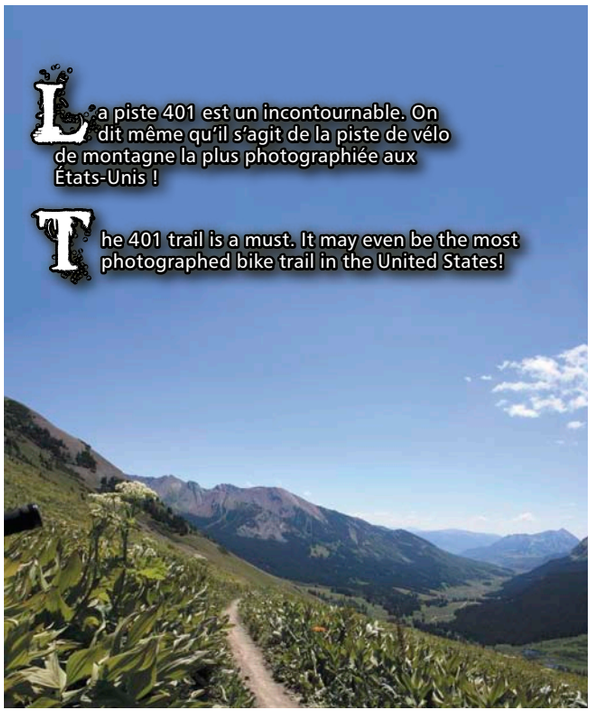
The Sand Canyon side features a number of rocky cornices. Simon notes that the landscape is so like a desert that you might think you were on the moon!

Monarch Crest étant la piste la plus en altitude des États-Unis, elle n'est praticable qu'en été. Simon et sa femme Gina en ont largement profité.

Because Monarch Crest is the highest trail in the United States, it can only be ridden during the summer.

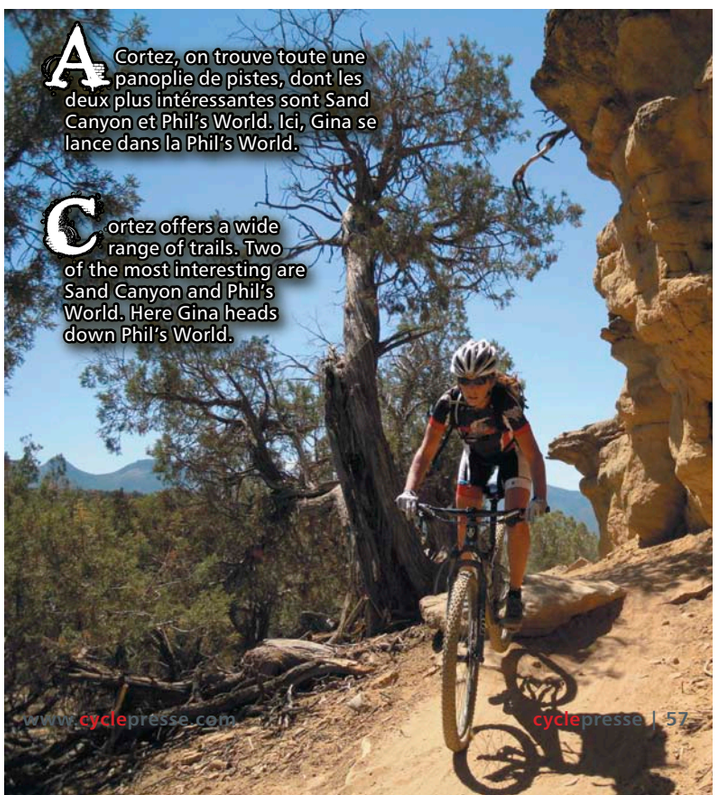
La piste 401 est un incontournable. On dit même qu'il s'agit de la piste de vélo de montagne la plus photographiée aux États-Unis !

The 401 trail is a must. It may even be the most photographed bike trail in the United States!



À Cortez, on trouve toute une panoplie de pistes, dont les deux plus intéressantes sont Sand Canyon et Phil's World. Ici, Gina se lance dans la Phil's World.

Cortez offers a wide range of trails. Two of the most interesting are Sand Canyon and Phil's World. Here Gina heads down Phil's World.





WORLD expeditions
expéditions MONDE
WORLD CYCLE
JOURNEYS 2013

More than 200 cycling holidays across over 30 countries
Plus de 200 itinéraires à vélo dans une trentaine de pays

RESPONSIBLE TRAVEL

NEW DEDICATED CYCLING WEBSITE
NOUVEAU SITE DE VOYAGES À VÉLO

worldcyclejourneys.com

OTTAWA
1.800.567.2216
78 George St., Ottawa (ON) K1N 5W1
*TICO retailers & wholesalers permits*

MONTRÉAL
1.866.606.1721
1705 rue St-Denis, Montréal (QC) H2X 3K4
*Permis du Québec*

# Taille des roues *Wheel size*

Pendant plusieurs décennies, les adeptes de vélo de montagne ont roulé sur des roues 26 pouces et, ne pouvant les comparer à aucune autre, les adoraient. Puis, il y a environ 10 ans, les grandes roues sont apparues, accompagnées d'attributs positifs de toutes sortes. Mais lesquelles s'avèrent vraiment les meilleures ?

