

# cyclepresse





# B O R N T O R A C E

## NOUVEAU FURO MIPS

Faites du vent votre meilleur allié avec FURO. Avec son design spécifique qui s'inspire de l'industrie automobile, FURO a tout ce qu'il faut pour performer sur la route : profil aérodynamique, légèreté et bonne ventilation. Ce casque bénéficie également d'un système de rangement pour les lunettes de soleil et du système d'ajustement à 360° intégré avec le MIPS pour un maximum de confort lors de longues courses. Le système de protection MIPS redirige quant à lui l'énergie pour plus de protection contre les impacts obliques.



bollé



# L'APPEL DE LA MONTAGNE

CRÉDIT PHOTO Gophrette Power, Cyclistes Maghalie Rochette, Marc-André Daigle, David Gagnon

**ATHLÈTES**

**RÉCITS**

**DOSSIER**

**S’AFFRONTER 06**

**S’AFFICHER 14**

**S’AFFIRMER 22**

---

**ÉDITEUR** Charles Duhamel

**COLLABORATEURS** Thierry Kirouac-Marcassa, Randy Ferguson, Matis Boyer, Guillaume Drouin-Garneau, Alex Cormier, Vincent Girard, Marie-Claude Ayotte et Frédéric Domingue, Béatrice Perron, Louise Levesque

**CORRECTIONS** Maxime Prévost-Durand

**PHOTOGRAPHES** Gophrette Power, Michel Guillemette, Vince, Alex Godbout-Simard, Alex Cormier, Frédéric Domingue, Vincent Girard

**COUVERTURE** CRÉDIT PHOTO Michel Guillemette, Tristan Guillemette, Championnats québécois de piste septembre 2017, Centre national de cyclisme de Bromont

**GRAPHISME** GUTS & DESIGN Alexis Gauthier

**REPRÉSENTANT** Julie Duhamel

**FOURNISSEURS** Imprimerie L’Empreinte, À L’Affiche

© 2019 LES NOUVELLES SKIPRESSE INC.

Tous droits réservés. ISSN 1205-2043

SKIPRESSE.COM





# LA FERVEUR DU CYCLOCROSS A BEL ET BIEN GAGNÉ LES CYCLISTES QUÉBÉCOIS

La Flandre, la Mecque du cyclocross mondial où bière, *fan-clubs*, frites, *bookmakers*, équipes, milliers de partisans, parcours mythiques, commanditaires, primes de départ, télédiffusion et superstars font désormais partie intégrale de la réalité des « crossmen » locaux. Si, en Belgique, le monde du CX est une industrie à part entière, au Québec, la réalité est tout autre.

---

**ICI, CE SPORT EST BEAUCOUP PLUS MARGINAL. IL REGROUPE UNE POIGNÉE DE FANATIQUES QUI ADORENT SOUFFRIR DANS LE FROID, LA PLUIE, LA BOUE, LE SABLE, VOIRÉ LA NEIGE.**

---

Mais depuis mes débuts dans la discipline, en 2015, j'ai eu la chance d'assister à la montée en flèche de la popularité du cyclocross. Au cours des 3 ou 4 dernières saisons, je note un engouement nouveau pour le CX.

En effet, les statistiques le prouvent : le cyclocross est la discipline cycliste qui connaît la plus grande croissance au Québec depuis 2016. Plusieurs aspects expliquent cette montée en popularité. Pour commencer, de plus en plus d'amateurs organisent des courses régionales, ce qui donne accès à la discipline à un plus grand nombre de coureurs. De plus, la FQSC cherche à organiser plus de manches de la Coupe Québec, offrant ainsi une plus grande notoriété et plus de prestige à la série. Ensuite, la tenue de nombreux événements importants comme les championnats canadiens de cyclocross de 2016 et 2017 à Sherbrooke, ainsi que les deux premières courses UCI en 2018, aussi disputées dans la ville de l'Estrie, ont offert une belle visibilité au sport et ont permis aux

plus jeunes coureurs de prendre part à des courses d'envergure nationale qu'ils n'auraient pas disputées habituellement.

L'aspect unique de ce sport est aussi un facteur notable dans la montée en popularité de celui-ci. Les parcours qui changent chaque fin de semaine, les types de terrains variés ainsi que les conditions météorologiques toujours aussi imprévisibles que le gagnant d'une de ses courses sont autant de facteurs qui favorisent l'augmentation du nombre d'adeptes au Québec. Mais je crois que la popularité grandissante du sport au Québec est aussi due, en grande partie, à Maghalie Rochette qui, depuis 2016, développe et fait rayonner ce sport par l'entremise de son projet CX Fever. Depuis 2017, elle réussit même à aider les coureurs locaux avec les fonds récoltés grâce à son projet. De plus, les nombreuses victoires de Maghalie, ses titres de championne canadienne, son titre de championne panaméricaine et son surprenant top 5 aux Championnats du monde, en 2017, à Biele, au Luxembourg, ont grandement aidé à propulser son sport favori vers le haut.

