

Cyclo sportive du Tour de Beauce 2008

Saint-Georges le 8 juin 2008

Température moyenne : 29°C
Distance chronométrée : ~ 95 km

215 participants sur le parcours de 100 km
Dénivelé + : ~ 1065 mètres

Compte rendu de ma participation
(par Claude Bouchard, Club de Vélo Éolien de Matane)

L'avant course

La veille au soir, avec une superbe température, je profite de la présence d'un autre membre du club de Matane, Gérald, pour aller déguster un repas sur une terrasse du centre-ville. Deux autres personnes nous accompagnaient, se sont des amis de Gérald qu'il a rencontré au camp printanier en Virginie.

Un participant de Laval, rencontré le dimanche matin, m'a confié qu'il avait perdu 69 lbs en deux ans depuis qu'il a commencé la pratique du vélo !

Que dire de trois participants amputés d'un membre et portant une prothèse que j'ai aperçu sur le site avant le départ !

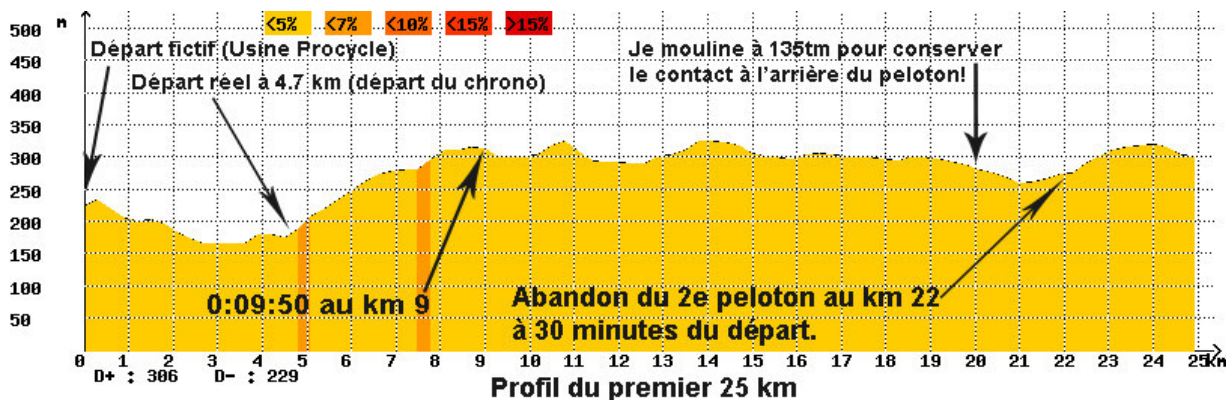
Une température chaude nous attend pour la course

Plus de 270 participants, incluant ceux du parcours de 50 km, sont à la ligne de départ en face de l'usine Procycle. La température est d'environ 26°C et elle montera jusqu'à 33°C durant l'*épreuve* (le mot est bien choisi). Le premier départ en est un fictif, le vrai sera effectué 4.7 km plus loin au bas d'une pente. À 9h17, le départ officiel est lancé.

Une première demi-heure infernale

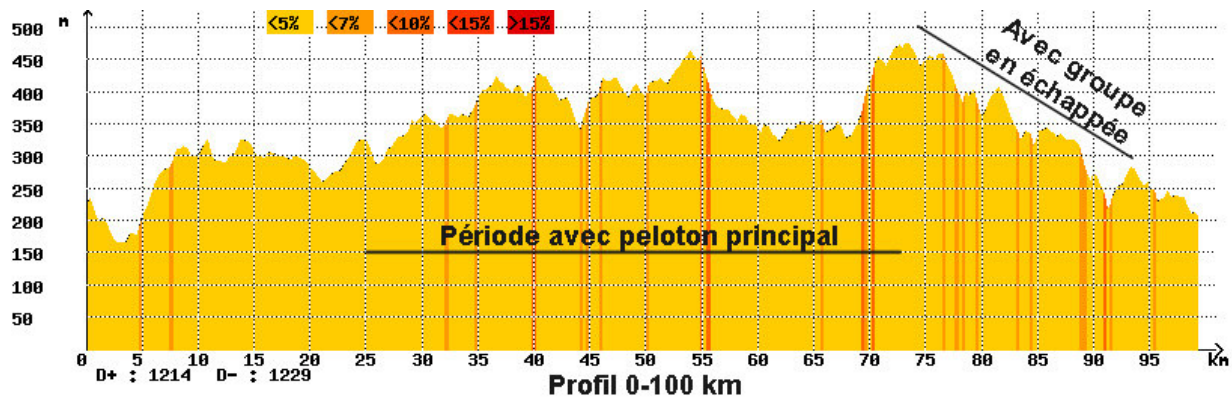
Durant cette période de 30 minutes, j'étais dans le deuxième peloton (trop fort pour moi) et nous avions le groupe de tête à portée de vue.

