

HEBDO TCR # 7



Rouler avec passion et bonheur

Merci 3200 fois !

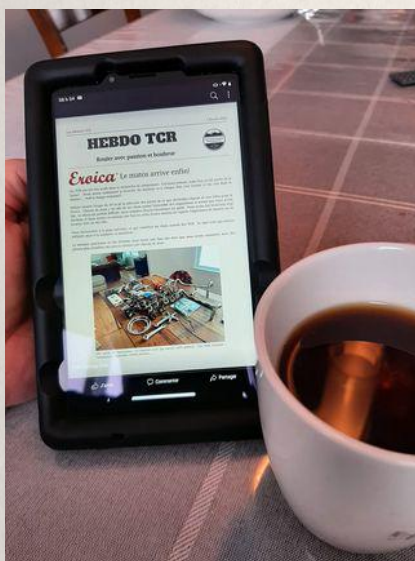
L'hebdo du 31 janvier à été lu 3200 fois et celui de la semaine dernière 1950 fois. Des chiffres qui dépassent largement nos aspirations..... Avec 10 personnes nous étions content. Nous visions pas le volume, simplement quelques personnes qui aurait partagé leur dimanche matin au déjeuner avec nous.

Plains d'idées trottent dans nos têtes depuis plus d'un an. Nous ne sommes pas encore en manque d'idée. Parce qu'un TCR sa pense Big! avec eux l'impossible devient possible beau temps , mauvais temps. (Parfois un peu trop Big, pas grave on le fait pareil. Après coup, on réalise souvent que sa frise le ridicule. Mais à chaque fois nous finissons en riant, on prend une photo pour la postérité et nous sortons les bulles.)

Dans l'hebdo de cette semaine, nous vous offrons 2 articles un peu plus personnel. Nous présentons qui est véritablement TCR et la raison de son existence. Car plusieurs, n'ont pas compris le côté sarcastique de la chose. On la joue Big est vraiment né d'une boutade en voiture et cela demeurera une boutade. Et nous ajoutons le récit de la Mountain Queen : Comment je suis devenu une TCR. En espérant que cela va vous plaire.

Encore une fois merci. Bon déjeuner, bonne lecture et une bonne semaine avec du vélo si possible. Vous avez le droit vous aussi de lancer un Merci, Bonsoir ! en guise de satisfaction suite à vos efforts.

Quand un de nos lecteurs t'envoi ce qui suit!



Une des idées derrière l'hebdo était d'agrémenter nos petits déjeuners de lecture vélo. Imaginer notre joie et contentement, lorsqu'un de nos premiers abonnés, et premier J'aime nous a envoyé cette photo dimanche passé.....

Merci à Sylvain Messier (un autre passionné) de prendre le temps de nous lire et nous écrire.

Merci également à tout les lecteurs qui nous envoient des commentaires, c'est fort apprécié. Nous espérons que nos conneries réussissent à vous faire rire autant que nous quand nous les écrivons.



Du FAT à Chambly – Pimp My Tracks

C'est le début d'un temps nouveau...

Dimanche matin, les TCR sont silencieux seul les publicités de la station Buzz (99.9) résonne dans notre carrosse rouge qui nous transporte jusqu'au stationnement du FatBike de Chambly.

Nous poursuivons (donc mettons en place une tradition!) nos indications touristiques. Pour accéder au site, il faut vous rendre au stationnement qui est situé sur la rue Fonrouge (J3L 5Y3) à Chambly (Au Québec, Canada... on est rendu avec des lecteurs de partout dans le monde, faut pas semer la confusion!). Voila vous y êtes !

Les TCR débarquent les fatbikes sans grande conviction (Oui parfois Le Teams Chabot Rousseau est flagala!). La semaine a été bien chargée. Cette fois ci, les allongés bien serrés, ne sont pas arrivés à stimuler nos deux fatteux. Ils ont l'intentions de fatter en grand-mère aujourd'hui (Expression de la Mountain Queen).

Mais ils ne savent pas que leur journée va se transformer des leurs premiers coups de pédale. Le snowdog est arrivé à Chambly (Un moment d'applaudissement), mais wow quelle différence. Nous avons vu cette automne dans une sortie légendaire (en voulez vous de la boue!!!) que plusieurs améliorations aux pistes étaient en route. Meilleur balisage des sentiers, utilisation d'un snowdog (qui améliore la largeur et le tracé des sentiers), plusieurs montées, descentes, ponts (Chambly n'est plus le royaume du plat, il y a quelques défis), etc.... En gros félicitation à toute l'équipe de bénévoles, un job exceptionnel.