Maintenant que le cyclocross possède ses vedettes, ses courses UCI, ses champions canadiens, un plus grand nombre de courses et une cohorte de jeunes qui se dévouent corps et âme pour le cyclocross comme Mattéo Oppizzi, Magdeleine Vallières-Mill et moi-même, je crois que tout est possible pour les générations de futurs coureurs. Les grandes courses européennes semblent beaucoup plus atteignables qu'il y a 5 ans quand j'ai commencé à courir. Un avenir plus rose pointe à l'horizon pour les crossmen de notre belle province. Ce sport continuera de grandir et on peut facilement imaginer qu'il fera partie un jour des disciplines olympiques.

MATIS BOYER  
CYCLISTE CYCLOCROSS





# ATHLÈTES



**CRÉDIT PHOTO** Michel Guillemette, Tristan Guillemette et Thierry Kirouac-Marcassa, Championnats canadiens sur piste élite 2018, 29 septembre 2018, Mattamy National Cycling Centre - Milton Ontario



# TRISTAN GUILLEMETTE

PAR THIERRY KIROUAC-MARCASSA  
CYCLISTE

La saison dernière, j'ai eu l'occasion d'être le coéquipier de Tristan Guillemette sur l'équipe NextGen. Il a été mon partenaire de chambre pendant plus de 3 mois en Europe.

Tristan est quelqu'un de calme et de respectueux. Il est un coéquipier avec qui on peut parler d'autres choses que de vélo. Il est très sérieux lorsqu'il est en mode cycliste, mais par la suite, lorsque c'est le temps de relaxer, il ne le fait pas à moitié.

Le vélo, c'est assez difficile, mais se retrouver avec un coéquipier comme

Tristan permet de garder un équilibre. Tristan n'hésite pas à aider ses coéquipiers, autant comme cycliste, et c'est important, mais aussi hors du vélo. La première année en tant qu'élite s'avère toujours difficile. C'est une période d'apprentissage pour acquérir de l'expérience.

Tristan a toujours gardé la tête haute même si parfois c'était plus difficile.

## RACE ATTITUDE

*Race Attitude* fut le premier commanditaire officiel de Tristan à ses débuts dans les rangs juniors et lui notre premier ambassadeur athlète également lors de nos débuts. Nous avons grandi ensemble au fil des années, 4 ans déjà. Au-delà des performances sportives et des excellents résultats de Tristan, le partenariat a été bénéfique au sens où un nombre impressionnant d'images en action a été utilisé afin de promouvoir

notre image de marque via son père Michel, photographe, qui fait partie intrinsèque de l'entente! De notre côté, nous sommes fiers de soutenir un athlète prometteur dans un sport très difficile et nous estimons que le partenariat a été gagnant-gagnant.

PAR RANDY FERGUSON  
MAÎTRE DE CÉRÉMONIE ET ANALYSTE SPORTIF

Je crois que la grande force de Tristan réside dans sa capacité de s'entourer des bonnes personnes. De ses partenaires financiers, en passant par ses partenaires académiques et finalement son équipe d'entraîneurs et son préparateur physique, l'ont toujours accompagné dans ses succès. Également, son ouverture et sa volonté d'apprendre toujours et toujours plus le propulse constamment vers de nouveaux sommets. Comme tout athlète, il ne vise rien de moins que la victoire, mais dans un cas d'insuccès, il s'arrête et analyse ce qui n'a pas fonctionné.

Une des facettes de Tristan qui m'a toujours fasciné est son aptitude à se concentrer et à visualiser. Je l'ai vu à plusieurs reprises, et ce depuis ses premières années, totalement absorbé dans le moment. Alors que les autres jeunes, à la ligne de départ, placotaient ou rigolaient, Tristan lui était focalisé au max sur la tâche du jour. Cet amalgame de variables lui assure une grande qualité que recherchent les recruteurs d'équipes suisses professionnelles, la constance!

# LE DÉBUT D'UNE BELLE HISTOIRE : LE CLUB ESPRESSO BAR

**PASSION, ÉQUILIBRE, COMMUNAUTÉ : LES TROIS INGRÉDIENTS AU CŒUR DE L'IDENTITÉ DU CLUB ESPRESSO BAR ET QUI CONTINUENT À LE FAIRE VIVRE AUJOURD'HUI.**

Lorsque trois individus partagent une passion, rien n'est plus solide pour cultiver une vision commune et donner naissance à un projet. Tous trois montréalais d'origine, il y a maintenant deux ans que Laurent, Alex et moi avons décidé de s'associer et de faire ensemble le grand saut dans le monde entrepreneurial, tout en conservant nos emplois respectifs. Pour nous, l'ouverture d'un café de spécialité, centré sur le cyclisme et offrant aux membres de cette communauté un espace adapté et accueillant dans un pays immanquablement nordique aux hivers de 6 mois, pouvait mener au désastre ou aboutir au rêve.

Plusieurs mois avant l'ouverture et alors que les préparatifs allaient à toute allure, nous avons débuté un travail de communication sur les diverses plateformes de médias sociaux, avec des objectifs bien clairs : présenter le concept aux Montréalais, créer un engouement dans deux milieux distincts et transmettre notre passion pour le café et le cyclisme. Le 22 juillet 2017, Le Club ouvrait officiellement ses portes et cumulait les petits succès dès ses débuts.

