

Le déchainé

Le Grand Tour | Mardi 4 août 2026

Les super-dames

Faites-vous ça, vous, regarder si la personne qui vient de vous dépasser est en assistance électrique ?

L'une de celle-là était Monique, 69 ans... et pas en électrique (donc, en vélo acoustique ?). Elle en est à 1 500 km cette année. « Mais je roule plus que ça d'habitude », me dit-elle au sommet. La Pointe-Clairoise partage ici son local de CPAP – pour l'apnée du sommeil – avec Jacqueline, 73 ans.

« Elle, c'est une machine ! », l'encense Monique. « Elle est à 3 000 km cette année et fait toutes les extensions. Je suis impressionné. « Voyons, mettez-vous de l'EPO dans vos machines pendant la nuit ? » « Non, non, répond Monique en riant, juste du H₂O ! »



La souriante Monique

Hier à la halte-dîner, je demande à Jacinthe comment ça se passe. « Ah, je suis fatiguée. » Au moins une qui me comprends, me dis-je. Elle ajoute : « c'est parce que je fais toutes les extensions. Je vise au moins 100 km par jour ». La résidente de Val-Morin, dans les Laurentides, dit être habituée aux côtes, mais que le seul moment où elle roule sous la pluie, c'est au Grand Tour.

C'est vrai pour la plupart d'entre nous. J'apprécie pourtant cette opportunité d'être confronté aux éléments. Comme si nous étions en mission, ensemble. Rien de mieux pour sortir du quotidien.

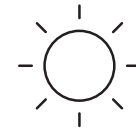
Petite note à l'homme dont c'était l'anniversaire hier, et qui répétait, rassurant : « Inquiétez-vous pas, y'a jamais de pluie à ma fête ! » Il faudra maintenant ajouter un « presque ».

Dominique, de North Hatley, est en vacances à deux pas de chez elle. Elle a installé un énorme pissenlit jaune sur son support à bagages et est persuadée d'être la moins techno de tout le groupe. « Je n'ai ni GPS, ni odomètre, ni même un téléphone. » Même à la maison, elle n'a qu'une ligne filaire. « Si on veut me parler, dit-elle, je serai disponible la semaine prochaine ! »

Maïka a subi un grave accident de ski à la fin décembre. À son arrivée à l'hôpital, on l'opère d'urgence : son plateau tibial est à moitié détruit. Elle subit trois greffes osseuses et repart avec la moitié d'un Rona sous le genou. Suivent sept longs mois de physio, kiné, ostéo. Ce n'est qu'après trois mois qu'elle parvient à plier suffisamment la jambe pour effectuer un tour de pédale. En mai, elle réussit un tour du bloc, avec comme objectif le Grand Tour.

« Comment te sens-tu ? », lui ai-je demandé. Ses yeux se remplissent d'eau, son souffle se raccourcit sous l'émotion. « J'suis ici », réussit-elle à articuler entre deux sanglots. « J'suis ici », répète-t-elle comme pour se convaincre que c'est vrai.

« J'ai fait tout ce qu'il fallait pour être ici », confie celle dont c'est la 6^e participation. La topographie des Cantons ne la dérange pas. Elle est habituée à remonter les côtes.



Ensoleillé
25°C



Maïka et la blessure qui ne l'a pas arrêtée.

La communauté du Grand Tour, c'est aussi celle qui nous accueille. Les commerçants locaux, les artistes au bistrot, les professionnels qui nous aident à remonter en selle. À Ayer's Cliff, les frais de stationnement servaient à soutenir les pompiers. À Waterloo, les jeunes qui transporteront nos bagages pourront quant à eux financer un voyage scolaire grâce aux sommes récoltées.



Concours photo – Crédit Sophie Thibodeau

Ce matin, pour les personnes souhaitant rencontrer d'autres cyclistes, rendez-vous au départ en gang à 8 h 30!

Une anecdote à partager?

Envoyez cela à : info@jonathanbroy.com

Consultez le Déchainé en ligne
veloquebecvoyages.com/dechaine/





Sur la route

Parcours régulier (82 km)

Une traversée tout en douceur de Magog, entièrement en piste ou bande cyclable! Ensuite, ça se corse un peu avec plusieurs montées sur le ch. du Parc et le ch. Georges-Bonnallie (qui grimpe jusqu'à la Rte 220), suivies de jolis vallons sur ch. Monty. La Rte 243, encore toute neuve (et encore chaude!), offre une chaussée impeccable, même si ça se gâte un peu sur la Rte 241 en arrivant à Waterloo.