Les 10 premières minutes (4.2 km de montée) ont été avalées avec une moyenne de 26 km/h ! Les 20 minutes suivantes ça roulait à plus de 43 km/h de moyenne. À un certain moment, dans un faux plat descendant, j'étais obligé de mouliner à plus de 130t/m (victime de mon pédalier compact) pour conserver le contact.



Après ces 30 minutes de régime infernal, j'ai dû laisser filer le deuxième peloton pour m'accorder une période de récupération, c'était au alentour du 22^{ème} km. Dommage, car c'est durant cette pause qu'un troisième groupe c'est pointé sans que je puisse m'y accrocher.

Ensuite, et de façon graduelle, un groupe c'est constitué pour devenir mon peloton principal jusqu'au 73^{ème} km. Durant cette période, le rythme est modéré, avec une moyenne de 30 km/h sur un profil vallonné.



Sachant que le profil du dernier 25 km était majoritairement descendant, j'avais anticipé qu'il y aurait une échappée après la longue montée de la route Langevin. Comme prévu, l'échappée c'est produite et je décide alors de partir à la poursuite des fuyards n'ayant pas eu la chance de terminer l'ascension en tête de peloton pour les accompagner dès le début. Je réussis à faire la jonction quelques centaines de mètres plus loin sans que personne d'autre du peloton réagisse. J'ai accompagné ce petit groupe (nous étions 4 ou 5) jusqu'à 7 km de l'arrivée avant de relâcher à nouveau le rythme par manque d'énergie.

Sur les quatre derniers km, seul avec un vent de face, je voyais mes ex-compagnons de peloton revenir sur moi et j'appréhendais une jonction avant l'arrivée. La jonction c'est effectivement produite à 250 mètres de l'arrivée juste avant le dernier virage. À ce moment, il fallait ralentir pour négocier le virage à 90 degrés. Dans un ultime effort, je pousse les watts dans la dernière ligne droite pour distancer le peloton de 7 sec. au fil d'arrivée.

Belle expérience et complètement vidé !

Données d'après course

Résultat final 3:09:05 à 32 minutes du meilleur temps de l'épreuve.

Pour chaque épreuve, je divise le temps du vainqueur par mon temps, j'obtiens un ratio qui me donne une idée de mon niveau d'une épreuve à l'autre. Ainsi je peux obtenir une estimation de mon rendement et d'observer s'il y a progression. Plus le % est haut mieux c'est 😊.

<u>Épreuves</u>	<u>Rendements</u>	<u>Nombre de participants</u>
Cycloportive du Tour de Beauce juin 2008 :	82.9 %	215
Défi Cycloportif de Charlevoix juin 2008 :	80.9 % (*)	163 (*)
Défi Vélo mag Shawinigan septembre 2007 :	78.5 %	500
Cycloportive du Tour de Beauce juin 2007 :	78.3%	192

(*) En raison du faible taux de participation au Défi Cycloportif, j'ai utilisé le meilleur temps obtenu sur le même parcours dans les catégories inscrites aux épreuves du Grand Prix. Cela porte le nombre de participants à 163 au lieu de 98. Autrement, le rendement aurait donné 83.6% à l'intérieur de la catégorie cycloportive.