Moins d'un mois et demi après l'ouverture, Montréal accueillait le Grand Prix Cycliste (UCI World Tour) où Greg Van Avermaet défendait alors son titre. Lors de l'une de nos rencontres entre associés, j'ai partagé l'idée folle de tenter de contacter quelques-uns des meilleurs cyclistes au monde présents afin de les inviter à venir au Club la veille de la course pour prendre un café et rencontrer leur fans. Un peu téméraire comme approche, mais qui ne risque rien n'a rien. À notre grande surprise, plus de 20 des meilleurs cyclistes au monde nous rendaient visite dans la journée. Des grands noms comme Arnaud Démare, champion de France, toute l'équipe Sunweb, avec Tom Dumoulin qui venait alors tout juste de remporter le Giro et Michael Matthews.

---

**LES FUTURS CHAMPIONS DES GRANDS PRIX DE QUÉBEC ET MONTRÉAL, S'ASSOYAIENT SUR NOS CHAISES, BUVAIENT NOTRE CAFÉ ET MARCHAIENT EN CHAUSSURES À CALES SUR NOS PLANCHERS.**

---

Je pense que ce fut pour les trois le moment où nous nous sommes dit : « Ça y est, c'est le début d'une belle histoire ». Le rêve d'avoir un lieu de rassemblement pour la communauté cycliste (et pour tous les autres non-encore convertis !) était enfin réalisé.

L'année suivante, nous voulions faire connaître notre lieu et propager notre passion pour le café dans diverses communautés cyclistes. À l'aide de quelques partenariats stratégiques, nous nous sommes fait plusieurs nouveaux contacts et amis dans les milieux du vélo à pignon fixe, du freestyle mountain bike et même du *bikepacking*. Nous croyons que Le Club fait maintenant partie de la liste des bonnes destinations pour tous types de cyclistes !

En quelques mots, c'est un honneur pour Laurent, Alex et moi-même que de travailler, jour après jour, sur un projet comme celui-ci. Une chose est certaine, c'est la communauté cycliste dynamique, passionnée et qui s'élargit constamment qui fait de ce projet une si belle réussite. C'est pourquoi, au nom des co-fondateurs, j'aimerais remercier du fond du cœur tous ceux et celles qui ont contribué au succès du Club.

GUILLAUME DROUIN-GARNEAU  
CO-FONDATEUR DU CLUB ESPRESSO BAR





# L'ESTHÉTISME SOUS TOUTES SES FORMES

PAR ALEX CORMIER

J'ai laissé tomber mon rêve d'être un cycliste professionnel après une pénible saison en 2015 et je me suis concentré sur mon nouvel objectif : les études. C'est à partir de ce moment, lors de mes cours de marketing, que j'ai découvert la passion pour la photographie. Pourquoi pas combiner mes deux passions ?

Pour moi, le cyclisme est non seulement un sport, mais aussi un moyen de s'exprimer. Au début de ma carrière de cycliste, je me concentrais sur ma forme physique, mais maintenant je roule simplement pour le plaisir.

---

## LE DICTON : «LOOK PRO, GO SLOW» ME CONVIENT PARFAITEMENT.

---

Le style est quelque chose de très subjectif. Personnellement, j'aime sortir de l'ordinaire, et porter des vêtements différents. Je me distingue de cette façon. Il n'y a pas de recette secrète. Je pense que l'important, c'est de porter ce que l'on veut, en ne se souciant pas de la réaction des autres. D'après moi, c'est ça le style !

Les vêtements font partie de l'expérience et de ma routine, tout comme boire mon café le matin. C'est en me réveillant, avant d'aller rouler, que je décide de ma combinaison sportive pour la journée. Bien entendu, je m'assure que les couleurs de mes habits soient coordonnées ! Avec le temps, mon intérêt pour l'esthétisme global s'est développé. Je porte une attention particulière à la cohérence du style recherché pour mes images en photographie.

En roulant, je suis constamment à la recherche d'idées de photos. J'ai presque toujours ma caméra avec moi lorsque je vais me promener et je n'hésite pas à m'arrêter pour prendre quelques photos si je vois quelque chose d'intéressant. Parfois, j'ai une idée de photo en tête avant même de sortir en vélo. Par contre, j'essaie de ne pas trop planifier mes photos pour laisser ma créativité s'exprimer.

Une fois ma randonnée de vélo terminée, je me rends habituellement au café près de chez moi pour commencer à travailler sur mes photos. Depuis quelques mois, je tente d'établir un style particulier avec mes retouches d'images et c'est à partir de cela que j'ai réussi à développer mes propres filtres personnalisés qui me conviennent. C'est un processus d'essai-erreur qui m'a permis de faire ressortir les tons foncés et l'esthétisme cinématique de mes filtres, ce que je désirais depuis très longtemps.

Petit à petit, j'ai commencé à publier sur les médias sociaux pour documenter mes sorties en vélo, en plus de partager mon style avec les autres. Aujourd'hui, j'ai un peu plus de 57 000 abonnés sur *Instagram*. Mon style particulier et ma passion rejoignent plusieurs personnes qui sont comme moi des passionnés de style et d'esthétisme.

 @ALEXCORMIER97

---





# LES FOUS HEUREUX

Vous l'avez peut-être déjà croisé sur la montagne à Bromont ou bien dans un des nombreux réseaux de vélo de montagne du Québec. Il est facile à distinguer, il roule avec une roue de plus que les autres cyclistes.

