

LE RAYON

LA GRANDE ROUE MAGOG-ORFORD

SEPTEMBRE 2011

Boîte vocale: 819-823-5010

Internet: www.lagranderoue.qc.ca



Jean-Marc Yockell, rédacteur.

Chers amis de La Grande Roue.

Les ateliers La Grande Roue encore cette année ont obtenu un immense succès. Il en est de même pour le programme d'entraînement. Un tel intérêt pour ces deux activités de votre part a été pour moi une belle récompense. Je voudrais remercier tous ceux et celles qui m'ont apporté leurs bons commentaires tant sur l'organisation que sur la qualité des ateliers ou du programme d'entraînement.

Pour nos petites histoires à La Grande Roue ce mois-ci Christine Slater nous amène en France. Racontée comme ça, on a juste envie d'y être, c'est comme quand on regarde une carte postale d'un endroit sur la terre et que l'on se dit... un jour je vais y aller. Et enfin, Alain Denis nous livre la suite du récit sur son camp d'entraînement en Arizona.



Cette année encore nous avons l'opportunité d'assister à deux épreuves UCI WorldTour. Plusieurs des meilleurs cyclistes au monde participeront à ces deux courses. Le Grand Prix de Québec aura lieu le 9 septembre et le Grand Prix de Montréal le 11 septembre. De vivre sur place tout le long du parcours cette expérience unique des nombreux passages du peloton équivaut à des frissons assurés.

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



heye, c'est chose de la grande roue!



la mienne est plus grosse que la tienne!



ok boys, on déroule le rebord...let's go!



Christine Slater, collaboratrice.

Douce France...

Si vous avez roulé en notre compagnie cet été, je vous ai probablement déjà parlé de notre périple en Provence d'avril dernier.

Eh bien oui, nous avons eu la chance de participer à un stage d'entraînement d'une semaine avec Les stages du soleil, une firme du sud de la France. Ce stage nous avait été recommandé par quelqu'un de la région qui en avait fait l'expérience à deux ou trois reprises déjà et qui n'avait que d'éloges pour l'organisation et le séjour dans cette merveilleuse région – Provence-Côte-d'Azur.



Guy Dallaire & Christine Slater

D'entrée de jeu, je dois admettre que sans préparation, i.e. entraînement en aérobic et en endurance, soit par le ski de fond, la course à pied, le spinning, ce stage aurait été difficile.

Je dirais que le calibre essentiel comme cycliste pour bien apprécier est par exemple le mien.

Imaginez, tous ces Européens qui font du vélo à l'année longue... et ils en mangent!

La gente féminine sur deux roues y est assez minoritaire mais non moins respectée!

Jour un du stage

Histoire de former les groupes de façon naturelle, selon les calibres, les quelques 90 cyclistes qui participent au stage sont prêts pour un départ à 8h30; le trajet comprend un col de 10 km tout de suite en commençant!

Alors ça y est, c'est ma mort!

Un début de trajet en montée, en plus des effets du décalage horaire et des pâtisseries françaises auxquelles je n'aurai pu résister au petit-déjeuner, auront sûrement raison de moi me dis-je!

Eh bien 78 km plus loin, j'étais toujours là, en forme, enchantée de ma sortie, séduite par les paysages et assez contente de me retrouver dans un groupe composé majoritairement de filles!

Cette journée-là, ce fut le trajet le plus court au programme, le plus long étant de 148 km.

Jour deux à sept.

Des cols à chaque sortie!

La semaine fut tout de même entrecoupée de deux sorties dites "de récup" de 85 et 88 km

HUM!

Merci mon Dieu pour les massages de jambes

Chaque journée se terminait par un briefing, histoire de faire un retour sur les événements de la journée et de se raconter quelques petites anecdotes savoureuses, et par des mini-conférences et causeries sur tout ce qui avait rapport au vélo.

Bref, ai-je besoin de vous dire que j'ai adoré cette expérience que je referai probablement un jour. Bien au-delà du stage d'entraînement, nous y étions pour pratiquer ce sport qui nous passionne, le cyclisme, dans un contexte de vacances.

Nous avons été accueillis chaleureusement par nos confrères français, généreux de leurs encouragements et tellement empressés de faire notre connaissance – nous les Québécois!

Et que dire de notre séjour dans ce charmant village de Roquebrune-sur-Argens, dans le confort, la qualité et la convivialité de l'hôtel-club Vacantiel-Bagatelle.

Pour en savoir plus –

<http://www.stagesdusoleil-ufolep06.org/>



Alain Denis, collaborateur.

J'ai réappris à compter en Arizona !

...la suite

Cette journée se déroule dans le magnifique Saguaro National Park où les rares véhicules qui s'y promènent vont à peine plus vite que nous. Au retour en début d'après-midi, un petit repas et ensuite : période de repos pour tous, maximum une heure pour le dodo, mais combien réparateur.

Nous sommes ici pour faire du vélo, alors en fin d'après-midi, on enfourche nos montures pour une autre sortie, mais cette fois une heure environ.



Une sortie de récupération. On pédale mollo mollo.

Comme dit le coach...

« une sortie de récup. ce n'est jamais trop lent. »
La vitesse permise pour cette sortie est la limite de notre zone 1 moins 10 pulsations / minute.

Trois autres journées de ce régime tout à fait agréable dans les régions de Arivaca, Kitt Peak, et de Sabino Canyon.

Partout, les paysages sont tout à fait magnifiques.

On en profite ici pour faire un test de lactate pour identifier notre seuil, ce qui va nous servir plus tard pour la sortie au Mt. Lemmon.

Au Jour 6 c'est le grand défi de la semaine : l'ascension du Mt. Lemmon, le plus haut sommet des « *Santa Catalina mountains* ».

Le Mt. Lemmon c'est une altitude de 9,157 pieds, une quarantaine de kilomètres de montée, une pente d'environ 4% et des paysages hallucinants.



Malgré le fait que nous soyons tous en début de saison, chacun a relevé SON défi.

Tous se sont surpassés.

Il faut croire que la préparation était bonne.

Au lendemain de ce grand défi, une journée plus mollo. Une boucle au départ du village de Tombstone, petit village dans la pure tradition des cow-boys d'antan. Après la boucle et une petite visite du village, on rentre au ranch et c'est le démontage des vélos pour le retour.

Pour le dernier soir, une petite virée dans le quartier universitaire de Tucson est de mise et un souper dehors sous les palmiers scellent les belles amitiés qui se sont créées au long de la semaine.



Déjà on rêve à l'an prochain !