

Le déchainé

Le Grand Tour | Mercredi 5 août 2026

Trios festifs

par Jonathan B. Roy

« Voyons, t'es ben laid ce matin. » Merci, madame, ça fait 15 secondes que mon visage a quitté mon matelas de sol.

C'est le prix que je paye pour écrire le journal papier le plus lu du Grand Tour.

« Pourquoi vous levez-vous si tôt ? », que je demande, au déjeuner, à un groupe de Mont-Tremblant. « Parce que j'ai envie de pisser », répond Gilles. Ses amis rient, dévoilant un sentiment partagé.

Je revois ensuite une famille montréalaise à qui j'avais parlé en Outaouais, il y a deux éditions : Anne-Catherine et ses deux ados, Philippe-Antoine, 15 ans, et Juliette, 17 ans. Ils ont grandi. Juliette avoue n'avoir fait que cinq sorties de vélo cette année... incluant les quatre derniers jours. « Mais c'est la spécialiste des côtes », la félicite sa mère, qui semble elle-même saprément en forme. « Voyons mom, t'es pas si pire que ça... », l'encourage sa fille.

Je leur demande pourquoi ils ont décidé de revenir cette année. « L'organisation, la *vibe*, les rides, évidemment » répond Juliette. Sa réponse me semble familière. Son frère et moi sommes convaincus que c'est ce qu'elle m'avait dit aimer il y a deux ans. « Ben oui, dit-elle. C'est pour ça qu'on est revenus ! »

J'avais aussi croisé, le premier jour, une autre famille de trois : Stéphane, accompagné d'Anaïs, 14 ans, et d'Émile, 16 ans. « Aujourd'hui, je roule avec eux, m'avait dit ce dernier, mais après je vais faire les extensions. » Son père m'a confirmé hier, sur la route, que son fils les avait effectivement abandonnés au profit du bitume.

« Et toi, Anaïs, ça roule ? » Je venais de voir son père la pousser dans une côte. « Une chance que papa m'aide ! » avoue-t-elle, néanmoins

fort souriante. « Elle a de l'assistance électrique ! » lance Stéphane, en allusion à ses mollets. « Ah oui, lui dis-je, en pointant plutôt sa poitrine... ton pacemaker ? ! »

Un autre qui forçait dans les côtes était Jocelyn, de Repentigny. « Je n'aime pas monter ! » répétait-il *ad nauseam* à tous ceux qui remarquaient son cuissard, son maillot et son foulard couverts de pois rouges, un motif réservé au meilleur du Tour de France. « C'est parce que j'aime VRAIMENT Angine de Poitrine ! » se défendait le mélomane.



Jocelyn, en mode Angine de Poitrine

Pascal est lui aussi en trio, avec ses fils Maël et Loïc. Le Lambertois avait passé sa soirée à réparer la semelle décollée de sa chaussure. Armé d'un couteau, il l'avait percée avant de la fixer à l'aide de tie-wraps. « C'est vraiment le bonheur ! » affirme-il pourtant, reconnaissant de vivre cette semaine avec ses fils.

Ceux-ci n'en reviennent pas des remorques-douches. Vous aurez peut-être remarqué que l'une d'elle se distingue par une musique passablement plus forte et des lumières disco. « Il y a une festi-douche, et



une dépressi-douche », rigolent les jeunes, qui choisissent à tout coup la festive. « Ça chantait fort. Et un moment donné, ça s'est mis à shaker parce que tout le monde dansait ! », racontent-ils.



Annik et Laura animent la douche festive. Il fallait donc que j'aille aux sources.

« Ça, c'est ma douche ! » m'annonce Annik avec majesté. Accompagnée de Laura, elles chantent à s'en érailler la voix, avec leurs clients qui repartent tous avec le sourire. « On améliore nos playlists à chaque année grâce aux demandes spéciales », m'explique-t-elle.

À voir la popularité de la douche d'Annik, vous êtes plusieurs à lui chanter : « You're the one that I want — ouh! ouh! ouh! »



Concours photo – Crédit Simon Mercier

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 (87 km)

Une belle mise en train sur piste cyclable entre Waterloo et le ch. Saxby (la halte-ravito se trouve à 700 m hors parcours, gardez ça en tête!). L'avant-midi grimpe avec de longues montées sur ch. Saxby et ch. de la Grande-Ligne après Roxton Pond, avant de redescendre en après-midi.

Le vrai bijou du jour : le ch. Saxby et son tunnel d'arbres enchanteur, suivi du 9^e rang en pleine forêt jusqu'à Roxton Falls, tout simplement magnifique.

Parcours gravelle, 78 km

Le meilleur segment gravelle de tout le Grand Tour vous attend dès le départ, entre le ch. du Golf et le ch. de Sainte-Anne : un WOW garanti! Une courte pente raide en sortant de Waterloo (encore en asphalte à ce moment) précède un beau mélange de gravier tapé, de plus gros

gravier sur le 10^e rang et à Boscotel et de poussière de roche sur la Route verte.