Depuis son accident de vélo en 2015, William Bourassa a perdu l'usage du bas de son corps. Est-ce que cet événement a ralenti notre ti-Will? Clairement pas! On peut même dire qu'il est passé en deuxième vitesse pour vivre sa passion à fond. Un vieux rêve qu'il chérissait depuis toujours était d'aller faire de la descente au *bike park* de Whistler, paradis du vélo de gravité. Je vais vous avouer que c'était sur ma liste à moi aussi, donc quand il m'a parlé de son projet de *road trip* dans l'Ouest canadien, je me suis dit que le moment était bien choisi pour apporter mes caméras et suivre Les Fous Heureux dans leur aventure.

---

**LES FOUS HEUREUX, C'EST TI-WILL, SA TOUJOURS SOURIANTE ET DÉVOUÉE COPINE ANDRÉANNE ET SES GÉNÉREUX AMIS PRÊTS À TOUT POUR LE FAIRE TRIPER.**

---

C'est aussi grâce au support de ces derniers que notre soudeur de formation a pu se confectionner un vélo à deux roues quelques semaines avant de partir vers l'autre côté du continent.

Certains diront que ce n'était peut-être pas le meilleur moment pour tester son équilibre sur un vélo à deux roues, mais comme je vous ai dit, William a de la détermination et de la motivation à revendre, ce n'est pas ça qui va le freiner. En fait, il n'y a rien pour l'arrêter. À part peut-être une chose: le réservoir d'essence de son vieux VR. Après l'avoir rempli au moins 100 fois, nous sommes arrivés à Kicking Horse, là où le fun de cette aventure a commencé. Le plaisir est passé près de se terminer au même endroit. Parfois la détermination de Will le pousse à s'exciter un peu trop et lors de sa deuxième descente, une mauvaise chute lui a fracturé le pied et le tibia.

La bonne nouvelle dans tout ça: il ne ressent pas la douleur dans ses jambes. Après notre visite à l'hôpital et quelques jours d'activités « moins extrêmes », nous sommes enfin en route vers Whistler. On peut aisément sentir deux choses derrière le volant: l'excitation des Fous Heureux et les pauvres freins brûlés du VR. Je vous invite à regarder notre documentaire pour faire la connaissance d'un groupe d'amis plus qu'inspirant.

Suivez la page Facebook des Fous Heureux pour plus de détails.

VINCENT GIRARD





▶ EXTRA EN LIGNE



# LA MONTAGNE L'ÉTÉ

## BROMONT, UNE DESTINATION DE CHOIX POUR LE VÉLO DE MONTAGNE

Dès la fonte des neiges, Bromont, montagne d'expériences, se transforme. Avec le travail d'employés passionnés, en seulement quelques semaines, les Versants du Village et du Lac sont fin prêts à accueillir les 25 000 adeptes de vélo de montagne qui dévaleront les pistes tout au long de la saison estivale. Aujourd'hui, la montagne de Bromont est non seulement reconnue pour son vaste terrain de descente, mais également pour son offre de sentiers Enduro grâce au Parc des Sommets, un circuit de sentiers développé par la Ville de Bromont et accessible du haut de la montagne. Avec ses deux remontées mécaniques, on peut dire que c'est l'endroit idéal pour maximiser sa journée.

### LES INCONTOURNABLES

Pour débiter la journée, que ce soit avec les pistes L'Approche (5) et La Championnat du monde (6) ou encore au Versant du Lac avec les pistes La Ligne bleue (56) et La Huntington (57), chacun pourra y trouver son compte. Après s'être familiarisé avec le terrain, il est maintenant temps de dévaler la piste signature qu'est La Bing Bang (7), sensations fortes assurées. Envie de se dépasser? La Hummus (M41), située dans Le Parc des Sommets, est la piste coup de cœur de la clientèle Enduro; 2 km de descente avec des virages serrés, des sauts et une fluidité exemplaire. Pour une remontée tout en douceur, La Rouche (M95) permettra d'atteindre le sommet avec une vue à couper le souffle sur les Cantons-de-l'Est.

### PRÊT POUR L'INITIATION ?

Une grande variété de modèles *Rocky Mountain* sont disponibles à la Location, que ce soit pour la Descente ou l'Enduro. La pratique de ce sport n'aura jamais été aussi facile avec les différents forfaits d'initiation ainsi que l'École de Vélo. L'essayer, c'est l'adopter.

POUR PLUS D'INFORMATIONS  
[WWW.SKIBROMONT.COM](http://WWW.SKIBROMONT.COM)



**Bromont**





# PUBLI-REPORTAGE



# EXCELLENT AU BOULOT, EXCELLENT APRÈS LE BOULOT

LORSQUE VIENT LE TEMPS DE FAIRE DU BON TRAVAIL, AUCUNE OPTION N'EST MEILLEURE QUE LE FORD F-150. TOUTEFOIS, S'IL Y A UNE CHOSE QUE LES CYCLISTES FONT ENCORE MIEUX QUE TRAVAILLER, C'EST S'AMUSER.

Heureusement, le F-150 est aussi le meilleur choix pour planifier une fin de semaine de course. Doté des meilleures capacités de la catégorie et d'une tonne de technologies intelligentes, le F-150 est parfait pour le travail comme pour les loisirs.

Prenez par exemple le fait d'apporter une roulotte sur les sites d'événements cyclistes pour une fin de semaine de compétition. Peu importe ce que vous prévoyez pour la fin de semaine, vous pouvez être sûr que le F-150 sera votre allié à chaque étape.