Après les averses de neiges multiples de la semaine, l'entretien impeccable, une nuit fraîche la veille, les sentiers se sont transformés en véritable piste de course. Les TCR tombent en mission. Têtes baissées, ils foncent dans les centaines de virages condensés du 14 km. A Chambly le tournis peut vous prendre facilement et devient rapidement l'explication que Maude donne à sa majestueuse débarque en milieu de parcours!

Le Fat à Chambly prend ses lettres de noblesses!!!! En gros à découvrir pour ceux qui veulent améliorer leur skills dans les virages (Regard au loin en sortie de virage, limité les freinages, etc.. Un tas de chose que l'on connaît, mais que vous pouvez pratiquer pleinement à Chambly, après quelques sorties votre progression sera exponentielle. Et vous permettra de devenir beaucoup plus agile sur le vélo).



On se perd plus à Chambly! Fini le zigonage pour trouver la sortie, des cartes et des indications claires.



Des sentiers fait avec le SnowDog Des courbes bien tacés ... Oh Yeah!!!!

TCR Cycling Club c'est quoi au juste ?

Quand plusieurs te pose la question... Donc c'est pas clair!

C'est un concept né d'une boutade en voiture entre Martin et Maude. On disait à chaque semaine comment nous étions big. Que les autres comprenaient pas à quel point nous étions BIG.... Et de là est né l'idée du Team Chabot Rousseau (TCR pour les intimes!).

L'idée derrière tout ça (et encore une fois faut prendre avec un grain de sel) ... on se disait nous on fait du vélo et nous gagnons à chaque semaine. Qui d'autres peut se vanter d'avoir des victoires à chaque semaine ? Notre victoire c'est d'avoir le luxe de pouvoir faire du vélo à chaque jour, du vélo de montagne le samedi et de la gravel le dimanche. À chacune de nos sorties, beau temps, mauvais temps (un temps de TCR dans notre jargon) nous terminons ceux-ci en lançant un Merci, Bonsoir! Notre cri de la victoire, notre trophée. Notre podium n'a qu'une seule marche. La marche avec un #1.

Alors rien de bien sorcier. Juste du bonheur. De là, a germé le concept de mettre en lumière des gens comme nous, qui ne se prennent pas au sérieux, mais pour qui leur passion du vélo est sérieuse (Vous saisissez la nuance!!! Subtil! Prenez le temps de relire la dernière phrase pour qu'elle s'imprègne dans votre subconscient)

Un TCR ne ménage pas ses efforts pour autant. Il a soif de réalisation et de challenge. Tant et aussi longtemps que le bonheur se pointe à l'arrivée et que le Merci, Bonsoir ! exhorte toutes ses souffrances pour faire place au bonheur de l'accomplissement. Es-tu fier d'être fier... sans avoir besoin de le faire confirmer par d'autres.

Par la suite, nous avons commencé à parler du TCR (Du genre, vous connaissez pas TCR, pourtant c'est big tous le monde connaît ça!!! Voyons...), faisant sorte que certains cyclistes l'été dernier nous croisaient en lançant : Hé Les TCR ça va ?.... Et sans s'en rendre compte, petit à petit le Cycling Club était lancé.

Où tout ça nous mènera... Bonne question sans réponse. Nous débordons d'idées... mais nous laissons les choses se dérouler et comme chantait Ti-Cuir Eric Lapointe dans Terre Promise (dans le temps où il avait encore des cordes vocales!!!!) :

"Poussé par le vent
Rien dans les poches, j'me promène
Au gré des saisons
Poussé par le vent
Au ch'min je m'accroche, la bohème
N'appartient qu'à l'horizon"

Un premier partenaire officiel avec TCR

C'est fait, nous avons un premier partenaire dans l'aventure TCR. Les montures officielles du TCR Cycling Club pour la saison 2021 seront des Felt. Nous agissons comme ambassadeurs pour Felt Canada. Cet engagement poursuit, l'association de La Légende (surnommé par plusieurs Mr. Felt) avec la marque Californienne. Plus de détails à venir dans les prochaines semaines.



Un cycliste sans mécano c'est comme aller à la guerre sans arme !

