

Le grand défi Pierre Lavoie 2012

C'est déjà la quatrième édition du Grand Défi Pierre Lavoie et l'événement ne cesse de prendre de l'ampleur. Cette année, ce sont près de 200 équipes et 1000 cyclistes qui sillonneront les routes du Québec à vélo aux côtés de Pierre Lavoie. Plus de 1000 km à vélo pour amasser des fonds pour la recherche sur les maladies rares et surtout pour faire la promotion des bonnes habitudes de vie chez les jeunes québécois. Les écoles du primaire ont participé en grand nombre cette année pour amasser des cubes énergie (15 minutes d'activité physique = un cube). Un nombre record d'écoles a participé et 71 millions de cubes ont été amassés durant tout le mois de mai.

L'équipe « Tour de rein » en est aussi à sa quatrième participation à ce bel événement. Serge Cournoyer est toujours notre chef d'équipe et est un vétéran, présent tout comme moi depuis le tout début de l'aventure. Alain Bonnardeaux revient pour la 3^e année et Karine Tousignant pour la 2^e année. Serge Langlois avait participé à la toute première édition en 2009 et se joint à nouveau à la gang cette année. Francis Harrison, notre même chauffeur que l'an dernier, fait beaucoup plus que conduire; il est un membre essentiel de l'équipe. Pour la deuxième année, notre équipe parraine l'école Pierre Boucher de Boucherville.



Cette année, la fin de semaine aurait dû être assez facile et agréable pour moi. J'ai une bonne forme physique, je sais rouler en peloton et je sais à quoi m'attendre. En plus, j'ai à nouveau la chance de partager cette expérience avec mon père comme en 2009. Malheureusement, un mois avant le défi, je commence à avoir mal à mon genou droit, sans raison apparente. Et je ressens la douleur surtout quand je pédale. Pour essayer de guérir à temps, je coupe drastiquement le vélo et la course à pied, je consulte en physio et en médecine sportive, je mets de la glace trois fois par jour et je me mets même à prendre de la glucosamine! J'hésite jusqu'à la dernière minute pour me désister mais le genou s'améliore et une semaine avant le défi, je roule ma plus longue sortie de la saison : 75 km (alors que j'ai prévu durant le défi faire quatre étapes en moins de 60 heures, dont trois de plus de 100 km). Je décide de tenter le coup, mais j'arrive au défi avec 650 km d'entraînement de moins que l'an passé. Ouch, je sais que je risque de souffrir! J'apporte mon sac de pois congelé qui va me servir de glace durant toute la fin de semaine.

Comme l'an passé, c'est un départ à 5h de Montréal le jeudi matin 14 juin avec un arrêt à Trois-Rivières pour prendre Karine et un autre à Québec pour prendre SergeL. Les longues heures de route nous permettent de jaser de tout et de rien et de souder l'équipe davantage. Contrairement à d'autres équipes, on ne se voit pas beaucoup durant l'année et on n'a jamais la chance de rouler ensemble. Alain nous raconte que dans les premiers temps du vélo, bien avant l'invention du cuissard, les gars plaçaient un steak dans leur short pour être plus confortables, remplacé ensuite par une serviette sanitaire. Ce sera notre « running gag » du défi...

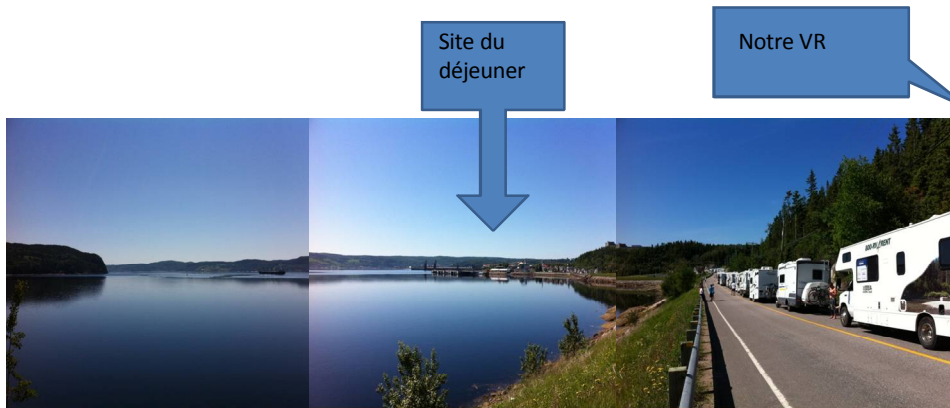
On arrive vers 13h à La Baie et l'inscription se déroule comme un charme. On découvre que c'est la photo de Karine en gros plan qui apparaît sur le programme officiel; il y a une vedette dans l'équipe. 🤖 Je croise l'équipe d'Angy, Alain, Ralph, des gars qui font partie de mon club de vélo, ainsi que Raymond du club de triathlon de Magog. On va se revoir souvent durant le défi.