Cette caractéristique du F-150 n'est que la pointe de l'iceberg. Ce véhicule présente aussi la meilleure efficacité énergétique et la meilleure charge utile de la catégorie et possède une carrosserie résistante en alliage d'aluminium de niveau militaire. Si vous vous y connaissez en camions, vous savez que celui-ci fait classe à part. En tant qu'athlètes, nous savons qu'il est important de performer pour gagner notre vie. Toutefois, le travail le plus important est parfois celui que nous accomplissons au retour à la maison et le F-150 est également prêt à relever ce défi.

---

**LA TECHNOLOGIE  
PRO TRAILER BACKUP  
ASSIST<sup>MD</sup>, EXCLUSIVE  
À LA CATÉGORIE, EST  
UN OUTIL EXTRÊMEMENT  
PRATIQUE QUI FACILITE  
LES MANŒUVRES  
EN MARCHÉ ARRIÈRE  
AVEC UNE REMORQUE.**

---

Cette fonction est particulièrement utile lorsque vous devez remorquer de grandes quantités de matériel sur un chantier. Mais elle pourrait être encore plus utile en dehors de vos heures de travail. Après avoir apporté votre roulotte sur un terrain de camping grâce à la meilleure capacité de remorquage de la catégorie, utilisez la technologie *Pro Trailer Backup Assist<sup>MD</sup>* pour la reculer au bon endroit avec facilité et précision.



# L'INCONTOURNABLE TOUR DU LAC SAINT-JEAN!

1<sup>er</sup> SEPTEMBRE 2019

205<sup>km</sup>  
1 jour

**Challenge**  
CYCLISTE DES BLEUETS  
Desjardins

6<sup>e</sup> édition



## CHOISISSEZ VOTRE PELOTON

**GROUPE A :**  
32/33 KM/H

**GROUPE B :**  
28/30 KM/H

**GROUPE C :**  
TOUR DU LAC  
À RELAIS  
(ÉQUIPE DE 2 OU 3 CYCLISTES)



## L'INSCRIPTION COMPREND :

L'opportunité de faire le tour du lac Saint-Jean à vélo via le réseau routier

Le maillot cycliste d'une valeur de 90 \$

Deux services de ravitaillement et toilettes

L'encadrement pour chacun des pelotons, par la Sûreté du Québec

Des équipes d'encadreurs certifiés FQSC

Les services de premiers soins pour chacun des pelotons

Douches, repas chaud et médaille d'accomplissement à l'arrivée

[www.challengecyclistedesbleuets.com](http://www.challengecyclistedesbleuets.com)



\* Frais d'inscription non remboursables, non transférables. Inscriptions limitées par peloton.



MARIA-CHAPDELAINE



# LAVAL À VÉLO

2019

**NOUVEAUX PARCOURS  
À DÉCOUVRIR !**

**15  
SEPT**

**INSCRIPTIONS**

[lavalavelo.laval.ca](http://lavalavelo.laval.ca)



Des kilomètres de sourires

**BRUNY SURIN**

Porte-parole



*Le lac, les vallons et  
l'ascension du Mont Mégantic !*

## GRAN FONDO LAC-MÉGANTIC

**22 SEPTEMBRE 2019**

**3**

CHOIX

**57 km**

TOUR DU LAC

**90 km**


TOUR DU LAC ET  
LES VALLONS

**110 km**

MONT MÉGANTIC

UNE ORGANISATION DU **Tour de Beauce**

[granfondolacmegantic.com](http://granfondolacmegantic.com)

 DUCHESNE



BESTAR



Parc national  
du Mont-Mégantic

Événements  
Sportifs  
Région Lac-Mégantic



Lac-Mégantic

# PEAUFINER LES DÉTAILS POUR ÊTRE LE PLUS RAPIDE

PAR MARIE-CLAUDE AYOTTE ET FRÉDÉRIC DOMINGUE

Pour gagner des épreuves en cyclisme de nombreux détails sont à considérer. Dans les épreuves chronométrées individuelles ou en équipe, comme le contre-la-montre et la poursuite, le gagnant sera celui qui franchira le fil d'arrivée le plus rapidement et pas forcément celui développant le plus de puissance.

Le Laboratoire de technologies et d'innovation pour la performance sportive (*L-Tips*) de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), dirigé par les professeurs Claude Lajoie et Frédéric Domingue, s'est donné comme mission d'identifier les limitants de la performance et d'apporter des solutions concrètes aux cyclistes et triathlètes élités.

Mis à part les capacités physiques et physiologiques des athlètes, plusieurs facteurs limitent la performance dans les épreuves contre-la-montre. La traînée aérodynamique, la gravité et la résistance au roulement ont un impact significatif et influencent directement la vitesse de l'athlète. À titre d'exemple, pour un cycliste de 70 kg roulant à 40 km/h lors d'une épreuve sur le plat, 85 % provient de la traînée aérodynamique tandis que 15 % résulte de la résistance au roulement. Il est donc primordial de réduire les effets de cette traînée pour améliorer les performances des athlètes. Les facteurs influençant cette composante de la résistance sont, dans un premier temps, la posture du cycliste, puis le choix du matériel ainsi que des vêtements.