Reportage de Maude, la Mountain Queen

Pour faire suite à notre article de la semaine dernière sur une boutique de vélo. Cette semaine nous faisons place au métier de mécano. Que ferait la plupart des cyclistes sans celui-ci ? Qui prends soin de votre bébé quand celui-ci est malade!

Nico 11 ans, bossait déjà dure sur son vélo. Obstiné et obséder à vouloir comprendre cette mécanique. Il pouvait parcourir à BMX, l'île de Montréal au grand complet pour trouver des outils à rabais. Téléphoner dans toute les boutiques de vélo du bottin de Montréal pour régler une problématique. Avec le temps, il a réalisé que les mécanos consultés étaient dotés d'un immense capital de patience pour ce jeune boulimique de la mécanique vélo.

A 14 ans, il fait ses premiers pas dans le métier dans une boutique de location de bicyclette dans le vieux port de Québec. En bon apprenti, il débute... par changer une centaine d'axes arrière de la flotte (depuis un moyeu Shimano Acera n'a plus aucun secret pour lui !!!!!). Déjà à cette époque, il savait qu'il se dirigerait vers un travail manuel. En l'absence de véritables certifications pour devenir mécanicien vélo, il jette donc sa dévouée vers un DEP en Électromécanique. Mais à chaque été, il se retrouve dans une boutique vélo, ce qu'il appelle sa deuxième maison, à parfaire sa connaissance sur le sujet.

Autodidacte, pas par choix, mais par obligation. Il devra suivre un chemin pas facile, mené par l'obstination du « vouloir savoir » et de ne pas devenir seulement un mécano, mais un excellent mécano. Au fil des années, il a vite réalisé que le niveau de connaissance variait énormément chez ses confrères de travail. À partir de ce constat, naît le désir de transmettre ce savoir. Permettre à des jeunes de pouvoir y accéder, et du coup tenter d'uniformiser la pratique de ce métier pour en améliorer la qualité. Il est déterminé à faire une différence positive dans son milieu. Il veut participer à éliminer le stéréotype que le mécano est un job d'étudiant. Pour lui, ce job est une vocation, pas juste un « sideline », il se décrit comme un professionnel de la mécanique vélo.

Un cycliste devrait avoir 100% confiance à son mécano, par le fait même une fidélité et un lien communication devrait s'installer entre les deux. Lorsque le cycliste trouve son mécano, il devrait vouloir le « conserver ». Cette relation devrait être donnant – donnant, ce qui implique de l'encourager par tous les moyens. La plupart des cyclistes oublient pour leur mécano l'hiver et dès que printemps fait fondre la neige et qu'ils réalisent du coup que leur vélo va mal, leur mécano se doit d'agir rapidement... c'est aussi pressant qu'un nouveau rein! Celui qui aime son mécano, n'attend pas que la marmotte se pointe le nez, pour s'assurer que sa monture sera prête lorsque la cigale chantera.

Maude : Alors, en tant que formateur ou maintenant comme chef d'atelier comment fais-tu pour reconnaître le bon du mauvais grain !

Nico : Par un bon esprit d'analyse et beaucoup de méthode de travail. Plus jeune, je disais qu'il y avait deux types de mécaniciens: Le brillant et le méthodique :

Le Brillant: il défait n'importe quoi, analyse et le réassemble. Ça peut être long mais il va avoir compris exactement ce qu'il fait. Le méthodique: Il défait dans l'ordre et réassemble dans l'ordre.

Ils risquent d'arriver aux mêmes résultats. Le meilleur mécano: Il est brillant ET méthodique. J'ai peut-être la tête un peu enflée mais j'ai toujours possédé c'est deux qualités.

Un cycliste sans mécano c'est comme aller à la guerre sans arme ! (La suite)

Maude : Pour aider nos lecteurs, comment le cycliste fait pour reconnaître un bon mécano?

Nico : Ouf !!! Spotter celui qui a mauvais caractère au fond la pièce? Celui qui a davantage d'interaction avec sa roue entre les mains que d'habileté à discuter avec les clients HAHHAHAHAHAHA

Sérieux je ne sais pas. Je me mets à la place des clients et je me dis que ça ne doit pas toujours être facile de faire confiance aveuglément. Par le manque d'intérêt ou de compétence beaucoup d'erreur peuvent être réalisées. A titre de chef d'atelier, je travaille très fort à superviser les travaux qui sortent de la shop! Pour que les gens aient confiance en l'atelier plus qu'à un seul mécano. Ça devient donc un travaille d'équipe, pas juste un One Man Show. Parce qu'au printemps, je ne peux pas faire tous les vélos moi-même.