Parcours gravelle (75 km)

Une portion toute douce entre Rock-Forest et Magog, sur 9 km de piste cyclable entièrement fermée aux véhicules! Ambiance forestière calme et tranquille, tout simplement magnifique.

Halte-dîner, km 25

Parc des sports de Eastman.

Raccourci (~24 km)

Parcours en piste ou bande cyclable pour traverser Magog, avec un joli passage par la promenade du Parc de la Baie-de-Magog. Petits vallons tranquilles sur le ch. de la Dilligence, sur une route bien adaptée aux vélos et à la chaussée impeccable.

Optionnel 1 (+29 km)

Ça monte dès le départ avec une bonne grimpée avant Bolton-Est, puis ça continue de monter et descendre tout le long, de quoi se garder en forme! La chaussée est belle sur l'ensemble du tracé, et le ch. North, en pleine forêt et bien tranquille, en fait le plus beau des deux optionnels!

Optionnel 2 (+20 km)

Un parcours coteux mais sans rien de trop effrayant, avec deux montées à prévoir sur ch. Monty et ch. de la Grande-Ligne. La Rte 243 est un peu plus passante (90 km/h), mais le secteur de la Montagne et du ch. Mon promet de belles vues.



Attraits

Voici certains des attraits notables de la journée et encore plein d'autres à découvrir!



Au vignoble d'Orford

318 Chemin Bice, Orford



Boulangerie Dora

799 Rue Principale, Eastman



Vignoble le Cep d'Argent

1257 Chemin de la Rivière, Magog

Parc de la Pointe Merry /

Plage memphrémagog

(situé hors parcours à 3km)



Au Village à Waterloo

Dès 14h : récupération des bagages

À Waterloo, les services de bagagistes et de valets seront assurés par les élèves de l'École Wilfrid-Léger dans le but d'amasser des fonds pour leur voyage scolaire en Italie prévu en 2028. Des frais de 2 \$ sont exigés par bagage, payables directement aux valets, en argent comptant. Comme il s'agit d'une levée de fonds pour l'École, libre à vous de donner plus!

Atelier de mécanique de base par Denise Belzil

Mercredi de 16 h à 17 h. Un atelier pratique sur votre propre vélo, à l'image des cours de l'école de mécanique Techno Cycle. 12 pers. maximum, inscriptions au kiosque de la mécanique.

Conférence Voyages

Avec Annie Paquet, de 17 h 30 à 18 h 30, à l'intérieur de l'école

Massothérapie

Textez Alexandre au 450 578-5015 pour réserver votre place.

Escape Café

Envie d'une dose de caféine avant le vélo?

Escape Café sera au départ de 6 h à 11 h.

Siboire, bière officielle du Grand Tour

Venez déguster une bonne bière de Siboire, la bière officielle du Grand Tour, tous les jours au Bistro dès 15 h.

Thérapie sportive

Vos muscles sont endoloris et vous avez besoin d'une séance de physio ou d'un «taping»? La thérapie sportive est disponible à la halte dîner de 10 h à 14 h et au village de 16 h à 19 h. Mais aussi le matin, sur rendez-vous seulement, de 7 h à 8 h.

Jeux de société – Sociojeux : animation de 15 h à 21 h.

Yoga

On s'étire après cette journée entre 2 villages de 17 h à 18 h.

Surprise du Lait

Une surprise concoctée par notre partenaire La famille du Lait vous est réservée à votre arrivée! Miam!



Infos clés

Kiosque INFO et boutique

De 6 h 30 à 21 h

Kiosque mécanique

De 6 h 30 à 10 h

De 10 h à 14 h à la halte-dîner

De 14 h à 19 h

Premiers soins

De 7 h à 10 h et de 14 h à 22 h

Massothérapie

De 14 h à 22 h



Au menu

Votre lunch à la halte-dîner

- > Bol poke au porc effiloché ou saucisse végété
- > Fromage
- > Brownie, fruits frais

Votre souper

- > Roquette et asperges
- > Soupe à la courge butternut
- > Cuisse de canard confit, sauce à l'érable
- > Général Tao végétarien
- > Manicotti ricotta et épinard
- > Pommes de terre au four, carottes
- > Pain artisanal
- > Gâteau brownies végété, fruits frais

CONCOURS PHOTO!