Afin d'optimiser la posture des cyclistes, l'approche favorisée par l'équipe du *L-Tips* débute par un bilan musculaire et une évaluation fonctionnelle qui permettent d'identifier les limitations biomécaniques de l'athlète qui devra travailler pour progresser. Ensuite, les chercheurs utilisent les plus récentes technologies afin d'optimiser le positionnement en fonction de l'efficacité du cycle de pédalage et du rendement du cycliste maximisant ainsi le transfert de puissance. L'étape suivante consiste à identifier une stratégie personnalisée et les devoirs requis pour l'atteinte progressive des objectifs et l'amélioration des performances.

---

**CE QUI EST BON POUR  
UN INDIVIDU NE L'EST PAS  
FORCÉMENT POUR TOUS,  
D'OÙ L'IMPORTANCE  
D'INDIVIDUALISER  
LES INTERVENTIONS.**

---

Finalement, le choix du matériel optimal (ex. : casque, roues, configuration du cockpit, etc.) s'effectue à l'aide d'outils de calculs de dynamique des fluides 3D (CFD) dont les modèles sont affinés en soufflerie avec les athlètes. L'approche ne serait pas complète sans une analyse des performances antérieures et une modélisation des performances futures de l'athlète qui permettra de dresser une stratégie de gestion de l'effort personnalisée. Il n'est pas rare de voir des gains se chiffrant entre 1 à 3 secondes par km pouvant facilement faire la différence entre une 30<sup>e</sup> et une 10<sup>e</sup> position. Clairement, il ne faut rien laisser au hasard pour s'illustrer sur la scène mondiale en cyclisme.



*L-Tips*, Les simulations CFD à partir d'un scan 3D de l'athlète permettent d'évaluer la traînée aérodynamique





# LA MODE CYCLISTE POUR S’AFFIRMER

LES VÊTEMENTS OU ACCESSOIRES POUR CYCLISTES ONT GRANDEMENT ÉVOLUÉ DEPUIS LES DERNIÈRES ANNÉES. AU-DELÀ DES PROPRIÉTÉS TECHNIQUES RECHERCHÉES POUR LA PRATIQUE DE SON SPORT, LA DÉFINITION DE LA MODE CYCLISTE S’EST ÉLARGIE. C’EST UNE FAÇON DE SE DÉFINIR, DE S’AFFIRMER ET DE DÉMONTRER SON ORIGINALITÉ. ELLE NOUS PERMET DE NOUS IDENTIFIER, DE NOUS REGROUPER. SOYONS UNIQUE OU ENCORE TOUS ENSEMBLE!

## HEADHAUS NON CONVENTIONNEL

CRÉATION : EMILIE HAUSS

Des casquettes de vélo qui sortent de l’ordinaire avec des tissus plus originaux les uns que les autres, c’est la vision première de HeadHaus. Fini les gros imprimés de commanditaires, ces gapettes faites main à Montréal dans le petit atelier d’Emilie, sont toutes sauf traditionnelles. Que vous préféreriez des motifs de chats, de bacon ou encore du floral, (presque) tout est possible. Avec l’option de pouvoir personnaliser sa propre casquette parmi les nombreux choix de tissus, vous pouvez être sûr d’avoir un couvre-chef 100 % unique en son genre.

HeadHaus est né en 2012 à la suite d’un arrêt de travail forcé pour Emilie. Clouée à la maison, la couture a vite comblé le temps mort. Tout d’abord, les commandes de casquettes étaient exclusivement pour les amis, mais grâce aux réseaux sociaux, le produit s’est rapidement fait connaître et ça n’a pas été long avant que des commandes proviennent des États-Unis et de l’Europe. Depuis ce temps, le tout est encore produit entièrement à Montréal et prévoit le rester.

**DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTS STYLES SUR [WWW.HEADHAUSCAPS.COM](http://WWW.HEADHAUSCAPS.COM)**

 @HEADHAUSCAPS



CRÉDIT PHOTO Thomas Chadwick

## AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE, RACE ATTITUDE

L’ATTITUDE pourrait se définir en quelque sorte comme une manière d’être, qui se traduit elle-même par un comportement donné.

Dans la vie de tous les jours comme en compétition, elle peut faire une différence sur le résultat de nos actions.

Entreprise familiale fondée à Montréal en 2014, Race Attitude est une marque jeune, audacieuse et créative qui offre une

gamme de produits de vêtements sportifs et accessoires, allant des bas de vélo aux casquettes, en passant par des chandails et des sacs. Son logo distinctif met en évidence le mot ATTITUDE, ce qui illustre la philosophie de la marque qui prône la prédominance de notre comportement, de notre attitude en situation de course.

 @RACEATTITUDE  
**[WWW.RACEATTITUDE.COM](http://WWW.RACEATTITUDE.COM)**



CRÉDIT PHOTO Anne-Clara Belley

## CAFÉ DU CYCLISTE : AFFIRMER SON STYLE

La marque française premium Café du Cycliste présente sa nouvelle gamme, ATELIER. L’ATELIER est une collection composée de deux maillots proposés en édition limitée. Café du Cycliste repousse les limites du design sur des maillots à haute-performance. Si la marque a toujours présenté des produits alliant un design sophistiqué à des détails soignés, L’ATELIER est une collection sans limite, au design libre et au savoir-faire sans compromis.