Maude : Mais un Mécano c'est comme tout le monde. Mon mécano a sûrement des rêves lui aussi ?

Nico : Je suis très fier d'être chef d'atelier. Je suis sur mon x. Mais comme tout le monde je rêve.... Probablement, pour faire suite à ce qu'on parlait plus tôt, d'être reconnu à ma juste valeur. De pouvoir continuer ce métier jusqu'à ce la santé me permette de le faire. Un peu fou mais comme fantasme, je rêverais de participer à une émission 'Pimp my ride' comme nous voyons sur les voitures! Il manque ça à la télé!

De façon plus concrète, je dirais des défis simples, de petites réussites. Le sentiment du travail bien accompli! J'adore le travail sur les roues, moyeux, roulements, brochage personnalisé. Sinon je suis en train de restaurer et mettre à mon goût un tandem des années 90', inspiration café racer.

Maude : Pourquoi Ultime Vélo?

Nico : C'est une drôle de question qui se répond tout de même facilement. Il n'existe pas énormément de mécaniciens d'expérience et les propriétaires de boutique sont activement à leur recherche. Un des avantages que j'en retire c'est de travailler pour qui je veux ou presque et j'ai choisi cette boutique parce que le propriétaire partage les mêmes valeurs que moi. Il vise de servir de façon professionnelle dans un climat amical. Je sers les clients comme j'aimerais être servi et Ultime Vélo me laisse cette latitude. Et aussi parce que j'y ai rencontré des collègues talentueux.

Un gros merci à Nico de sa participation à notre hebdo. Il c'est prêté au jeu du questions réponses avec franchise et sans chichi



Nico Le Mécano

Qu'est-ce qui fait de toi un TCR

Je roule pour ma cause par la Mountain Queen

Un hiver comme les autres, à préparer encore une fois une grosse saison. 10h00 AM, je me pointe à salle de spinning, les ventilateurs roule dans le tapis. On se réchauffe et le son du gong se fait entendre.....

Coach : OK dans 1 min, 30 30 x20 a 150% de son FTP.....

La Mountain Queen se met en mode on se défonce et rage intérieurement à l'idée de devoir encore faire des 30 30. Le questionnement s'installe... "Pourquoi sé faire que je fais ça encore une fois en plus avec encore la même foutu musique depuis 3 semaines". McSween dirait en ai-je vraiment besoin ? Tout ça, pour mieux performer dans plusieurs mois... Beaucoup d'effort à mettre et l'hiver vient de commencer...(En gros ça spin solide autant sur le vélo que dans la tête.. Les jambes à 95 rpm et la tête à 300)

Coach : Go Go Go!!! Tourne plus vite Maude!!! Go POUSSE!!!! On lâche pas gang! No Pain No gain ! (et toutes les phrases préfabriqués et utiliser a profusion tout sport confondu exception du Tir à l'arc je crois.)

C'est à ce moment que je décide que c'est assez, assez de me faire chier, assez d'avoir mal. Pourquoi avoir aussi mal ? Pour moi ou pour les autres? Je veux impressionné qui au juste?

Coach : Maude tu fait quoi? Ne ralenti pas!!!!

Je débarque de mon vélo. Je le démonte du computrainer Je pogne mon vélo d'amour qui est devenu une aversion. Cause : le surentrainement.... Et déclare solennellement ... je déchri.....! Le point de rupture , la goutte qui fait déborder le vase ou peu importe l'expression.

Comme tout point de rupture cela génère la consternation autour de soi (et en soi)

Coach : Tu ne peux pas faire ça! Ton calendrier de course débute dans Blablalbla.... (Comme dans un gars une fille je me mets les mains sur les oreilles....)

Ma tête : Sérieux je m'en fout et j'ai besoin de retomber en amour avec mon vélo.

Je quitte le centre d'entrainement en larmes car je viens de me faire solidement violence, mais bizarrement avec le cœur léger. Dans la voiture, s'amorce une série de questions : Pourquoi nous roulons? ou il serait plus juste de dire pour qui nous roulons? ...