Chaque jour on veut voir votre plus belle photo du Grand Tour!

Comment ça marche? Prenez des lieux, attraits ou moments insolites en photo

Envoyez votre photo à gt@velo.qc.ca

La photo gagnante remportera un prix et sera dans le Déchaîné du lendemain!

**DEMAIN MERCREDI 5 AOÛT,
N'OUBLIEZ PAS LE THÈME: TOUS EN VERT !**



en partenariat avec



Un événement
créé par



Le déchainé

Le Grand Tour | Day 4 (Tuesday, August 4)

Superwomen

Do you do this too — look back to see if the person who just passed you is riding an e-bike?

One of those people was Monique, 69 years old... and not on an e-bike (so, on an "acoustic bike"?). She has already ridden 1,500 km this year. "But I usually ride more than that," she tells me at the top of the climb. The Pointe-Claire resident shares her CPAP room here — for sleep apnea — with Jacqueline, 73.

"She's a machine!" says Monique admiringly. "She's at 3,000 km this year and does all the extensions." I'm impressed. "Wait a minute, are you putting EPO in your machines overnight?" "No, no," Monique replies with a laugh. "Just H₂O!"



Monique, Always Smiling

At yesterday's lunch stop, I ask Jacinthe how things are going.

"Oh, I'm tired." Finally, someone who understands me, I think to myself. She adds: "It's because I'm doing all the extensions. My goal is at least 100 km a day." The Val-Morin resident, from the Laurentians, says she's used to climbs, but that the only time she rides in the rain is during the Grand Tour.

That's true for most of us. And yet, I appreciate this opportunity to be exposed to the elements. As if we were on a mission together. Nothing better to pull us out of our everyday routines.

A quick note to the man whose birthday it was yesterday and who kept reassuring everyone: "Don't worry, it never rains on my birthday!" You'll now have to add one word: "almost."

Dominique, from North Hatley, is on vacation just a few kilometres from home. She has attached a giant yellow dandelion to her rear rack and is convinced she is the least tech-savvy person in the group.

"I don't have a GPS, a bike computer, or even a phone." Even at home, she only has a landline. "If you want to reach me," she says, "I'll be available next week!"

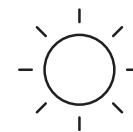
Maïka suffered a serious skiing accident at the end of December. When she arrived at the hospital, she underwent emergency surgery: her tibial plateau was severely damaged. She went through three bone grafts and came out with half a Rona under her knee. Seven long months of physio, kinesiology and osteopathy followed.

It was only after three months that she was able to bend her leg enough to complete a full pedal stroke. In May, she managed to ride around the block, with the Grand Tour as her goal.

"How do you feel?" I asked her. Her eyes fill with tears. Her breathing becomes shorter as emotion takes over. "I'm here," she manages to say between small sobs.

"I'm here," she repeats, as if trying to convince herself that it is real.

"I did everything I had to do to be here," says the woman taking part in her sixth Grand Tour.



Bright sunshine
25°C

The Eastern Townships' hills don't intimidate her. She has already climbed much bigger ones.



Maïka and the Injury That Didn't Stop Her

The Grand Tour community is also the one that welcomes us. The local businesses, the artists at the bistros, the professionals who help us get back in the saddle. In Ayer's Cliff, parking fees supported the local firefighters. In Waterloo, the young people who will transport our luggage will use the funds raised to help finance a school trip.



Photo Contest – Sophie Thibodeau

Looking to meet other cyclists?
Join the group departure this morning at 8:30 a.m.!

A story to share?

Send it to: info@jonathanbroy.com

Check out *Le Déchainé* online
[veloquebecvoyages.com/en/
grand-tour-le-dechainé](http://veloquebecvoyages.com/en/grand-tour-le-dechainé)





On the Road

Regular Route (82 km)

A smooth ride through Magog, entirely on bike paths and bike lanes! Then the route becomes more challenging with several climbs on Parc Road and Georges-Bonnallie Road (all the way up to Route 220), followed by rolling hills along Monty Road. Route 243, freshly paved, offers excellent riding conditions, although the pavement becomes a little rougher on Route 241 as you approach Waterloo.