Ensuite, il y a la réunion pour toutes les consignes de sécurité et autres informations. Le policier qui fait une partie de la présentation a eu la bonne idée de faire illustrer son discours par des dessins de ses jeunes enfants. C'est vraiment drôle de voir les dessins de cyclistes. Il y a, entre autres, une collision avec les voitures où le cycliste a déjà son bandage avant de tomber (c'est là qu'on a su que l'équipe médicale était très efficace), un orignal avec panache (il paraît que si on voit un panache à ce temps-ci de l'année, le policier va tester notre urine), et bien d'autres. La réunion permet de voir à main levée qu'environ 30% des cyclistes en sont à leur premier défi, 25% à leur 2^e ou 3^e participation et 20% sont là depuis le tout début. On nous annonce aussi qu'il y a 164 femmes et 804 hommes, et que la proportion de femmes ne cesse d'augmenter à chaque année. Et bien sûr, Pierre Lavoie fait son discours rassembleur, passionné, émouvant.

Le souper se déroule bien mais la présentation des équipes ensuite est interminable. Les deux animateurs font vraiment des commentaires insipides et malheureusement, avec notre numéro d'équipe #185, c'est long avant qu'arrive notre tour de monter sur scène. Une fois sur l'estrade, on a quand même la chance d'expliquer d'où vient notre nom d'équipe et ce qu'est un néphrologue.

Vendredi 15 juin, on quitte notre hôtel de Chicoutimi vers 6h30, un peu plus tard que ce qu'on avait prévu. Mais comme il y a environ 20 minutes de route jusqu'à La Baie et que le départ est à 8h30, on pense avoir amplement le temps de déjeuner et de se préparer. Finalement, à moins d'un km de la ligne de départ, on nous fait faire un détour d'environ 20 km pour que le véhicule récréatif (VR) puisse être stationné dans le bon sens de la route. Et comme on est dans les derniers, on est à 1,2 km du site de départ et du déjeuner; ouf ça va être serré! On part à pied avant de réaliser qu'on est aussi loin.





Quand on voit la distance à faire, on rebrousse chemin et on décide de préparer toutes nos choses et d'y aller à vélo pour ne pas avoir à revenir au VR. Grâce à cela, on aura juste assez de temps pour déjeuner et être prêts pour le départ.



Pour immortaliser l'aventure, SergeL a apporté la caméra miniature GOPRO que je lui ai offerte à Noël. Cette caméra peut être fixée sur le casque ou sur le guidon du vélo, et prendre des photos ou des vidéos en roulant. On l'a bien testée la semaine précédente : tout était parfait. Mais malheur : rien ne fonctionne cette fois-ci; bien que la batterie soit chargée, la caméra ne veut pas se mettre en marche. Il faudra l'oublier pour tout le défi; dommage.

La première boucle de 6 km est parcourue à basse vitesse par tous les cyclistes dans les rues de La Baie. Comme à chaque année, il y a plusieurs écoliers et autres personnes massées sur le bord de la route pour nous voir passer et nous encourager.



Ensuite, SergeL et Karine s'engagent dans la première étape, une distance de 87 km jusqu'à Alma. La température est parfaite, les paysages sont beaux, l'étape se déroule sans pépins. Pendant qu'on les attend à Alma, on profite de l'ambiance qui est déjà survoltée.



Vers 13h, c'est Alain et SergeC qui partent pour la deuxième étape du défi, un parcours de 80 km qui va les mener à Dolbeau-Mistassini. C'est ce qui amorce le tour du Lac St-Jean que les cyclistes vont parcourir dans le sens antihoraire. On avait bien taquiné notre chauffeur Francis quand il nous avait dit avant le défi qu'il s'était pratiqué à tourner vers la droite mais finalement c'est lui qui avait raison. Les VR font le tour du lac dans l'autre sens soit dans le sens horaire. C'est beaucoup plus long mais ça permet de ne pas avoir à dépasser le peloton cycliste et de moins nuire à la circulation. Les paysages sont splendides avec la vue sur le Lac St-Jean. Mais à cause de travaux et du détour, on arrive après les cyclistes et Alain et SergeC nous cherchent un peu.