J'ai besoin de faire une pause de tout ça. Faire autre chose à un autre rythme. Mettre le vélo de côté quelques temps. Après 2 ans d'entrainement intense, combiner au désir de performer m'a solidement monter à la tête. Le tout à déclencher toute une série d'obligations/contraintes qui étiole au fil du temps la passion que j'avais pour le vélo.

Cela a semble triste comme histoire... pas du tout, cela m'a permis de trouver la réponse à une question essentielle : Pour qui je roule ? Après quelques mois ... (disons aujourd'hui!) je peux affirmer haut et fort, je roule pour moi....

Maintenant pour me motiver, j ai pas besoin de m'attacher à un programme , à des plages dans mon horaire. Ma motivation se déclare beau temps ou mauvais temps, lorsque mon regard croise mon vélo. Mon objectif n'a pu date, et ne sera jamais atteint , car chaque jour représente un autre challenge pour moi et mon vélo. Et chaque challenge est une victoire pour ma cause.

Je roule pour moi , JE ROULE POUR MA CAUSE

FreeRiders ... Lorsque la liberté et le vélo ne font qu'un.

Le groupe les FreeRiders est créé en 2016. Gregory Lavers l'initiateur du projet et plusieurs des membres actuels faisaient parti d'un autre groupe cycliste du centre ville de MTL. Les frais d'adhésion étant de 150\$ par saison pour avoir le droit de rouler avec ce club, auquel il faut ajout l'achat des vêtements..... En gros, ils en ont assez, et ont idée de fonder leur propre club. Gregory crée donc une page Facebook et lance des invitations. La réponse est immédiate, après quelques semaines la page regroupe plus d'une centaine de cyclistes intéressés.

Le nom "FreeRiders" vient de la théorie des jeux. En français le concept des free-riders s'appelle les passagers clandestins. L'idée c'est de bénéficier de quelque chose sans en payer le prix. Cela devient donc un clin d'oeil à la motivation initiale de créer un nouveau groupe. De plus, en anglais "free" veut dire gratuit, mais également libre. Ce qui représente bien ce groupe plus ou moins formel. Celui-ci décide de la destination de chacune des sorties (mardi et le jeudi) à la dernière minute, souvent suite à un vote sur la page Facebook. Le groupe à une règle pour les nouveaux membres assez catch-22 : Vous pouvez être accepté comme membre, seulement si vous avez déjà roulé avec eux! Gratuit et inclusif , mais pas trop!

Même s'il n y a pas de formalisme outre mesure, ça demeure un groupe bien organisé. Ils ont kit, qui change à chaque année et qui est acquis sous une forme volontaire, pas besoin d'être tous pareils dans le peloton!!!. Le respect entre les membres est toujours présent. On ne largue personne chez les FreeRiders. Possible de s'énerver et de remporter un sprint de poteau amical. Mais aussitôt terminé on rentre dans les rangs pour poursuivre la sortie. Chacun doit donner son effort au devant du peloton à tour de rôle.

Dans les FreeRiders on retrouve de sérieuses pointures à chaque semaine : Luc Blain, Gregory Lavers, Christian Naud, Serge Malo, Chantal Morin, Pascale Dubois, Marc-André Genest, Souk Boumboum, Marie-Eve Daunais, Sylvain Medza, Martin Dryland, etc....pour ne nommer que ceux-là.

Et pour rendre la chose encore plus intéressante, a chaque année des membres proposent des défis improvisés (Montréal-Magog-Montréal , Mtl -Ottawa-Mtl).... sous le seul prétexte que la température sera au rendez-vous et que rouler en gang c'est le fun , alors pourquoi pas étirer le plaisir sur plusieurs heures!

Longue vie aux FreeRiders.

Faites leur un salut de notre part lorsque vous les croiserez sur la Rive-Sud ou à Laval et Terrebonne.

Les designs originaux de Christian Naud et Chantal Morin deux membres et excellents cyclistes des FreeRiders.



2016-17



2018



2019



2020



Et en primeur le kit 2021

Eroica® Réception du matos , et encore une fois merci aux amis (et au gars de la poste!)

Depuis le début de ce projet, c'est Noël plusieurs fois par semaine. Nous recevons une à une les pièces que nous avons commandées.