Halte-dîner, km 53

Retrouvez-nous pour le déjeuner sur le terrain ombragé en face de l'église de Roxton Falls.

Raccourci (-29 km)

La fatigue se fait ressentir après quatre jours de vélo? Cette boucle de 58 km vous permettra de rouler tranquillement pour délier les jambes sans trop forcer, après quoi vous pourrez profiter du village pour une dernière fois.

Optionnel 1 (+19 km)

La chaussée est belle dans l'ensemble, avec quelques trous ici et là, et le paysage alterne entre champs et forêt.

Optionnel 2 (+23 km)

Un parcours tranquille, si ce n'est une montée sur le 11^e rang avant de croiser le ch. de Béthanie. Chaussée belle du début à la fin, et de beaux grands champs à perte de vue pour vous accompagner.

Optionnel Shefford: Pour les mordus de dénivélé seulement! Ce parcours, c'est de la montée et de la descente à l'état pur, avec le clou du spectacle : l'ascension du Mont Shefford sur 9,7 km (moyenne de 2,7%, pointes à 16,3%!). Si vous aimez grimper, c'est LE parcours pour vous!



Attraits

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



Vignoble Coteau des Artisans

1680 Chemin de Béthanie, Béthanie



Vignoble de la Manse

1425, 11^e Rang, Roxton Pond

Plage du parc SEPAQ de la Yamaska

(frais d'entrée de 10,30 \$), Roxton Pond



Au Village à Waterloo

Thématique : TOUS EN VERT!!!

Portez vos maillots verts et autres accessoires pour célébrer la Route verte!

À votre rythme : profitez des activités nautiques sur le lac Waterloo. Présentez votre bracelet du Grand Tour pour accéder au tarif résident sur les locations de kayak et planche à pagaie.

Conférence La Route Verte, la plus belle conquête du vélo
par Jean-François Pronovost, de 17 h à 18 h.

Soirée musicale au bistro

Animation musicale dès 15 h.
Spectacle musical avec Les Malabars de 19 h à 21 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

C'est la dernière journée avec des séances de yoga, venez participer à l'entraînement fonctionnel et étirements de 7 h à 8 h, puis au yoga de 17 h à 18 h

Surprise offerte par le Lait: rejoignez-nous pour une épluchette de blé d'inde à partir de 15h. Dégustez un maïs croquant bien beurré, rien de tel après une journée sportive.



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

- > Wrap au steak asiatique ou tofu mariné
- > Salade d'orzo ou de riz sans gluten à la grecque
- > Fromage, crudités et trempette maison
- > Beignes, fruits frais

Votre souper

- > Fèves germées et épinards
- > Crème de légumes
- > Côtelette de porc marinée (sans os)
- > Brochette de tofu au miel
- > Saumon sur planche de cèdre, orange et gingembre
- > Riz, haricots verts et jaunes
- > Pain artisanal
- > Gâteau carottes végé, 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!



en partenariat avec



Un événement
créé par



Le déchainé

Le Grand Tour | Day 5 (Wednesday, August 5)

Festive Trios

by Jonathan B. Roy

"Wow, you're looking pretty rough this morning." Thank you, *madame*. It's only been 15 seconds since my face left my sleeping pad.

It's the price I pay for writing the Grand Tour's most-read newspaper.

Over breakfast, I ask a group from Mont-Tremblant why they get up so early. "Because I need to pee," Gilles replies. His friends laugh, clearly sharing the same sentiment.

I then run into a Montreal family I had met in Outaouais, two editions ago: Anne-Catherine and her two teenagers, Philippe-Antoine, 15, and Juliette, 17. They've grown up.

Juliette admits she has only been out cycling five times this year... including the last four days. "But she's our hill specialist," her mother says proudly, herself looking to be in excellent shape. "Come on, Mom, you're not that bad..." her daughter encourages her.

I ask them why they decided to come back this year. "The organization, the vibe, the rides, obviously," Juliette answers. Her response sounds familiar. Her brother and I are convinced that's exactly what she told me she enjoyed two years ago. "Well yes," she says. "That's why we came back!"

I had met another family of three on the first day: Stéphane, accompanied by Anaïs, 14, and Émile, 16. "Today I'm riding with them," Émile had told me, "but afterward I'm going to do the extensions." His father confirmed yesterday, out on the road, that his son had indeed left them behind in favour of more kilometres on the pavement.

"And you, Anaïs, how's it going?" I had just seen her father pushing her up a hill. "Good thing Papa is helping me!" she admits, still wearing a big smile.

"She has electric assistance!" Stéphane jokes, referring to his own calves. "Oh yeah?" I reply, pointing instead at his chest. "Your pacemaker?!"