L'étape s'est bien déroulée pour SergeC même s'il l'a trouvée difficile. Lui aussi a moins d'entraînement que l'an passé à cause d'un congrès et de la moins belle température. Quant à Alain, il s'est proposé cette année pour jouer le rôle d'encadreur. Les encadreur sont des cyclistes expérimentés et très en forme qui s'offrent pour aider ceux qui auraient plus de difficulté. Ils sont donc bien identifiés et se tiennent surtout en fin de peloton pour pousser les cyclistes qui en ont besoin. Durant cette étape, Alain a poussé un député de l'équipe de l'Assemblée Nationale pendant presque tout le parcours. Le gars a admis qu'il manquait un peu (ou pas mal) d'entraînement. Quand Alain a appris qu'il était du Parti Libéral, il lui a dit :

« Vous, vous roulez au centre... » 🇨🇦👉

La troisième étape du défi part à 16h45 de Dolbeau-Mistassini pour se rendre à Saint-Félicien. Je suis la seule qui n'a pas encore roulé et je commence à avoir des fourmis dans les jambes. C'est avec Karine que je vais pédaler et jaser pendant ces 73 km.



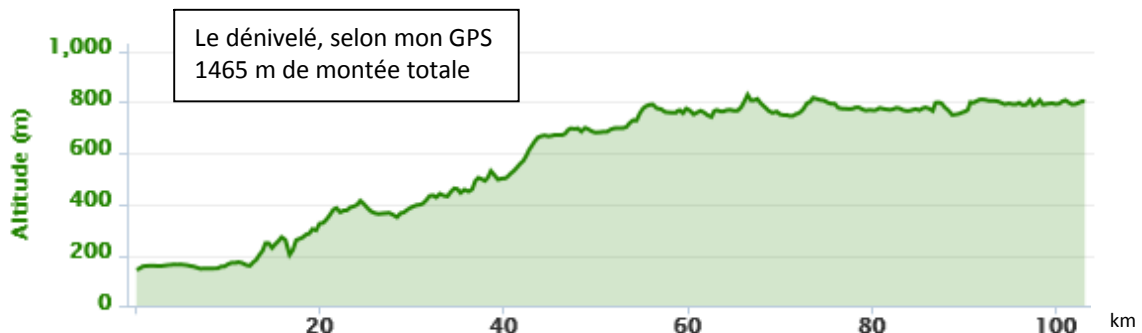
C'est un parcours relativement plat et facile et qui a été suggéré aux cyclistes qui viennent d'effectuer un virage santé et de se mettre à faire de l'exercice. On va d'ailleurs voir un cycliste obèse se faire pousser par les encadreur et remonter dans le peloton à quelques reprises. On profite des magnifiques paysages, de la chute de l'Ours, des champs, du soleil et d'une lumière qui baisse lentement. Pour diminuer un peu l'effet élastique de 400 cyclistes, les organisateurs ont suggéré de scinder le peloton en trois en mettant une ligne d'encadreur pour couper le vent en avant de chaque peloton. Par hasard, on se retrouve Karine et moi sur la 3^e ligne du 3^e peloton et c'est vraiment agréable d'y rouler, beaucoup plus régulier et moins de freinages subits. Malheureusement, on perd cette place de choix après la pause-ravitaillement. Je commence à sentir mon genou au 20^e km mais ce ne sera jamais une douleur très intense. Bref, une très belle étape.

La quatrième étape est la plus longue depuis l'histoire du Grand Défi Pierre Lavoie, soit 130 km. C'est probablement la seule façon de permettre aux VR d'arriver à Chicoutimi avant les cyclistes puisque les VR ont 170 km à parcourir, toujours en faisant le tour du lac dans l'autre sens. C'est SergeL et Alain qui vont pédaler entre 20h30 et 1h00. Malgré le rythme soutenu, ils le font sans trop de difficulté même si Alain va encore faire des intervalles en poussant plusieurs personnes. Pendant ce temps, j'en profite pour me débarbouiller un peu, manger, mettre des pois glacés sur mon genou. Je prépare mes gourdes et toutes mes choses avant le prochain segment où je vais pédaler seule. Puis, j'essaie de grappiller quelques minutes de sommeil. Ce n'est jamais évident de dormir dans un véhicule en mouvement mais je pense que j'ai quand même réussi à m'assoupir un peu.