Vous remarquerez que Maude à 3 pédales Campagnolo Victory. Non, celle-ci n'est pas doté d'une troisième jambe (bien que cela expliquerais pourquoi elle grimpe si vite!!!). Martin avait acheté dans la nuit une pédale droite en passant avoir fait le coup du siècle. Pour réaliser après coup que la gauche serait manquante!!!! Refait des recherches, trouve cette fois une paire. Une fois arrivée, réalise que la pédale droite de ce duo tourne moins bien que la gauche. Il faut croire, que l'erreur de commande était planifié par le destin. Nous voila donc avec une paire de pédales Victory nickel!!!

Dans le lot, vous retrouverez un moyeu avant Mavic. La Légende est un véritable fan de ces moyeux. Bien que lourd, ils solides et ont la particularité d'avoir des cassettes vs des billes libres (Bearings). Ce qui était innovateur à l'époque (années 80). Il possédait le même, l'aspect nostalgique de la chose, justifie d'autant plus le choix.

Il ne reste que quelques pièces à recevoir. Les commandes sont presque terminées. Restera certains détails comme l'achat de boyaux de rechange. Au point de vue des groupes nous avons tout ce qu'il nous faut et plus encore. Il y aura toujours possibilité d'améliorer. Pour l'instant Maude et Martin sont content de leur matériel. Ils attendent avec impatience l'arrivée des cadres pour débiter le montage de leur nouveaux bébés.

La prochaine étape sera de remonter les roues avec de nouveaux rayons. La commande de rayons DT Swiss sera lancé cette semaine. Aussitôt que nous recevrons, Martin débutera le montage. Pour faire le Eroica, le nombre minimal de rayons requis par roue est de 32. Les roues de Maude respecterons cette règle. Pour Martin, il préfère opté pour des 36 rayons. La différence de poids entre les 2 cyclistes justifie ce choix.

La légende à convaincu la Mountain Queen d'opter pour des boyaux versus des pneus avec chambres à air. Étant donné que 70% des routes empruntées durant l'Éroica ne seront pas asphaltés. Les boyaux s'avèrent indéniablement un meilleur choix. Ils pourront rouler avec une pression beaucoup plus basse sans risque d'avoir des "pinch flat". La pression devrait être autour de 65-70 lbs. Nos cadres permettent d'avoir des pneus 28mm à l'avant, mais 25 mm à l'arrière.

La légende à opter pour des boyaux Challenge Strada Bianca. Ceux-ci permettent de maintenir le look vintage désiré.



Eroica® Le commanditaire français.... Le jour ou, TCR à hérité d'un trésor!

Fou de joie nous étions, quand nous avons reçu les images de notre héritage inattendu. En effet, pour soutenir notre projet Eroica, Yvan Galamé un solide rouleur du PACA en France nous a offert un coffre aux trésors.

Du coup, sans le savoir, celui-ci venait de solutionner en partie un des problèmes que nous avions. Nous cherchions depuis quelques semaines, des plateaux avant plus petit pour la Mountain Queen. Celle-ci faisait des cauchemars à l'idée de devoir rouler 53/42 avec une 13-26 pour 209 km et 3900m de dénivelé positif. Dans le trésor, un magnifique plateau Stronglight 50 dents. De plus, l'héritage contient une magnifique valise en bois, avec à l'intérieur toutes les dents inimaginables pour faire une cassette pour selon les spécifications désirées par la Mountain Queen.

Qui est notre donateur

Yvan Galamé est un chic type, qui a une plus que charmante épouse qui fait bon voir à chacun de nos voyages sur la Côte d'Azur. Yvan à comme nous la passion du vélo. Il en mange littéralement depuis sa tendre enfance. Un fanatique des événements pour costauds. Plus il y a de dénivelé, plus Yvan sera à son meilleure. Celui-ci est doté d'une résistance et endurance incroyable.

Pour ceux qui connaissent Pierre Gagnon (l'ancien proprio de Cycle Performance, 2 fois champions canadien, devenu ostéopathe), le même genre de cycliste. De grands et solides gaillards aux hanches extrêmement puissantes, qui peuvent nous tirer des km durant. Qui malgré tout leur talents cyclistes, demeurent humbles et ne mentionnent ou ne font allusion à leur capacité hors norme ou aux succès du passé.