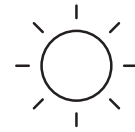
Another rider struggling on the climbs was Jocelyn from Repentigny. "I don't like climbing!" he repeated *ad nauseam* to everyone who noticed his cycling shorts, jersey and scarf covered in red polka dots — a pattern reserved for the best climber at the Tour de France. "That's because I REALLY love Angine de Poitrine!" the music lover insisted in his defense.



Jocelyn, a big fan of Angine de Poitrine

Pascal is also riding as a trio, with his sons Maël and Loïc. The Saint-Lambert resident had spent his evening repairing the detached sole of his shoe. Armed with a knife, he pierced it before securing it with zip ties. "This is truly a joy!" he says nonetheless, grateful to be spending this week with his sons.

They, meanwhile, can't get enough of the shower trailers. You may have noticed that one of them stands out with much louder music and disco lights.



Bright, beautiful
sunshine
28°C

"There's a party shower and a depression shower," the boys joke, choosing the festive one every time. "The singing was loud. And at one point, the whole thing started shaking because everyone was dancing!" they tell me.



Annik and Laura run the party shower

So naturally, I had to go straight to the source.

"That's my shower!" Annik announces proudly. Alongside Laura, she sings until her voice goes hoarse, and all her customers leave with a smile. "We improve our playlists every year thanks to special requests," she explains.

Judging by the popularity of Annik's shower, many of you are singing along with her: "You're the One That I Want — ooh! ooh! ooh!".



Photo Contest — Simon Mercier

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 (87 km)

A pleasant warm-up on the bike path between Waterloo and Saxby Road (the refreshment stop is located 700 m off the route, so keep that in mind!). The morning features long climbs on Saxby Road and Grande-Ligne Road after Roxton Pond, followed by a gradual descent in the afternoon.

Today's true highlight is Saxby Road with its enchanting tree tunnel, followed by 9th Rang through the forest to Roxton Falls—simply spectacular.

Gravel Route (78 km)

The best gravel section of the entire Grand Tour begins right from the start, between Golf Road and Sainte-Anne Road—a guaranteed WOW! A short, steep climb leaving Waterloo (still on pavement) is followed by a great mix of hard-packed

gravel, coarser gravel on 10th Rang and at Boscotel, and crushed stone along the Route Verte.

Lunch Stop – km 53

Meet us for lunch on the shaded grounds across from the church in Roxton Falls.

Shortcut (–29 km)

Feeling the effects of four days in the saddle? This 58 km loop lets you spin your legs without pushing too hard, leaving plenty of time to enjoy the Village one last time.

Optional Route 1 (+19 km)

Road conditions are generally excellent with only a few potholes here and there. The scenery alternates between farmland and forest.

Optional Route 2 (+23 km)

A peaceful route, with one notable climb on 11th Rang before reaching Béthanie Road. Smooth pavement throughout and wide-open countryside as far as the eye can see.

Optional Shefford Route For elevation lovers only! This route is all about climbing and descending, culminating with the 9.7 km ascent of Mount Shefford (2.7% average grade, ramps up to 16.3%). If you love climbing, this is THE route for you!



Highlights

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



Coteau des Artisans Winery

1680 Chemin de Béthanie, Béthanie



Vignoble de la Manse

1425, 11e Rang, Roxton Pond

Yamaska National Park Beach (SEPAQ)

Admission \$10.30, Roxton Pond



At the Village – Waterloo

Theme: LET'S ALL GO GREEN!!! Wear your green jerseys and other accessories to celebrate the Green Route!

Enjoy Waterloo Lake at your own pace.

Show your Grand Tour wristband to receive the resident rate on kayak and paddleboard rentals.

Conference: The Route Verte – Cycling's Greatest Achievement, presented by Jean-François Pronovost, 5:00–6:00 p.m.

Bistro

Live music starts at 3:00 p.m.

Musical performance featuring Les Malabars from 7:00 p.m. to 9:00 p.m.

Siboire – Official Beer of the Grand Tour

Available daily at the Bistro from 3:00 p.m.

Sports Therapy

Physiotherapy and taping available at the lunch stop (10:00 a.m. – 2:00 p.m.), at the Village (4:00–7:00 p.m.), and by appointment from 7:00–8:00 a.m.

Board Games – Sociojeux

3:00–9:00 p.m.

Yoga

Final day of yoga! Functional training and stretching from 7:00–8:00 a.m., followed by yoga from 5:00–6:00 p.m.

Special treat from Milk: Join us for a corn roast starting at 3:00 p.m. Enjoy fresh buttered corn after your ride!



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

- > Asian steak wrap or marinated tofu
- > Greek-style orzo salad (or gluten-free rice salad)
- > Cheese
- > Fresh vegetables with house dip
- > Doughnuts
- > Fresh fruit

Dinner

- > Sprouts and spinach
- > Cream of vegetable soup
- > Boneless marinated pork chop
- > Cedar-plank salmon with orange and ginger
- > Honey-Glazed Tofu Skewers
- > Rice with green and yellow beans
- > Artisan bread
- > Vegetarian carrot 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!



in partnership with



An event
created by