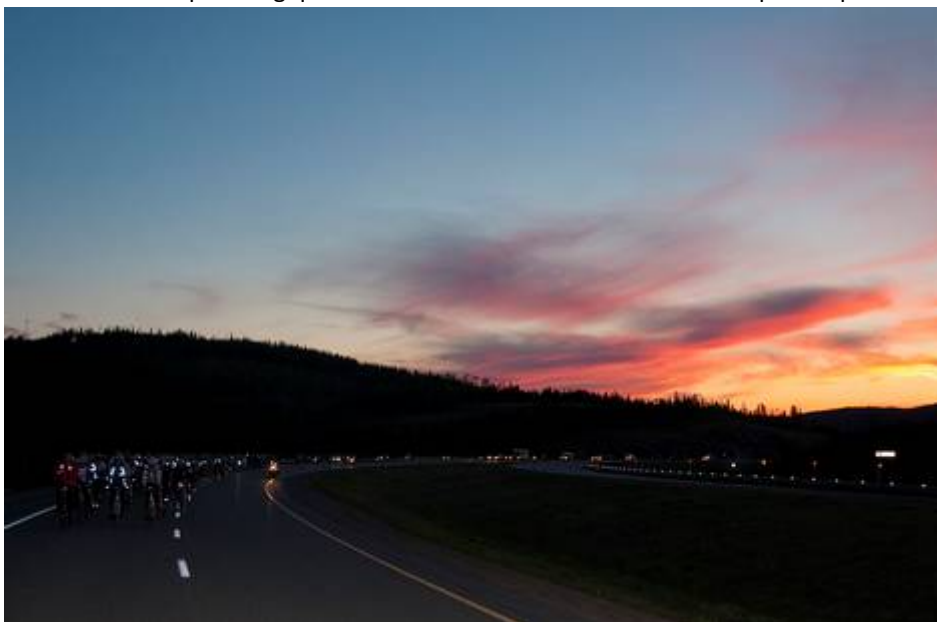
Météo Média nous annonce une température minimale de 10°C à Chicoutimi. Je sais qu'à 800 m d'altitude il va faire encore plus froid. Je sais aussi qu'en 2009, il a fait 1°C dans le Parc des Laurentides et que les cyclistes sont arrivés à l'Étape complètement frigorifiés. Je m'habille donc en conséquence avec mon survêtement long, ma tuque, mes gants de ski de fond et un bon manteau. J'ai apporté ma lampe personnelle qui est plus puissante mais un peu plus lourde que les lampes fournies par l'organisation. Ça me permet quand même de ne pas avoir à recharger la lampe après l'arrivée des cyclistes et je peux donc me placer très en avant du peloton.

On entame la cinquième étape vers 1h45; il fait déjà environ 10°C. Peu de temps après le départ, on nous annonce qu'on va ralentir car Pierre Lavoie est à la fin du peloton et il veut remonter à l'avant. Je trouve ça un peu bizarre; en général, Pierre n'a pas besoin que le peloton ralentisse pour qu'il puisse remonter facilement. Finalement, on apprend plus tard qu'il y a eu un petit manque de communication et que lorsque le départ a été donné, Pierre était tout nu dans son véhicule!

J'avais déjà parcouru cette étape là en 2010 et me rappelle que je l'avais trouvée difficile car on avait roulé à près de 30 km/h de moyenne. Dès le 3^e km, avant même qu'on commence à monter, je commence à sentir ma douleur au genou. Comme c'est beaucoup plus tôt qu'à l'étape précédente, je souhaite intérieurement qu'il tienne le coup. Dans la première montée abrupte, je réalise que ce ne sera peut-être pas le genou le problème mais le manque d'entraînement. Je fournis un effort qui me semble considérable pour garder ma place dans le peloton et comme je sais que ce n'est que la première d'une série de plusieurs montées, je réalise à quel point l'étape va être longue et difficile. J'ai trop chaud, je transpire abondamment. Je me donne comme devise de prendre une montée à la fois et de me rendre au moins à la pause. Je m'accroche au fait que les pires côtes sont surtout dans les 60 premiers km et que la seconde partie de l'étape avait été relativement facile en 2010.



Le problème est que j'ai beaucoup donné dans la première moitié; mon dernier repas remonte à 20h30 et je n'ai pas pu manger beaucoup dans la première partie car j'étais trop essoufflée. J'ai donc carrément frappé le mur, ou pour utiliser le langage populaire des sportifs: j'ai « buncké ». Vers 4h, le soleil se lève et l'effet est un peu magique mais ceci entraîne une chute encore plus importante de la température.