Yvan est également le mec qui roule à la dur, grim pant les cols les plus ardu s de la France avec une roue libre que j'utiliserais pour faire un critérium! Un cycliste complet, sapré grimpeur pour son gabarit, descend les cols à tombeau ouvert, et par dessus le marché, excellent rouleur. Derrière cette locomotive, pas le temps de se reposer. Une seule façon de rouler pour lui... à fond Léon. Et lorsqu'il n'est pas devant, la relance n'est pas très loin.

Les TCR ont déjà les fourmis dans les jambes en prévision de son annuel séjour européen. Souhaitant que cette fois-ci il n y aura pas déception de ne pas pouvoir s'y rendre... Croisons les doigts. Ami du PACA, bien hâte de te retrouver et de partager encore de nouvelles aventures cyclistes.

En passant, les TCR te remercie encore une fois ! Nous aimerions te dire que pour tout ça nous allons te tirer une sortie durant.... Mais tu nous relancera sans doute après quelques km pour mettre un peu plus de rythme!



Tour de Zwift la 8ème et dernière étape étape

Congratulazioni per aver completato il Giro Zwift !



Mardi, dernière étape (8ème) du Tour de Zwift : Urban Roads. Une magnifique boucle (Park Perimeter Loop) que nous exécutons 3 fois. Une distance de 29.3km avec un dénivelé de 380 m+.

Cette fois-ci pas de pépin technique pour La Légende. Les 2 TCR procèdent à un bon réchauffement. Ils se présentent sur leur ligne de départ respective, gonflés à bloc. La Mountain Queen comme à son habitude vient se placer dès le départ au devant du peloton pour mettre le rythme en place. Une des concurrentes partira très tôt en échappée pour pratiquement un tour. Une fois la jonction fait, elles sont 4 à travailler ensemble jusqu'à la fin. Pour le final, c'est un sprint endiablé, une des 4 laisse tombé. Les 3 autres iront pour le podium. Deux des 3 utilisent leur PowerUps et Maude s'attache à eux, mais n'arrive pas à les dépasser. Elle termine 3e.

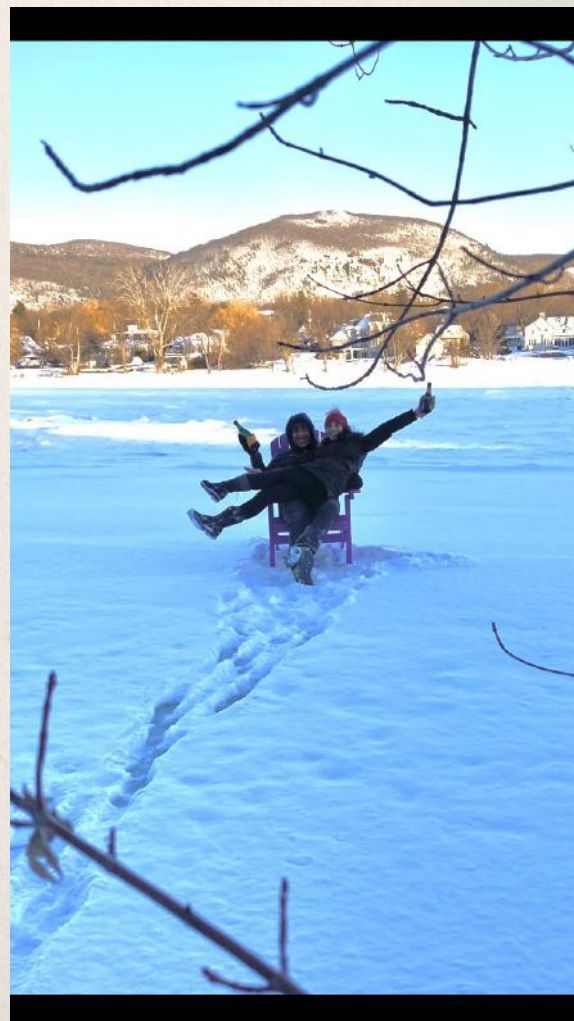
Pour la légende, un scénario habituel. Départ ultra rapide imposé par les jeunes machines de guerres. Les fréquences sont hautes, très hautes et cela ne semble pas être parti pour que cela redescende. Il s'accroche pour le premier tour au groupe de tête. Le mur sera atteint au 17e km, où il doit se laisser décaler. Il restera donc dans le 2e peloton pour le restant de la course. Un gros groupe qui roule rapide mais sans secousse. Martin termine 65e sur 531. Très content. Pas son meilleur wattage moyen. Mais un niveau d'effort convenable, pour crier Merci, Bonsoir! (142 de TSS)

Quoi retenir de cette expérience ?

