



## Les conseils de Rhéal

*Par Rhéal Jaillet, Propriétaire du magasin FitWorks de Dieppe et cycliste encadreur*

Nous arrivons tous au Tour de l'espoir avec un bagage différent. Certains d'entre nous avons parcouru des milliers de kilomètres sur un vélo alors que d'autres ne pratiquent le sport que depuis quelques mois. Mais vous savez quoi ? Nous sommes tous des champions ! Et personne d'entre nous, que l'on soit un cycliste aguerri ou un débutant, n'est à l'abri des bris mécaniques. Je tiens aujourd'hui à partager avec quelques conseils à retenir dans votre préparation au Tour de l'espoir 2018. Bonne route !

### **1. Faites l'entretien de votre vélo, au moins une semaine avant le départ**

Vous ne voulez pas attendre à la dernière minute pour faire l'entretien de votre vélo. Une vérification pourrait démontrer que des réparations importantes sont requises, ou que des pièces doivent être commandées. Il est aussi recommandé de faire quelques sorties avec votre vélo après l'entretien, afin de vous assurer que tout fonctionne à votre goût !

### **2. Sachez bien ajuster votre vélo !**

Un vélo bien ajusté fera toute la différence. Il est donc important d'obtenir les conseils d'un professionnel ou d'un cycliste expérimenté qui sauront vous conseiller sur les réglages recommandés. Ces réglages seront différents pour un périple de quatre jours, comparativement à ce qui serait requis pour une course contre la montre par exemple. Pour une course, la priorité est la vitesse, et non le confort. Pour un événement comme le Tour de l'espoir, l'accent doit être mis sur le confort. N'oubliez pas que vous allez rouler en peloton, et que l'aspiration fera diminuer la résistance du vent. C'est donc dire qu'une position de conduite très agressive ne fera pas une énorme différence. Si vous avez les mêmes réglages depuis cinq ans et que vous vous sentez à l'aise sur votre vélo, il n'est pas nécessaire de faire de gros changements avant le Tour de l'espoir. Parfois, de petites modifications feront une énorme différence, surtout quand on pédale à 80 RPM pour six heures.



### **3. Ne négligez pas l'importance des pneus !**

Nous sommes d'accord pour dire qu'une crevaison, ce n'est pas agréable, surtout lorsque l'on roule dans un gros peloton et que l'on doit monter à bord d'un véhicule de soutien jusqu'au prochain ravitaillement. Sur une distance totale de plus de 650 KM, les risques d'avoir une crevaison sont assez élevés. Vous pouvez réduire ces risques en suivant les règles suivantes :

- Posez des pneus qui offrent une meilleure résistance aux crevaisons. Oui, ils seront peut-être plus pesants, mais ces pneus sont beaucoup plus durables, et vous permettront possiblement d'éviter les crevaisons et les changements de chambre à air.
- Options de confort : Procurez-vous des pneus 25c ou 28c, au lieu de pneus 23c. Vous obtiendrez ainsi un roulement plus confortable, étant donné que la pression des pneus pourra être plus basse et que vos pneus auront plus de mordant sur les routes.
- Chambres à air : Évitez d'acheter des chambres à air trop légères, qui sont mieux adaptées aux situations de course. Les risques de crevaison sont plus élevés avec ces dernières. N'oubliez pas que le Tour de l'espoir n'est pas une course, et que la vingtaine de grammes additionnelle pour chaque chambre à air ne fera pas une grosse différence.

### **4. N'oubliez pas votre trousse de réparation !**

Vous devriez avoir, sous la selle de votre vélo, un petit sac dans lequel vous pourrez ajouter une chambre à air, une trousse de réparation, des démonte-pneus, ainsi qu'une petite pompe ou une cartouche de CO2. Vous devriez aussi avoir (dans vos bagages), des pièces supplémentaires qui seront facilement accessibles lorsque nous ferons des arrêts de ravitaillement (vos bagages seront transportés dans des camions et vous y aurez accès lors des arrêts). Vous devriez avoir : un minimum de quatre chambres à air pour les quatre journées du Tour (et n'oubliez pas que celles-ci ne seront pas perdues même si vous n'en avez pas besoin durant l'événement). Vous devriez aussi apporter un pneu de rechange (il est possible qu'une crevaison endommage la chambre à air et le pneu).



## 5. Vous devez avoir les bons outils

Si vous n'en avez pas déjà un, vous devriez vous munir d'un outil multifonctions. Cet outil se range facilement dans votre sac ou dans la poche de votre maillot, et il offre tout ce dont vous aurez besoin pour faire des réparations mineures sur votre vélo.