Mon odomètre indique 1°C, on fait de la buée en respirant. J'ai tellement eu chaud au début que je suis toute mouillée et j'ai un peu froid. Malgré tout, c'est supportable et ce ne sera pas ma principale préoccupation.



J'ai l'impression de n'avoir plus de jambes, plus d'énergie, mon genou me fait de plus en plus souffrir. Chaque petite butte me semble un défi. Je vais même me faire pousser pendant quelques secondes à deux reprises. J'avais déjà vécu cela en raid aventure avec des équipes de gars mais c'est la première fois que ça m'arrive au défi en quatre ans de participation. L'an passé, c'est plutôt moi qui avais poussé des cyclistes pour les aider. C'est dur pour l'orgueil!!! Je réalise à quel point j'ai manqué d'entraînement depuis un mois. Surtout qu'on complète la distance de 103 km avec une moyenne de 26,5 km/h soit environ 3 km/h de moins qu'en 2010 alors que j'ai trouvé ça plus dur. Il faut dire qu'en 2010 on pédalait de jour à la chaleur et je n'avais pas déjà 73 km dans les jambes mais c'est tout de même un peu décourageant.

En arrivant à l'Étape vers 6h00 samedi matin, je cherche un peu mon VR. Pour la première fois, j'ai vraiment froid, je frissonne et je claque des dents. Quand je le retrouve, mes coéquipiers se lèvent et on déjeune tous ensemble avant de laisser partir les deux Serge pour la section entre l'Étape et Québec. C'est un parcours surtout descendant mais avec quelques bonnes montées au début et à la fin.



À 35 km de l'arrivée, il y a une chute avec au moins trois blessés qui vont quitter en ambulance avec des fractures (côtes, clavicules). Le peloton est arrêté pendant 20 minutes, et prend du retard. En arrivant dans la grande région de Québec, la sécurité est prise en charge par la police municipale au lieu de la SQ. Ces agents, échaudés par l'accident, décident de limiter la vitesse; ils sont moins habitués et vont ralentir le peloton beaucoup trop dans les descentes, ce qui est encore plus dangereux. Heureusement, pas d'incident pour nos deux Serge qui vont compléter ces 112 km avec le sourire.



À Québec, le soleil plombe et il ne manque pas d'ambiance. Ma mère est venue nous voir ainsi que plusieurs cyclistes néphrologues qui avaient participé au défi dans le passé : Isabelle, Robert, Louis-Denis, avec leurs familles et autres supporters (Marie-Pierre). C'est plaisant de voir tout le monde. Il y a aussi un nouveau volet au défi pour les jeunes du secondaire. Ils sont environ 500 de différentes écoles qui vont se rendre à Montréal à la course à pied, à relais.

Karine et Alain repartent vers 12h45 pour la septième étape du défi et la deuxième de catégorie 1, ou supposément plus facile pour les cyclistes avec moins d'entraînement. Mais le trajet passe par Lévis cette année et monte la côte du Passage, courte mais avec 22% de dénivelé. Il y a donc une grosse chute à basse vitesse, avec une cinquantaine de cyclistes impliqués, dont Pierre Lavoie. La majorité du peloton va finir par monter la côte à pied. Il fait beau mais très chaud et c'est une étape difficile pour Karine qui fait probablement un coup de chaleur. Elle frissonne, a mal au cœur, mal à la tête. Elle réussit à compléter les 73 km jusqu'à Ste-Marie mais nous annonce en arrivant qu'elle ne fera pas l'étape de nuit entre Richmond et Granby, une étape de catégorie 2++. On essaye de voir comment on pourrait réorganiser la répartition pour qu'un de nous la fasse mais ça ne fonctionne pas vraiment.

Pour la première fois, nous sommes arrivés sur le site de Ste-Marie avec presque deux heures d'avance sur les cyclistes. On en profite pour faire une petite sieste. Alors qu'on est tous étendus, Francis se retourne et voit le visage de Serge L grimaçant de douleur. Ce sont les crampes sournoises, impitoyables. Et ce n'est vraiment pas le temps d'avoir des crampes puisqu'il pédale dans la prochaine étape, une des pires du parcours. Il doit se lever et aller marcher pour réussir à les faire passer.