Très bonne organisation, beaucoup de possibilité au calendrier de chacune des étapes. Donc difficile de dire que la participation au Tour était impossible à placer dans son horaire. Les trajets assez variés et intéressants. La plupart des courses se déroulent à très vive allure (une seule catégorie 1 à 5 w / kg, ce qui provoque des écarts énormes). Les départs jouent un rôle encore plus important que dans les courses. Pour la légende ça l'obligeait à maintenir une puissance de 400 w+ lors des 2 premières minutes et de maintenir pour au moins 5 min au delà de 370 w. Comme aurait dit Édouard Carpentier (ex Lutteur) : "Quand je vous dis que ça fait, ça fait mal!".....

L'utilisation des PowerUps déséquilibre la course. Le TCR se refusant de les utilisés...(Imaginer le dédain dans leur visage !!!!). Important de surveiller les coups dans les bosses pour ne pas se faire sortir. Chez les femmes, la Mountain Queen c'est fait prendre dans 3 courses la possibilité d'obtenir une première place, les concurrentes utilisant les PUp dans les derniers mètres de la course. De toute façon l'important, si on suit les dogmes TCR, nous avons donné notre maximum Merci, Bonsoir! (Toutefois nous ne sommes pas parfaits. C est pas parce que nous valorisation l'effort plus que la victoire.... il nous arrive d'avoir des faiblesses dans nos croyances et avons de la frustration.... Nous vous épargnons les jurons qui jaillissent dans ces occasions. Comme nos mères auraient dit à une autre époque : "Je vais te laver la bouche avec du savon!".....)

Au bout du compte, satisfait de nos 8 étapes, nous fêtons le tout en TCR.....



Maude et Martin assis sur une de leur addirondack au milieu du Richelieu gelé depuis quelques temps. Champagne à la main !

Portrait TCR : Junior

Junior c'est Mykel, le fils de la Mountain Queen. Tout comme la Gazelle Montréalaise il fait partie de la relève du Club. Pourquoi Junior.... Hé bien, simple à expliquer c'est le Michel de la 3e génération.

Le truc à Junior, c'est le MTB (préférence pour la descente... évidemment c'est de son âge) et les tricks : Wheelie, Bunny Hop, Jump et les Skids (La Mountain Queen n'aime surtout pas être derrière lui dans les descente. Son coeur de mère a du mal à gérer le contrôle parfoisdouteux de Junior).

La passion de Junior pour le vélo de montagne est né au camp de vacances à Bromont au Centre National (Nous en profitons pour vous dire, qu'il s'agit d'une excellente façon d'initier votre jeune à ce sport. Ça changera des jeux vidéos). C'est là, qu'il a appris les rudiments de ce qui allait devenir son activité principale lors de la saison estivale.



Mykel avec la Mountain Queen au Mont Oak (Bromont) - 2020



Sa monture Felt en 2020-21



Mykel dans une course de CX à St-Hyacinthe en 2019

Il a participé à quelques reprises aux courses de CX organisées par Matis Boyer à Ste-Hyacinthe. Fréquente les différents centre de vélo de montagne soit pour du Cross Country (Ste-Julie, Mont Oak,) ou pour de la descente (Bromont). L'été dernier la Gaspésie à été son terrain de jeu pour plus d'un mois. La-bas, avec son cousin tout est un prétexte pour faire du vélo. Sans compter que le reste de l'année dans la cour arrière du domicile familiale, il a la chance d'avoir un big Jump, et une rampe pour développer ses skills.

En 2021, les TCR sont membres du club des petits rouleurs de Rougemont, un club privé de vélo de Montagne. En raison de sa proximité, la fréquence de nos activités familiales en MTB risque de se multiplier durant la saison 2021. Junior portera fièrement tout l'été le nouveau kit du TCR Cycling Club.

A noter que Junior va tous les jours à l'école en vélo. Cette semaine avec les -20C ressentis, il n'a même pas chigné ! Solide le jeune !

La Citation Merci, Bonsoir! de la semaine

Enfin j'ai pu mettre mes souliers d'été ça rentre au poste, Merci ! Bonsoir!
- La Gazelle Montréalaise après une sortie à 4min30 au km.