Gravel Route (75 km)

A gentle 9 km section between Rock Forest and Magog on a vehicle-free cycling path. A peaceful forest setting that is simply beautiful.

Lunch Stop – km 25

Eastman Sports Park.

Shortcut (~24 km)

Ride through Magog on bike paths and bike lanes, including a pleasant section along the Baie-de-Magog waterfront promenade. Gentle rolling hills on Diligence Road with smooth pavement that's ideal for cycling.

Optional Route 1 (+29 km)

The climbing starts right away before Bolton-Est, then continues with rolling terrain throughout the ride to keep you challenged. The roads are in excellent condition, and quiet North Road through the forest makes this the most scenic of the two optional routes.

Optional Route 2 (+20 km)

A hilly route without anything too intimidating, featuring two main climbs on Monty Road and Grande-Ligne Road. Route 243 carries more traffic (90 km/h), but the Montagne sector and Mon Road reward you with beautiful scenery.



Highlights

Here are a few of today's highlights, with plenty more to discover along the way!



Au vignoble d'Orford

318 Chemin Bice, Orford



Dora Bakery

799 Rue Principale, Eastman



Le Cep d'Argent Winery

1257 Chemin de la Rivière, Magog

Pointe Merry Park / Memphremagog Beach (3 km off the route)



At the Village – Waterloo

From 2:00 p.m.: Baggage Pickup

Waterloo students from Wilfrid-Léger School will provide baggage porter and valet services as a fundraiser for their 2028 school trip to Italy. A fee of \$2 per bag is payable directly to the students in cash. Additional donations are welcome.

Basic Bike Maintenance Workshop with Denise Belzil

Wednesday, 4:00–5:00 p.m. Hands-on workshop using your own bike, inspired by Techno Cycle's mechanics school. Maximum 12 participants. Register at the mechanical kiosk.

Travel Lecture : with Annie Paquet, from 5:30 p.m. to 6:30 p.m., inside the school

Massage Therapy

Text Alexandre at 450-578-5015 to reserve.

Escape Café

Coffee available before your ride, 6:00–11:00 a.m.

Siboire – Official Beer of the Grand Tour

Enjoy Siboire, the Grand Tour's official beer, daily at the Bistro starting at 3:00 p.m.

Sports Therapy

Need physiotherapy or taping for sore muscles? Available at the lunch stop from 10:00 a.m.–2:00 p.m., at the Village from 4:00–7:00 p.m., and by appointment only from 7:00–8:00 a.m.

Board Games – Sociojeux

3:00–9:00 p.m.

Yoga

Stretch and unwind from 5:00–6:00 p.m.

A Surprise from Lait

A surprise prepared by our partner, La famille du Lait, is waiting for you when you arrive! Yum!



Key Info

INFO & Boutique

6:30 a.m.–9:00 p.m.

Mechanical Kiosk

6:30–10:00 a.m.

10:00 a.m.–2:00 p.m. at the lunch stop

2:00–7:00 p.m.

First Aid

7:00–10:00 a.m.

2:00–10:00 p.m.

Massage Therapy

2:00–10:00 p.m.



Menu

Lunch Stop

- > Pulled pork poke bowl or veggie sausage
- > Cheese
- > Brownie, fresh fruit

Dinner

- > Arugula and asparagus
- > Butternut squash soup
- > Duck confit leg with maple sauce
- > Vegetarian General Tao
- > Ricotta and spinach manicotti
- > Roasted potatoes and carrots
- > Artisan bread
- > Vegetarian brownie cake
- > Fresh fruit

PHOTO CONTEST!

Every day, we want to see your best Grand Tour photo!

How it works: Capture a memorable place, attraction, or unique moment.

Email your photo to gt@velo.qc.ca.

The winning photo will receive a prize and be featured in the next day's Déchaîné newsletter!

**TOMORROW, WEDNESDAY, AUGUST 5:
DON'T FORGET THE THEME—EVERYONE
WEARS GREEN!**



in partnership with



An event
created by