Moi aussi je me prépare à réaliser ma troisième étape du défi, la seule où je vais rouler aux côtés de mon père. C'est une étape de 110 km entre Ste-Marie et Victoriaville et je l'appréhende un peu après mon expérience de la nuit dernière. Mais je tiens vraiment à en faire une avec mon père, et je me dis qu'au pire, je pourrai sauter celle que je dois faire le lendemain matin. Comme je sais que je suis moins en forme, je veux vraiment être en début de peloton pour avoir moins d'effet élastique et avoir une marge de manœuvre pour reculer dans le groupe si je ne suis pas capable de suivre le rythme. On va donc se placer sur la ligne vers 15h45, 30 minutes avant l'heure prévue du départ. On y croise un ami de longue date, Benoit Métivier, qui est venu nous encourager; on jase avec lui. Le soleil nous plombe dessus, il n'y a pas un pouce d'ombre, mon odomètre indique 39°C, c'est difficilement supportable. Après 15 minutes, on a déjà bu le tiers d'une de nos deux gourdes, et je réalise que je vais manquer d'eau. Comme on est entre des barrières et que tous les cyclistes sont collés, c'est difficile de sortir de là. Je demande à une spectatrice sur le bord de voir si elle peut me trouver de l'eau. La dame va revenir avec plusieurs bouteilles qu'elle distribue à ceux qui en veulent; c'est vraiment apprécié. J'en cale une complète, remplis ma gourde et en met une dans la poche arrière de mon maillot. SergeL fait de même. Malgré cela, je vais arriver complètement à sec au ravitaillement à 65 km.



Au départ de l'étape, à Ste-Marie

L'étape commence raide avec la montée de Saint-Elzéar, 150 m de dénivelé sur 6 km suivis d'un autre 100 m d'ascension. Malgré tout, on se rend en haut et je me sens mieux que dans le Parc. Mon père ressent un début de crampe mais rien de majeur, ouf. Mais il fait toujours aussi chaud et c'est très facile d'oublier de boire et de manger quand on est en plein effort et qu'on se concentre pour ne pas faire d'accident. On se stimule mutuellement à le faire mon père et moi, comme on faisait entre coéquipiers à l'époque où je faisais des raids aventures.

On est contents d'avoir franchi les premiers 20 km quand on aperçoit au loin un MUR. On doit redescendre presque tout ce qu'on vient de monter avant de s'y attaquer et j'espère de tout mon cœur qu'on va tourner sur une autre route avant. Mais non, on voit les motos de tête s'y engager. Après tout, ça ne se nomme pas « Défi » pour rien. Comme on a un peu reculé dans le peloton, on ne peut même pas profiter de notre élan car on doit presque s'arrêter alors qu'on est encore en train de descendre. On a tenté en début d'étape de laisser un trou devant pour avoir un espace tampon quand ça va freiner mais les cyclistes derrière pensent qu'on n'est pas capable de suivre et nous dépassent pour boucher le trou. C'est donc plus difficile de faire ce parcours que si on l'avait fait en petit groupe de 10-12 cyclistes car le rythme est vraiment très irrégulier. Ça prend une attention de tous les instants et de bons freins.



La côte est vraiment aussi terrible que ce qu'elle laissait présager de loin. Près de 150 m de dénivélé sur 2,5 km, c'est deux fois et demie la montée de Ste-Catherine de Hatley pour les cyclistes de l'Estrie. Le seul endroit où j'ai vu quelque chose de comparable, ce sont les deux derniers kilomètres de la montée la plus abrupte de Jay Peak. Je ne pensais pas qu'on pouvait avoir des côtes aussi pires au Québec... Mon père prend un peu d'avance sur moi dans la montée alors j'accepte l'offre d'un gars de me faire pousser un peu. Finalement, il est pas mal « accoté » lui aussi et va me pousser à peine quelques secondes. Après ce mur, la Beauce n'en a pas encore fini avec nous et nous avons de nouveau droit à quelques bonnes montées avant d'arriver dans la partie plane de l'étape.

Par la suite, on roule avec le soleil couchant, la luminosité dans les champs est magnifique. On va passer à travers plusieurs villages où plein de gens massés sur le bord de la route nous encouragent. On ralentit à chaque fois pour prendre le temps de saluer les gens. Quand on n'est pas dans les villages, on roule souvent à plus de 35 km/h pour rattraper le temps perdu.