Remi Clermont, directeur artistique de la marque, a laissé libre cours à sa créativité pour créer les maillots Aretha et Octavia. Octavia est un modèle au motif fleuri sur un tissu respirant et rainuré, au touché velours. L’audace de la collection n’enlève rien à sa performance, mais il permet d’affirmer un peu plus son style à vélo, un style raffiné à la française, prêt à explorer les routes du monde.

**[WWW.CAFÉDUCYCLISTE.COM](http://WWW.CAFÉDUCYCLISTE.COM)**  
**[WWW.VÉLOCARTEL.COM](http://WWW.VÉLOCARTEL.COM)**



CRÉDIT PHOTO Café du Cycliste

## LA NOUVELLE ÈRE DU CYCLISME AUTONOME

BORN INDEPENDENT est un collectif qui rassemble les sportifs autonomes québécois afin de les aider à atteindre leur plein potentiel et à s'investir dans leur passion, sans restriction. C'est une plateforme de lancement qui offrira aux athlètes une assistance, une identité unique, des coéquipiers, ainsi qu'une gamme de vêtements de haute performance à la signature unique et épurée. La philosophie se veut simple et libertine, laissant place à tous les sports liés tels que le cyclisme, la course à pied et le ski de fond, ainsi qu'à tous les événements connexes.

BORN INDEPENDENT ne choisit pas les membres qui adhèrent à son mouvement. C'est vous qui choisissez BORN INDEPENDENT. Ne dit-on pas qu'un athlète qui se sent bien performera mieux? **Roulons ensemble indépendants!**

[WWW.COIFFEUREAVELO.COM/  
BORNINDEPENDENT](http://WWW.COIFFEUREAVELO.COM/BORNINDEPENDENT)



# PERFORMANCE ET STYLE : AUCUN COMPROMIS

PAR BÉATRICE PERRON

Les cyclistes de tout calibre aspirent à la performance. Le bon vêtement doit faire partie de votre plan autant que celui de l'entraînement. Lorsque vient le temps de choisir un ensemble de vélo, une vision dualiste s'installe bien souvent, soit la performance d'un côté et le style de l'autre. Et si vous n'aviez plus besoin de faire de compromis, en alliant style et performance dans une même pièce de vêtement.

Bien comprendre la construction d'un vêtement cycliste performant permet d'en apprécier ses avantages. L'innovation des vêtements de courses, esthétiquement adaptés pour tous les types de sorties, vous offrira confort et style. Le cuissard Free Aero de Castelli est composé des détails suivants : la coupe ergonomique, les coutures améliorées, la bande coupée au

laser ainsi que le chamois Progetto X2 Air Seamless vous assureront un soutien continu et un ajustement parfait sur le corps.

Le maillot Climber's est sans contredit un des meilleurs ratios performance et style, avec sa construction ergonomique en position cycliste, ses manches aérodynamiques coupées au laser, un tissu ultra léger et un bustier intégré pour une ventilation maximum sans problème de transparence. Tous ses petits détails font une énorme différence. Porter des vêtements performants se définit comme une expérience et une découverte.



CASTELLI

# DOSSIER



# LE 3T EXPLORO

UN VÉLO PERFORMANT ET POLYVALENT. RIEN NE S'Y COMPARE.

Le Exploro est en réalité 3 vélos en 1. Avec des roues et des pneus de route, il se veut un vélo agressif et très rapide. En installant des pneus de 2,1 po (54 mm), l'Exploro conquerra les terrains les plus ardues. Et bien sûr, un pneu entre deux permet de varier de terrain pendant une même sortie.



## RAVITO BED & BIKE

DES SÉJOURS VÉLO ET GOURMAND MÉMORABLES, ICI MÊME, AU QUÉBEC

Roulez sur les plus beaux circuits du merveilleux terrain de jeux que constitue la chaîne des Montagnes vertes, qui traverse le nord du Vermont et la région de Brome-Missisquoi au Québec avec le RAVITO Bed & Bike. Les fondateurs mettent une vingtaine d'années d'expérience dans le milieu du vélo de route et de l'entraînement cycliste pour vous convier à vivre une expérience vélo et gourmande des plus agréables. Chaque séjour de trois ou quatre jours inclut l'hébergement en maison, l'encadrement sur la route, les repas au retour des sorties et la découverte de saveurs locales. Réservez un séjour sur mesure à l'exclusivité de votre groupe ou joignez-vous à un des séjours thématiques du calendrier: **séjour en itinérance Frelé-Orford-Frelé**, **ascension des 6 gaps** ou encore **découverte du Gravel bike**.

SÉJOUR 3 JOURS / 2 NUITS À PARTIR DE 295 \$

[WWW.RAVITOBEDNBK.COM/SEJOUR-VELO-CALENDRIER-2019](http://WWW.RAVITOBEDNBK.COM/SEJOUR-VELO-CALENDRIER-2019)



UN SITE UNIQUE À BROMONT

CONDOMINIUMS - 8 PLEX - 6 PLEX  
PROJET IMMOBILIER DISTINCTIF  
À BROMONT

Situé sur un site naturel enchanteur et exclusif bordé d'une rivière paisible, Parc Sur Rivière Bromont vous propose un refuge de la vie quotidienne avec une offre de maisons et condominiums diversifiée. Que ce soit comme résidence principale ou secondaire, vous pourrez profiter de la vie, de la tranquillité de la campagne et des atouts de la ville sans ses inconvénients.



