

Le déchainé

Le Grand Tour | Mardi 8 août 2023

C'est quoi le rapport?

Par Jonathan B. Roy / Photos par Jean-François L'Heureux

« Ça monte encore! Coudonc, est-ce que ça va monter jusqu'au ciel?! » L'exclamation d'un de nos jeunes participants a fait rigoler ceux qui l'entouraient, hier, dans l'une des nombreuses côtes entre Mont-Joli et Matane.

« Une citation pour le Déchainé ? » ai-je demandé au trio Blanchet, au sommet de l'une de ces arrache-cœurs. « Eh boy ! m'a parfaitement résumé Michel, qui est accompagné de ses frères Jocelyn et Nollyn.

Plus loin, Marie-Josée était aussi peu loquace. « Sont tough ! » s'est-elle exclamée en riant, avant d'ajouter qu'elle acceptait une pousse occasionnelle de son mari Luc. « Je n'aime pas plus ça monter, je me dépêche juste pour que ça finisse plus vite », a ajouté le Luc en question. « Je suis un danseur, moi, pas un grimpeur. » Il ne parlait pas de la position debout sur les pédales dite de la danseuse. « Non, non, un danseur le soir, a-t-il précisé. Le plus vite j'arrive au bistro, le mieux je me porte ! »

Notre Étienne national, 12 ans, avait quant à lui décidé de laisser son père dans la brume à sa dernière journée de Grand Tour. Mon collègue Jean-François a été témoin de son arrivée triomphale à la halte-relais de Saint-Léandre en après-midi. « Étienne ! Étienne ! » scandait la foule au seul pédaleur de vélo de montagne du tour.

Une partie de son succès était dû à ses

vitesses. C'est le rapport entre le plus petit plateau à l'avant et le plus grand pignon à l'arrière qui détermine combien facile sera le moulinage. Sur la plupart de vos vélos, j'ai remarqué des rapports dignes du Tour de France : d'énormes plateaux à l'avant combinés à une toute petite cassette à l'arrière. Avec la plupart des dérailleurs, il existe une certaine marge de manœuvre qui vous permettrait de grandement faciliter vos montées sans changer de monture. Ceci dit, pour votre prochain achat, je vous recommanderais un vélo de gravelle, même pour l'asphalte. Ceux-ci bénéficient non seulement d'un rapport de vitesses plus avantageux, mais également de pneus plus larges qui,

sans être plus lents, agiront comme une suspension sur les routes défoncées du Québec. Pour plus de conseils, je vous invite à lire mes articles – et ceux de plusieurs journalistes cyclistes ferrés – dans le Vélo Mag, publié par Vélo Québec.

Maïka, quant à elle, faisait des jaloux sur son deux-roues à assistance électrique. « Je l'ai acheté il y a un mois ! m'a partagé celle qui roulait déjà beaucoup. Il m'a permis de grimper le mont Mégantic et quelques cols des Appalaches. »

Les montées nous ont aussi donné de beaux moments de fierté. « Avant ce Grand Tour, Lucie n'avait jamais roulé en peloton,

jamais fait un 100 km et jamais fait de côtes ! » m'ont déclaré ses deux amies juste avant que la protagoniste nous rejoigne. « C'était une belle marche ! » a rigolé Lucie en atteignant le sommet. Je l'ai revue à l'arrivée et son sourire était large comme le fleuve.

Avec la pluie annoncée pour la journée, plusieurs d'entre vous décideront peut-être de prendre une journée de repos. Si les souvenirs les plus mémorables se forment dans la douleur, il n'y a pas de mal à s'en



Un repos bien mérité à la halte-dîner!



Des encouragements nécessaires après un des « arrache-cœur » du jour.

façonner quelques-uns dans la douceur. Prenez avantage de toutes les activités offertes au Village ou profitez-en pour visiter l'équipe de massothérapeutes. Même une visite de dix minutes peut être bénéfique afin de replacer des muscles raidis et prévenir les blessures.

À ceux qui décideront de prendre ce matin la route, Gabriel St-Pierre, le responsable des parcours chez Vélo Québec, recommande la boucle courte de 65 km. Celle-ci passe majoritairement devant le fleuve et devrait vous en mettre plein la vue avant l'arrivée de la flotte. Bonne journée!



Averses
16°C



Qualité de l'air
Bon



Sur la route

Parcours régulier (73 km)

Aujourd'hui, on vous propose de partir explorer l'arrière pays matanais en matinée, avant de retrouver les abords du fleuve après le dîner. Entre terre et mer, voilà une jolie journée à vélo qui vous attend!