Je roule un peu avec Jean-François Joncas, un orthopédiste du CHUS qui fait le défi comme moi depuis plusieurs années sans qu'on ait jamais eu la chance de nous croiser. C'est une belle fin d'étape mais plus les kilomètres passent, plus mon genou me fait souffrir, encore plus que durant la montée du Parc des Laurentides. J'ai aussi mal au cou, aux épaules. J'ai un dilemme intérieur à savoir si je devrais faire l'étape de dimanche matin. Je sais que je serais capable mais que ça risque d'être vraiment souffrant et que je peux hypothéquer mon genou pour le reste de l'été. Finalement, je décide d'être sage, même si c'est encore une fois dur pour l'orgueil. Il y a quelques années, j'aurais probablement pris une décision différente. Mais c'est aussi un défi pour moi d'apprendre à respecter mes limites; j'y arrive de mieux en mieux.

L'ambiance à l'arrivée à Victoriaville est électrisante. Heureusement, grâce à notre mascotte (notre chandail d'équipe au bout d'un balai), on repère Francis facilement. Il est fidèle au poste, comme à son habitude, pour accueillir les cyclistes en fin d'étape. Karine a profité de l'attente pour aller voir des amis d'un autre VR et s'est même permise un verre de vin. Puisqu'elle ne fera pas l'étape de nuit qui aurait dû être sa dernière du défi, je lui offre de prendre ma place dans l'étape du lendemain, ce qu'elle accepte avec plaisir.

La mascotte



Photo prise vendredi à Dolbeau-Mistassini

Alain et SergeC quittent Victoriaville à la tombée de la nuit, vers 21h15, pour une étape de 80 km qui va les mener à Richmond.



Moi, j'en profite pour essayer de dormir un peu mais on est accueillis par une pétarade de feux d'artifices à Richmond. Une fois qu'on a récupéré nos deux cyclistes, pour qui l'étape s'est bien déroulée, on repart tous en direction de Granby. On se dit qu'on va enfin pouvoir dormir quelques heures en ligne puisque nous n'avons pas de membre qui roule pendant cette étape. Ça veut dire que nous n'avons personne à aller attendre à la ligne d'arrivée pour lui montrer où est le VR. Ceci est maintenant rendu essentiel car il y a tellement de véhicules pareils que c'est quasi impossible de retrouver le sien. Et la belle banderole qu'on avait pour identifier le nôtre était trop pesante et n'a pas tenu une seule étape.

À Granby, on arrive dans les premiers (pour une fois!) mais ce n'est pas à notre avantage car les bénévoles ne savent pas comment nous stationner. On va nous faire patienter pendant plusieurs longues minutes dans un petit boisé. Pauvre Francis qui doit attendre alors qu'il a hâte d'aller s'étendre lui aussi.

Dimanche matin, je me réveille en sursaut vers 6h45. Je n'ai pas entendu Alain et Karine se préparer et je me demande s'ils ne sont pas passés tout droit. Mais non, ils sont prêts. Je déjeune en vitesse pour aller les voir au départ. Francis prolonge sa nuit un peu et va se réveiller à peine 15 secondes avant le départ des VR. C'est vraiment drôle de le voir sauter du lit à son siège de chauffeur, encore en pieds de bas avec les yeux collés au moment où le signal de départ pour les véhicules est donné !



Pour les cyclistes, c'est un trajet de 110 km qui va se terminer à St-Hyacinthe et qui aurait dû être relativement plat. Mais pour mettre un peu de piquant, les organisateurs du parcours ont décidé de commencer avec l'ascension du Mont Shefford, une longue montée de 6 km. C'est donc une étape de catégorie 3, ou pour cyclistes aguerris. Quand j'ai laissé ma place à Karine, je savais qu'Alain y serait aussi et qu'il pourrait l'aider. Et tant qu'à être encadreur et à pousser de toute façon, Alain est bien content d'aider quelqu'un de son équipe. Il va donc supporter Karine durant la montée et l'aider aussi sur le plat car ça roule pas mal vite. Mais vers la mi-étape, il est réquisitionné pour aller se placer en avant d'un peloton fractionné pour couper l'effet élastique. Il perd donc Karine de vue. Pendant ce temps, Karine donne son 429% (pour utiliser son expression) mais ce ne sera pas suffisant. Elle recule progressivement dans le peloton et doit finalement monter dans le camion-balai au 75^e km. Elle est déçue mais ça lui permet de voir la bonne prise en charge des cyclistes qui abandonnent. Il y a même une infirmière qui travaille en dialyse à Chicoutimi et qui est là comme bénévole.

