

LE RAYON

LA GRANDE ROUE MAGOG-ORFORD



JUILLET 2011

Boîte vocale: 819-823-5010

Internet: www.lagranderoue.qc.ca



Jean-Marc Yockell, rédacteur.

Chers membres et amis bonjour.

Nous voici à notre premier Rayon saison estivale. La formule pour les numéros de juillet et de septembre sera plus récréative qu'informative. Premier changement notre présidente ainsi que nos chroniqueurs réguliers prennent congé. Vous ne manquerez par contre aucune information car Christine utilisera le courriel pour vous tenir à jour de toutes annonces concernant le club La Grande Roue.

Si vous vous rappelez en mars 2011 je vous ai invités à raconter vos petites histoires ou grandes expériences en rapport avec le vélo. Voici que Claude Lemieux a accepté de nous expliquer ce qu'a été son expérience comme guide accompagnateur chez Vélo-Québec. Nous avons de plus Alain Denis qui nous décrira son camp d'entraînement ce printemps dernier en Arizona, de quoi nous faire rêver.



Pour les amateurs de vélo, on n'oublie pas Le Tour de France du 2 au 24 juillet 2011.

Confirmation, revanche ou surprise, que nous réserve La Grande Boucle cette année?

Tout de suite j'anticipe la dix-huitième étape (21 juillet) comme le moment fort du Tour, 200,5km, 3 cols hors catégorie, la plus haute arrivée de l'histoire... certes à ne pas manquer.

Je vous propose en terminant quelques images de vélos recueillies sur Internet.

Bonne lecture et surtout vive le vélo!



VÉLO HYBRIDE



?????



POUR UN BESOIN SPÉCIFIQUE



Claude Lemieux, collaborateur.

Guide accompagnateur.

Quand Jean-Marc m'a demandé de rédiger un article pour raconter mon expérience vécue comme guide chez Vélo Québec durant cinq ans je ne savais pas trop sous quel angle aborder ce sujet. Après réflexion j'ai pensé faire ressortir les deux côtés de la médaille soit les moments positifs et les périodes plus exigeantes.

Commençons par le positif.

L'opportunité de voyager dans différentes parties du monde dans des endroits tout aussi merveilleux les uns que les autres est sans contredit un atout important. Pour ma part j'en ai même profité à plusieurs occasions en prolongeant mes voyages pour prendre des vacances accompagné de ma conjointe. Comme je me débrouillais pas mal en Espagnol, j'avais la chance de favoriser les destinations hispanophones, ce qui ajoutait grandement à ma motivation.

Le plaisir d'accompagner des cyclistes qui sont en vacances est aussi fort agréable et j'y ai fait des rencontres extraordinaires. Les imprévus qui surviennent contribuent parfois à tisser des liens inoubliables avec les participants.



Par exemple, des accidents graves nécessitant des soins hospitaliers, une tornade qui oblige les participants à se mettre à l'abri en attendant la venue du guide pour les secourir.

Prendre la bière à l'arrivée des cyclistes, l'apéro de fin d'après-midi, participer aux soupers de groupes, rendent les fins de journée très agréables.

Les exigences.

Pour faire ressortir le côté contraignant de ce travail je réponds à ceux qui me disent souvent « Que t'es chanceux de faire de si beaux voyages de vélo, j'aimerais faire comme toi un jour. »

À ceux-là il faut dire que premièrement je ne fais pas de vélo; je conduis un camion pour transporter les bagages des clients d'un hôtel à l'autre.

Conduire et devoir stationner un gros camion dans les rues des vieilles villes européennes apportent son lot de stress et de frustration.



Le guide est au service 24 heures sur 24 des clients et doit répondre à toutes leurs attentes.

Du vol de passeports, en passant par les blessures à vélo, les bris mécaniques etc., il doit se débrouiller pour trouver des solutions à tous ces imprévus.



Pour terminer, je crois qu'il faut analyser une expérience semblable comme un défi qui amène de grandes joies et aussi des périodes de stress. Pour ma part j'en suis ressorti grandi et je revivrais cette expérience si c'était à refaire.



Alain Denis, collaborateur.

J'ai réappris à compter en Arizona !

Au mois d'avril dernier, quatre membres de La Grande Roue participaient à un camp d'entraînement de l'Académie Cycliste de l'Estrie préparé et dirigé par Gilles Lefebvre que plusieurs connaissent maintenant

D'entrée de jeu, je vais régler le cas de la température, soleil à tous les jours, ciel sans nuage et toute une semaine sans pluie. La température se situe autour de 26° ou 27° Celsius à 8h le matin et au maximum 32° ou 33° Celsius durant le jour avec un taux d'humidité avoisinant les 10%. Seul souci, ne pas oublier la crème solaire !

Après un vol direct Montréal - Phoenix, Gilles nous attendait à l'aéroport avec le van et sa remorque.



Direction : El Sabino Ranch situé à Tucson, AZ. Le ranch sera notre demeure pour toute la semaine.

En arrivant, on remonte les vélos, on va faire un petit tour à l'épicerie et on enfourche nos vélos pour une sortie de 90 minutes environ.

Quelle sensation agréable de retrouver notre vélo après les longs mois d'hiver.



Pour plusieurs, on en était à notre toute première sortie extérieure cette saison.

Cette petite randonnée a été notre premier contact avec la région, ce qui nous a permis déjà d'anticiper un peu ce qui nous attendait comme découverte tout au cours des prochains jours de cette semaine.

Dès le retour, on se réunit pour le repas du groupe.



Comme nous étions 13 au total, tout au long de la semaine, des équipes de 3 personnes en rotation préparaient le repas du soir pour tous et une autre équipe s'occupait de desservir et de faire la vaisselle. Ça s'est avéré une excellente formule, ce qui nous a permis de très bien manger toute la semaine et de goûter la spécialité de tous et chacun.

Le lendemain, après un solide petit déjeuner, le coach nous convoque à une petite réunion pour expliquer le déroulement de la journée.

L'objectif est d'identifier la zone 1 au niveau des fréquences cardiaques par un test de lactate. C'est donc aujourd'hui que je commence à réapprendre à compter...

Habituellement, quand on part à vélo, on compte la distance en km et la vitesse en km/h.

Logique n'est-ce pas?

Pas pour le coach !

En début de saison on a besoin de pédaler, de mouliner, mais surtout pas de se « brûler ».

La distance se compte donc en temps et la vitesse en fréquence cardiaque ! Ouf !

Tout un désapprentissage avant de réapprendre.

De plus, cette fameuse zone 1 est celle où le corps utilise les graisses comme carburant !

Très intéressant car nous avons tous une réserve que nous trouvons trop importante !



* La suite du récit... dans Le Rayon de septembre.