FIN DU PROJET, IL RESTE 2 UNITÉS  
SUR LE BORD DE LA RIVIÈRE  
SITE UNIQUE À BROMONT

BUNGALOW - CONDO -  
JUMELÉ - COTTAGE

- Projet de 35 acres dont 22 sont protégés
- À quelques minutes de marche du village
- Pistes cyclables, sentiers pédestres et golfs à proximité
- À 1,3 km de l'autoroute 10
- À 50 minutes de Montréal
- Service de NAVETTE pour le ski 7/7
- Unités locatives disponibles
- À partir de 215 000 \$ + taxes

**Parc sur rivière**  
Huitplex • sixplex • Cottages • Bromont  
Changer de style de vie!  
[www.parc-sur-riviere.com](http://www.parc-sur-riviere.com)



STATIONNEMENT INTÉRIEUR, ASCENSEUR,  
BALCON PRIVÉ, VUE SUR LA RIVIÈRE  
YAMASKA ET LE MONT SHEFFORD  
SITE UNIQUE À BROMONT

**CONTACTEZ-NOUS !**  
**450 534-3111 450 775-5573**

R.B.Q.: 8358-2957-01

[WWW.PARCSURRIVIERE.COM](http://WWW.PARCSURRIVIERE.COM)

# EXPLOREZ



photo: Alex C. Gagnon / iStockphoto



## **EXPLORO ALLROAD**

L'ultime vélo 3 en 1  
Route / Gravier / Sentier

Maintenant disponible au Québec

**QUILICOT**  
Bicycles

# NO MATTER THE WEATHER\*



## **REACTIV** PHOTOCHROMIC

Conçue pour des athlètes engagés sur tous les terrains et en toutes conditions, la technologie REACTIV® Photochromic adapte instantanément les verres à la luminosité ambiante pour une vision ultra-précise, quel que soit le temps. Ils foncent ou s'éclaircissent selon l'intensité lumineuse. D'une très haute qualité optique, le verre REACTIV® Performance 0-3, s'adapte aux variations de lumières et apporte une vision contrastée de nuit comme en plein jour idéale pour les sports d'endurance.

AEROSPEED SEGMENT

**REACTIV**  
PERFORMANCE



A P A C H E - Amnecy - 502 792 203 - JULBO FICS 646 950 197 - © Saphère - Shutterstock, Sam Hirscher - "Pou" image© le temps - 02/2019

Château  
Mont·Sainte·Anne



Resort · Centre des congrès

# UNE RENCONTRE AU SOMMET



1 - 866 - 900 - 5211

[chateaumontsainteanne.com](http://chateaumontsainteanne.com)

# LE FORD F-150 2019

# IL CHANGE LES RÈGLES DU JEU



Vous êtes fier de votre travail donc vous avez besoin du meilleur équipement, sans compromis. Faisant partie de l'imbattable gamme de camions la plus vendue au pays depuis 53 ans<sup>†</sup>, le F-150 change les règles du jeu en offrant les meilleures capacités de la catégorie\*. En plus d'offrir des caractéristiques innovantes, le F-150 fait plus que le travail.



**UNE CARROSSERIE EN ALLIAGE D'ALUMINIUM DE NIVEAU MILITAIRE<sup>^</sup> RÉSISTANTE À LA ROUILLE COMBINÉE À UN CHÂSSIS EN ACIER HAUTE-RÉSISTANCE OFFERTE EN OPTION.**



**MANŒUVREZ À REÇULONS SANS PROBLÈME AVEC LE PRO TRAILER BACKUP ASSIST<sup>MC†</sup> OFFERT EN OPTION.**



**TRANSPORTEZ TOUT L'ÉQUIPEMENT DONT VOUS AVEZ BESOIN AVEC LA MEILLEURE CAPACITÉ DE CHARGEMENT DE LA CATÉGORIE\*.**

EXPLOREZ LE FORD F-150 2019. [FORD.CA/IMBATTABLE](http://FORD.CA/IMBATTABLE)

Le véhicule illustré peut être doté d'équipements offerts en option. † La Série F est la gamme de camionnettes la plus vendue au pays depuis 53 ans selon les statistiques de vente jusqu'en 2018 établies par l'Association canadienne des constructeurs de véhicules. \* Lorsque le véhicule est doté de l'équipement approprié. Charge utile maximale de 1 483 kg (3 270 lb) du F-150 version XL 4x2 à cabine simple avec plateau de 8 pi, ensemble de charge utile service dur et jantes service dur, équipé du moteur de 5,0 L. Capacité de remorquage max. de 5 985 kg (13 200 lb) lorsque le véhicule est équipé d'une configuration de moteur V6 EcoBoost de 3,5 L disponible. Catégorie : camionnettes grand gabarit dont le PTAC est inférieur à 3 855 kg (8 500 lb), selon le classement de Ford. ^ Alliage d'aluminium de la série 6000. ‡ Le conducteur doit effectuer certaines manœuvres. Les caractéristiques d'aide à la conduite sont complémentaires et ne remplacent aucunement l'attention et le jugement du conducteur, lequel doit quand même maîtriser le véhicule. © 2019 Ford du Canada Limitée. Tous droits réservés.