Ce sera malgré tout une étape un peu triste pour notre équipe. Moi je suis triste de ne pas avoir pris le départ, Karine est triste d'avoir dû abandonner, Alain est triste d'avoir perdu Karine de vue et de ne pas l'avoir aidée davantage. Il paraît qu'il ne faut pas avoir trop de regrets dans la vie, ça aussi c'est un apprentissage... 😞

Aujourd'hui, c'est la fête des pères. Je suis probablement la seule privilégiée qui a la chance de faire ce défi dans la même équipe que son père. Je sais qu'il y a un duo mère-fils puisque la doyenne du défi, âgée de 69 ans, est la mère de Jasey-Jay Anderson. Mais je ne crois pas qu'il y ait d'autres duos père-fille. Je suis vraiment fière de mon père qui est encore en très grande forme à 65 ans et je ne le remercierai jamais assez de m'avoir transmis l'amour et l'importance de l'activité physique.



Pour la douzième étape, notre répartition renouvelle le duo de Serge qui vont parcourir 66 km jusqu'à Boucherville. Pendant qu'ils roulent, Karine, Alain et moi les attendons à l'ombre des arbres alors que Francis, poursuit seul sa route jusqu'à Montréal.

Le challenge, à la fin de cette étape, est de retrouver nos coéquipiers alors que tout le monde est habillé pareil. On retrouve SergeL assez facilement mais pas de trace de SergeC. Ce n'est que qu'environ cinq minutes avant le départ de la dernière étape qu'on le localise finalement, au moment où j'étais prête à le faire annoncer au micro du commentateur du Grand Défi.

À Boucherville, on a aussi le grand bonheur de voir des jeunes de l'école Pierre Boucher, l'école qu'on parraine, avec leurs parents et une éducatrice physique. Eux aussi nous ont cherché pas mal pendant qu'on cherchait SergeC. Ils ont de belles pancartes avec des dessins de reins et de cyclistes. C'est vraiment touchant de voir qu'ils nous supportent de la sorte.



On entame déjà la dernière étape du défi. C'est une étape plutôt symbolique et supposément facile de 23 km où les 1000 cyclistes ont la chance de rouler ensemble, tous vêtus du maillot et du cuissard officiel. Par contre, comme on est vraiment en queue de peloton, on attrape des pointes de vitesses de 40 km/h le long de la route 132, avec vent de face. Je n'ai pas mis ma ceinture pour mesurer mes pulsations cardiaques mais je suis certaine qu'elles sont montées pas mal haut par moment. Évidemment, on a aussi des freinages subits avec des décélérations jusqu'à 5-6 km/h. Comme le genou semble bien aller, j'aide un peu Karine en la poussant dans la montée sur le pont Jacques Cartier. Alain et SergeL vont faire de même pour permettre que l'équipe reste toute ensemble.

En arrivant au stade, on voit ma mère sur le bord de la route et la sœur de Karine. Puis c'est l'entrée au stade, les discours protocolaires, le souper avec les familles. Au moins, cette année, on est à l'extérieur sous une grande tente; c'est mieux que lorsqu'on arrivait à l'intérieur, sombre et froid. Karine a apporté une bouteille de champagne bien méritée qu'on partage.



Après notre photo d'équipe par le photographe officiel, on est une des rares équipe qui a la chance d'en avoir une autre avec Pierre Lavoie lui-même.



En résumé, ce fut un défi plus exigeant pour toute l'équipe mais nous nous sommes tous dépassés. Alain parce qu'il a fait des intervalles en jouant le rôle essentiel d'encadreur; SergeL qui a parcouru la plus grande distance soit plus de 530 km, malgré la chaleur et les crampes; SergeC qui a fait des étapes côteuses avec moins d'entraînement cette année; Karine qui a pédalé malgré un coup de chaleur et qui a donné son maximum dans une étape pour cyclistes aguerris; Francis qui a conduit durant toutes les étapes sauf une et qui a eu moins de temps de repos entre chacune; et moi qui ai fait des étapes difficiles avec moins d'entraînement et un genou en compote. Même Pierre Lavoie a avoué dans son discours final que le défi avait été plus difficile pour lui aussi car il a eu moins de temps de repos entre les étapes à cause des retards. Malgré tout, ça reste une expérience enrichissante, inspirante, où l'égo n'a pas sa place et où les relations humaines, le respect et l'entraide prennent autant sinon plus d'importance que le vélo. Je ne regrette pas d'y avoir participé même si ma physio a trouvé mon genou plus chaud et ma rotule moins mobile le lundi suivant. Merci encore à tous ceux qui permettent à cette aventure d'être possible.

L'équipe Tour de rein sera probablement encore fidèle au poste l'an prochain. Je vous souhaite autant de plaisir et d'humour que cette année.



Nathalie Langlois