Les grands manufacturiers n'ont pas pris la vague 29er immédiatement et lorsqu'ils la prirent, les résultats n'ont guère impressionné.

**Mythe #1 :** Le 29er se comporte comme un autobus. Ceci, surtout à cause de la géométrie déficiente des premiers modèles ; les manufacturiers se contentaient d'allonger les cadres pour y insérer de grandes roues. Résultats : virages laborieux, sensation de lourdeur en montée et à l'avant du vélo, créant une résistance lorsque venait le temps de survoler les obstacles.

**Réalité :** Les ingénieurs ont compris l'idée que des bases arrière écourtées améliorent la grimpe et qu'un angle de tube de direction plus relaxe augmente la stabilité en descente. Les 29ers excellent maintenant en terrain technique.

**Mythe #2 :** Les 29ers ne sont pas conçus pour les petits gabarits.

**Réalité :** Plusieurs « petits » coureurs roulent sur des 29ers et se classent parmi les meilleurs de l'élite mondiale et ce, parce que la géométrie est maintenant adaptée aux petits gabarits. Le pilote se trouve à la même hauteur que sur un 26 pouces, malgré des essieux plus haut, et se sent « dans » son vélo plutôt que « sur » son vélo.

**Mythe #3 :** Un poids de rotation supérieur ralentit le 29er.

**Réalité :** Bien qu'une infime quantité d'énergie supplémentaire soit requise pour faire rouler une grande roue, la résistance au roulement inférieure du 29er vient compenser.

Ainsi, les deux types de roues comportent des bénéfices. Doté d'une géométrie optimale, un 29er, grâce à une surface de contact du pneu au sol supérieure, assure une meilleure traction et un roulement plus stable. Il roule aussi avec plus d'aisance sur les obstacles et, avec un momentum supérieur, donne l'impression d'aller plus vite. Un 26 pouces présente moins de souplesse au niveau des roues et connaît des accélérations plus rapides lors des relances.

Bref, des avantages et des inconvénients des deux côtés selon la géométrie du cadre, le type de cycliste, et son type de conduite. Le débat se corse maintenant avec la venue d'une taille intermédiaire – 650b. Si vous cherchez un nouveau vélo, le mieux est d'en essayer plusieurs puis de vous laissez guider par votre expérience.

**Jenny Kallista gère sa propre école, l'Appalachian Bicycle Institute (près d'Asheville, NC.)**

**Jenny Kallista runs the Appalachian Bicycle Institute (near Asheville, NC.)**

**www.appalachianbicycleinstitute.com**

For decades, mountain bikers all on rode 26-inch wheels and, with nothing to compare them to, loved them. Then, about 10 years ago, along came bigger wheels, boasting all kinds of positive attributes. But which wheels were really better?

The big manufacturers didn't jump on the 29er wagon right away, and when they did, the results were unimpressive. Thus,

**Myth #1 :** *29ers handle like school buses.* This was mainly due to the poor geometry of early 29ers. Manufacturers just stretched frames to fit around the big wheels. The result : cumbersome cornering, a heavy feel when climbing, and a heavy front end that resisted lifting over trail obstacles.

**Reality :** These days, engineers have got their heads around the idea that shorter chainstays make for better climbing, and slacker head tube angles provide more stability on downhills. Now, 29ers can excel on technical terrain.

**Myth #2 :** *29ers don't work for small people.*

**Reality :** Many "small" world-class racers are top finishers on 29ers, because geometry can now fit smaller riders. The rider is still at the same height as on 26-inch wheels despite the higher axles, producing the nice feeling of being "*in* the bike" and not "*on* the bike".

**Myth #3 :** *Heavier "rotational weight" makes a 29er sluggish-feeling.*

**Reality :** It takes negligibly more energy to get that big wheel rolling, but the reduced rolling resistance of a 29er pretty much cancels it out.

The overall comparison can claim benefits on both sides of the wheel-size argument. A 29er with ideal geometry provides better traction due to a bigger contact patch with the ground, a more stable-feeling ride, more ease in rolling over obstacles and, with more momentum, a faster feel. A bike with 26-inch wheels has less wheel flex and quicker acceleration in short bursts.

There may be pros and cons for both, depending on the frame geometry and the rider and riding style. Now the debate is being complicated by an in-between size – 650b. If you're looking into a new bike, the best advice is to ride as many different bikes as you can and let your own experience be your guide.

© MARINBIKES / Scott Markewitz Photography

# OPUS2013PRIME LE

Combinez notre système de suspension offrant 100 mm de débattement uniformément répartis 'FSS-floating shock system' avec le cadre en aluminium 'XtroLite EV6' puis, ajoutez des roues 29 pouces.

**La plateforme ultime pour un vélo ultime!**

Composants 2x10 SRAM XO - Suspension avant et arrière Fox Racing Shox - Roues Easton EC90XC - Guidon Easton EC70 - Selle Italia SL

OPUS

Dessiné et assemblé au Canada

Trouvez un détaillant au: opusbike.com

SENSATION?
MARIN
BIKES CALIFORNIA
www.marinbikes.com