## 6. Choisissez les bons vêtements

N'hésitez pas à dépenser un peu plus pour l'achat de cuissards ou cuissards à bretelles de bonne qualité. N'oubliez pas que vous serez sur votre vélo pendant quatre jours ! Croyez-moi : rendu à la troisième et à la quatrième journée, vous ne regretterez pas cet investissement.

- Maillot : En vous inscrivant au Tour de l'espoir, vous obtiendrez un maillot officiel du Tour, que vous devrez porter durant toutes les étapes. Toutefois, vous devriez apporter un maillot additionnel au cas où, pour une raison ou une autre, vous ne pourriez plus porter le maillot du Tour.
- Bas : En général, les gens sous-estiment l'importance d'acheter des bas de qualité. Des chaussettes légères et respirantes feront une grosse différence dans votre niveau de confort, surtout quand on considère que vous aurez vos chaussures de vélo pendant six à huit heures d'affilée.
- Gants : Même si certains cyclistes préfèrent ne pas porter de gants, ces derniers viennent réduire les vibrations de la route, et offrent un effet amortissant, améliorant ainsi le confort.



## 7. Casques et lunettes

Il existe toutes sortes de casques de vélo ; certains vous coûteront 50 \$, d'autres 350\$. En gros, les casques plus chers seront souvent plus légers, et offriront une meilleure ventilation et plus d'options de réglage. Vous n'avez toutefois pas besoin de payer 350\$ pour un casque, étant donné que ceux qui sont en vente dans les magasins respectent les normes CSA. L'important, c'est que votre casque soit confortable.

Le même raisonnement s'applique aux lunettes : certaines sont très dispendieuses, et d'autres plus abordables. Vous devriez choisir des lunettes qui sont confortables et qui offrent une bonne ventilation. Vous devriez toujours porter des lunettes lorsque vous roulez.

## 8. Rouler sous la pluie

Durant un événement qui dure quatre jours comme le Tour de l'espoir, il est possible que vous ayez à rouler sous la pluie. Si vous voulez que ça demeure une expérience, agréable, vous devriez apporter:

- Manteau de pluie : Il y a quelques options quand vient le temps de choisir le type de manteau de pluie. Vous pouvez opter pour un manteau peu dispendieux qui protège de la pluie, mais qui n'est pas fait d'un matériel respirant. Vous pouvez aussi investir un peu plus, et choisir un manteau qui sera imperméable et coupe-vent, vous permettant de demeurer bien au sec.
- Couvre-chaussures : Des couvre-chaussures imperméables vous aideront à garder vos pieds au sec. Rouler pendant une heure avec les pieds mouillés, ce n'est pas la fin du monde, mais rouler une pleine journée avec de l'eau dans les chaussures, c'est très désagréable !



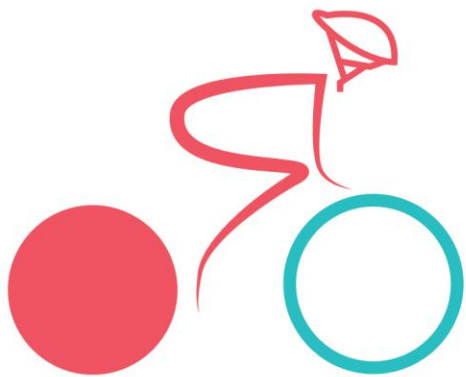
## 9. Un peu de crème svp !

Bien que l'achat de crème pour chamois ne soit pas votre plus grosse dépense de l'année, c'est probablement celle que vous apprécierez le plus, surtout lorsque vous en serez à la quatrième journée de vélo (parlez-en à d'anciens participants du Tour de l'espoir !). Les cyclistes utilisent la crème pour chamois afin de prévenir les plaies de selles, ou pire encore, des abcès, qui pourraient vous empêcher de faire du vélo pour plusieurs jours. L'idée, c'est de réduire la friction lorsque vous pédalez, et éviter les accumulations de bactéries. Si vous avez oublié d'appliquer de la crème, certains produits peuvent être appliqués après-coup afin de réduire la douleur et prévenir les infections.

## 10. Soyez PRÊTS !

Il n'y a pas de recette magique pour réussir à compléter cette escapade de 650 KM en quatre jours. Il faut tout simplement investir le temps et l'énergie nécessaires afin d'être prêt pour l'événement. Vous avez besoin de motivation? Appelez un ami et fixez un rendez-vous pour une sortie à vélo. En sachant que quelqu'un vous attend sur son vélo, il sera plus difficile d'annuler votre entraînement. Et n'oubliez pas : plus vous ferez de kilomètres, plus votre Tour de l'espoir sera facile ! Bon entraînement !

**TOUR**  
DE L'ESPOIR  
OF HOPE **2018**  
26-29  
JUILLET **8**



**MERCI**



1.800.862.6775

[WWW.TOURESPOIR.COM](http://WWW.TOURESPOIR.COM)