Boucle courte 1 (44 km)

Avec cette boucle courte, vous pourrez tout de même explorer les terres bucoliques de la région, et surtout affronter la difficulté principale du jour au kilomètre 25. Ensuite, retour à Matane via Pelletier, Saint-Luc-de-Matane et Matane-Est.

Attention! Cette boucle ne passe pas par la halte-dîner. Si vous décidez de faire

ce parcours, veuillez nous en aviser au kiosque INFO avant 9 h afin que nous puissions vous remettre votre dîner lors de votre retour à Matane.

Boucle courte 2 (65 km)

Profitez du rivage du Saint-Laurent avec cette boucle qui vous permettra de voir les plus beaux paysages du coin tout en diminuant un peu le kilométrage du jour.

Halte-dîner, km 39

Reprenez des forces à Saint-Adelme avant de repartir pour un bel après-midi à vélo!

Parcours gravelle (14 km)

Aujourd'hui, le parcours gravelle vous permet de rejoindre directement la

Saint-Laurent et la halte-ravito située à Petit-Matane sur des chemins forestiers que vous emprunterez tout juste après votre arrêt à la halte-dîner située à Saint-Adelme.

Optionnel 1 (+27 km)

Ce parcours accessible après le dîner vous permet d'ajouter 27 kilomètres à votre total du jour avec un aller-retour sur la 132 vous amenant de Sainte-Félicité à Grosses-Roches en longeant le fleuve, avant de refaire le même chemin en sens inverse.

Halte-ravito, km 62

Arrêtez-vous à Petit-Matane pour relaxer devant le Saint-Laurent en fin de parcours.



Au Village à Matane

Du bon popcorn au beurre

Après votre journée à vélo, profitez d'une pause avec un popcorn au beurre gracieuseté des Producteurs de lait du Québec. Pourquoi ne pas le combiner avec un film à l'auditorium?

Célébrez les classiques de la musique québécoise

De 20 h à 21 h au Bistro, redécouvrez les classiques de la musique québécoise des années 70 à aujourd'hui avec le groupe matanais La Gare, qui vous épatera avec son répertoire varié!

Cinéma

Relaxez devant un bon film après votre journée à vélo! À l'affiche aujourd'hui :

- 10 h 00 : *Retour vers le futur* (1 h 56)
- 12 h 30 : *C.R.A.Z.Y.* (2 h 09)
- 16 h 00 : *Baby le chauffeur* (1 h 55)
- 20 h 30 : *Black Panther : Longue vie au Wakanda* (2 h 41)

Piscine intérieure

De 7 h 40 à 8 h 50, de 16 h à 17 h 20 et de 18 h 30 à 19 h 50 à la piscine municipale de Matane (610 avenue St-Rédempteur, Matane, QC G4W 0K7). Casque de bain obligatoire.

Autour du monde à vélo avec Jonathan B. Roy

De 19 h à 20 h, apprenez-en plus sur les aventures autour du monde de Jonathan B. Roy, qui vous émerveillera avec ses récits aussi loufoques que touchants.

Kiosques gastronomiques et touristiques

Découvrez le meilleur des produits et attrait locaux à votre arrivée au Village en arrêtant aux kiosques de la boulangerie Toujours Dimanche, des Informations touristiques de la Matanie, de ChicsChocs Glaciers, des Ateliers Cuir & Mer et de Berthier Pearson, auteur, qui seront situés à l'intérieur de l'agora de l'école secondaire de Matane.



Horaires

Kiosque INFO et boutique

Kiosque INFO : de 6 h 30 à 21 h 00
Boutique : de midi à 21 h 00

Kiosque mécanique

De 6h30 à 10h et de 14h à 19h
De 10 h à 15 h à la halte-dîner

Premiers soins

De 7 h à 10 h et de 14 h à 22 h

Massothérapie

De 10 h à 14 h à la halte-dîner et de 14 h à 22 h au



Au menu

Votre déjeuner - de 6 h à 9 h

- > Gruau chaud, granola, yogourts assortis
- > Frittata aux légumes, oeuf cuit dur, pommes de terre déjeuner, croissants, muffins

Votre lunch à la halte-dîner - de 10 h à 14 h

- > Wrap à la salade de poulet avec céleri, julienne de carottes, wrap au végété-pâté, salade aux lanières de végété-pâté
- > Salade de betteraves, carottes et mandarines, concombres libanais et tomates cerises, fromage
- > Beignes trempés à l'érable, fruits frais

Votre souper - de 17 h à 21 h

- > Salade de concombres et tomates, crème de brocoli
- > Poulet jardinière, manicotti 3 fromages, épinards et sauce tomate, koftas de courgettes et carottes, riz basmati, légumes du jardin, ciabatta



GRAND TOUR

partenaire

DÉCATHLON

bière officielle



Le Grand Tour,
un voyage-événement de

