

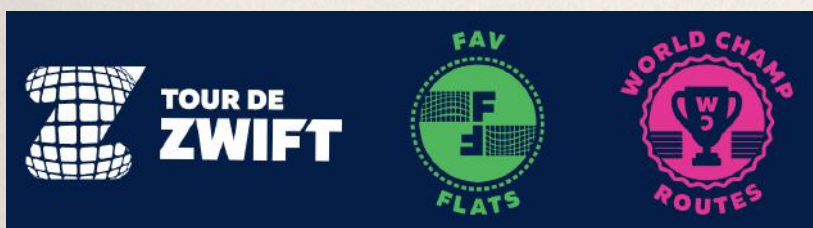
HEBDO TCR #2



Rouler avec passion et bonheur

TCR amorce 2021 avec le Tour de Zwift

Un TCR demeure un TCR Premier entrainement de route extérieur de l'année en CX à -5C pour se remettre en jambes après le Rapha Festive 500 de décembre. Le Chapitre SouthShore de TCR (Maude et Martin) était fin prêt pour amorcer Le Tour de Zwift (<https://www.zwift.com/tour-de-zwift>), une course par étape (8) se déroulant du 4 janvier au 20 février. Nos deux guerriers complètent leur préparation avec des entrainements sur Zwift et des sorties de FatBike.



Pour la première semaine, ils ont complétées les 2 premières étapes. La Mountain Queen a réussi une performance fort intéressante lors de la première étape (Critérium), avec une moyenne de 219 w lors de 1 épreuve à 53 kg représente un ratio de plus de 4. Elle se mérite la 4e meilleure performance féminine. Sachant que celle-ci se spécialise dans les trajets côteux, cela laissait présagé de belle performance pour les autres étapes.

L'intuition était bonne, puisque que pour la 2ème étape, elle a terminé première chez les femmes et 29 ème chez les hommes. La Mountain Queen nous a montré de quel bois elle se chauffe en faisant baver plusieurs cyclistes sur son passage avec un rythme d'enfer soutenu du début jusqu'à la fin. Merci Bonsoir!

Mention honorable a la Légende qui a termine 61ème chez les B. Disons que le costaud coureur a démontré qu'il pouvait encore développer du wattage et se maintenir attacher au groupe de tête malgré un dénivelé de 495 m.

Le chapitre Montréalais de TCR actif cet hiver !

Suite à une discussion avec le paternel lors de l'ascension du mont TCR (Rougemont) Julien (Juju la gazelle trotteuse) change de cap et décide de continuer sa saison de course à pied en hiver. Nous sommes fier de lui, d'autant plus que celui-ci le fait de façon intelligente en levant le pied sur l'accélérateur : Notre gazelle trotteuse effectue plusieurs fois semaine des sorties en mode "TAPER".

A noter que notre Juju a du s'équiper pour courir l'hiver. La photo ci-dessous démontre clairement qu'un Rousseau n'a pas froid aux oreilles!!!!



Début de la saison de FatBike

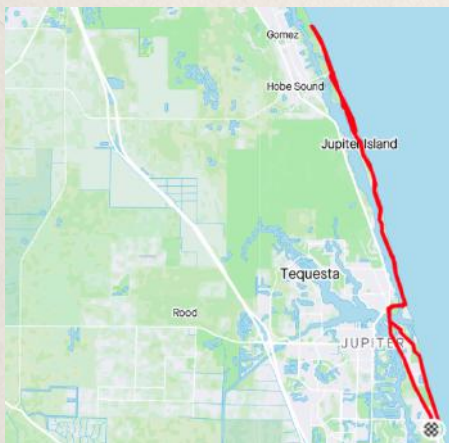
L'aile SouthShore du TCR a amorcé sa saison avec 3 sorties au royaume du ZigZag de Chambly et une sortie au centre mondial du FatBike de Rawdon, les terres du célèbre multiple champions du monde Stephane Le Beau. Les conditions sont magnifiques malgré le peu de neige reçu en ce début d'année.

Impossible de passer outre, l'amélioration des "skills" FatBike de Maude puisque celle-ci à seulement "frenché" 2 arbres en 4 sorties et la solide plonge de Martin dans l unique descente de Chambly. C est ce qui arrive quand l'homme offre généreusement de mettre les clous sur les pneus de sa blonde avant le sien!!!

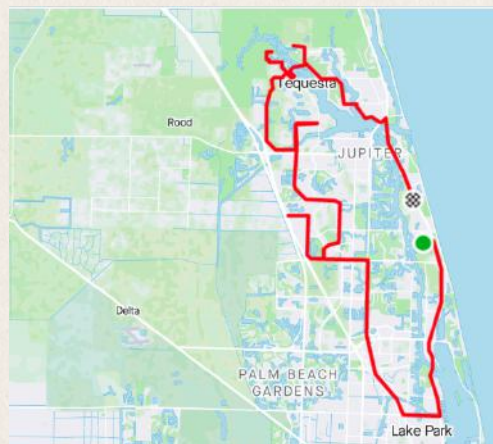


Quand le chapitre Int'l sème l'inquiétude!

Le train de Sutton (Michel) c'est offert une variante dans son trajet habituel en Floride. Nous avons tous eu peur que celui-ci se soit égaré!



La traditionnelle !



Place à l'innovation ! et... l'inquiétude

Tel un véritable prophète du No Pain No Gain, semaine après semaine, celui-ci y va d'efforts sans relâche à l'entraînement. Sa progression actuelle lui permettra sans aucun doute de s'exprimer durant la saison 2021, à sa juste valeur sur les différents trajets : Amenez en de la dénivelé, plus rien n'effraie le train de Sutton.

Citation TCR de la semaine

Mon fessier est vraiment fait pour le double suspension

- Maude "Mountain Queen" en FatBike

(Note du rédacteur : Même si les pistes sont magnifiques en ce moment, il en demeure que le manque de neige rend le circuit de FatBike Chambly quelque peu tape cul !!!! On a beau descendre la pression des pneus, à moment donné un pneu a quand même besoin d'un minimum d'air!)