

# 518

MAI 2014

LE MATCH DE PATRICE HALGAND  
COLNAGO AC-R CONTRE KEMO KE-R5

ÉTUDES POSTURALES  
LE PLACEMENT GAGNANT

LES CONSULTANTS TV  
AU BANC D'ESSAI

**VÉLO** MAGAZINE

# VELO MAGAZINE



## GIRO ET MONTAGNE: UNE HISTOIRE D'AMOUR

MAI 2014, N° 518 - 5,20 € - FRANCE METROPOLITAINE - PUBLICATION DU  
GROUPE L'ÉQUIPE - BEL/LUX 6,20 € - ES/GR/ITA/PORT (Cont.) 6,20 €  
ALL/AUT/NL 6,20 € - DOM 7,20 € - 085,30 € - SVI 9,20 €S - CAN 10 \$C

M 01468 - 518 - F: 5,20 € - RD





**MICHAEL D'ALMEIDA**  
**CYCLISME SUR PISTE**

2012 : Vice-champion de vitesse par équipe -  
Cyclisme sur piste - Londres

2013 : Vice-champion de France au kilomètre

« Ne jamais  
oublier la  
récupération »

**EN PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT**

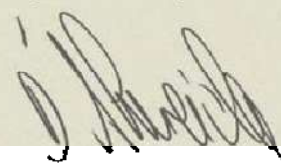
pour être performant, je choisis  
High Protein 90. Les protéines contribuent  
à augmenter ma masse musculaire.

**20 MINUTES AVANT LA COURSE**

je prends un Energy Shot et  
2 tablettes Powertabs. C'est pratique  
et je fais le plein d'énergie.

**POUR RÉCUPÉRER**

les 2 Barres Reload me fournissent  
les glucides, protéines et minéraux  
indispensables après l'effort.



Un programme  
nutritionnel  
conçu et suivi par

**GEORGINE TIXIER**

Responsable scientifique Isostar

**DERRIÈRE CHACUN DE SES DÉFIS, IL Y A ISOSTAR**

**isostar**  
SPORT NUTRITION



## 28 LE GIRO ET LA MONTAGNE

Le 97<sup>e</sup> Tour d'Italie a été imaginé en l'honneur de Marco Pantani, qui a écrit de belles pages du cyclisme transalpin. Le Zoncolan, le Stelvio, le Plan di Montecampione... Retour sur ces pentes mythiques qui font partie de la grande histoire du vélo.

PHOTO DE COUVERTURE : D'APRÈS UNE PHOTO DE BETTINI

### 36 > LES ÉTAPES DU GIRO

Revue de détail des 21 étapes du 97<sup>e</sup> Tour d'Italie, de Belfast à Trieste, en passant par le redoutable Zoncolan...

### 42 > QUINTANA-RODRIGUEZ

Les deux favoris du prochain Giro n'offrent pas le même profil de grimpeur, Analyse technique.

### 56 > RÉTRO STEPHEN ROCHE

En 1987, Roche remporte le Tour d'Italie. Son rival le plus dangereux, Roberto Visentini, était pourtant le leader de sa propre équipe.

### 62 > LES CONSULTANTS TÉLÉ

Ils ont brillé sur le vélo, ils se mettent en évidence sur le petit écran. Revue de détail de ces champions reconvertis en consultants.

### 70 > CARNET PRO

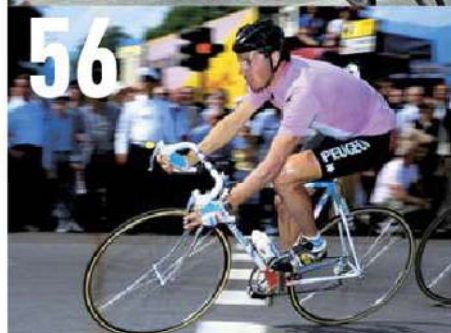
Retour sur les grandes classiques et les manches de la Coupe de France, de Paris-Camembert à la Flèche Wallonne, en passant par le Tro Bro Léon et Paris-Roubaix.

### 80 > PROFIL [1]

Julian Alaphilippe, 21 ans, a intégré cette saison l'équipe d'Omega Pharma-Quick Step. Portrait de ce coureur atypique qui a d'abord fait ses gammes en cyclo-cross.

### 82 > PROFIL [2]

Ancien coureur amateur de bon niveau, Emmanuel Barth commentera le Giro pour beIN Sport.



### 92 > LE MATCH DU MOIS

Colnago AC-R contre Kemo KE-R5 : un duel qui tourne court.

### 106 > MATOS : LES POMPES À PIED

Elles sont indispensables. Nous en avons sélectionné six afin de vous permettre de faire le meilleur choix.

### 110 > LE COÛT DE LA PERFORMANCE

On le savait déjà, la performance a un coût, mais est-il toujours justifié ? Pour le vérifier, nous avons testé trois roues de la gamme Mavic.

### 118 > ÉTUDES POSTURALES

Une bonne position sur le vélo est primordiale. Mais quelle étude posturale choisir ?

### 128 > LA SQUADRA VÉLO MAG

Suite des aventures des quatre membres de la Squadra Vélo Mag. Les sensations s'améliorent. Les performances aussi.

## RUBRIQUES

- 11 > ÉDITO
- 16 > ZOOM
- 20 > AU SPRINT
- 84 > APRÈS-DEMAIN
- 98 > MATOS
- 122 > ENTRAÎNEMENT
- 124 > DIÉTÉTIQUE
- 126 > DU CÔTÉ DES CYCLOS
- 134 > NOS LECTEURS FONT DU VÉLO
- 136 > LE MOIS POUR...
- 138 > ARCHIVES

**SORTIE DE NOTRE  
PROCHAIN NUMÉRO  
LE VENDREDI 30 MAI**



2013 - ARRIVÉE

Vittel

23

FESTINA

VERSAS  
FESTINA  
2:47:09  
Vittel

Vittel

refour ←

Vittel

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL

LCL



**MAVIC**



### **Cosmic CXR : Toujours plus rapide**

Le premier Système Roue-Pneu conçu comme un ensemble complet  
Maintenant disponible en 80 mm à boyau et 60 mm à boyau ou pneu



**ETERNELLES CLASSIQUES** Le Tour des Flandres et Paris-Roubaix demeurent les véritables courses tests pour les cyclistes solides, les défis les plus primitifs du cyclisme. Les routes de ces courses sont couvertes de poussière et de saletés, semées par les vents féroces des sombres hivers européens à travers les voies d'un autre siècle. Quand le ciel est gentil, la poussière remue et enveloppe les coureurs dans une tempête aveuglante et étouffante. Quand la pluie tombe, il n'y a pas de répit, la boue couvre les pavés, transformant les pierres en glace. Pour les coureurs, il n'y a rien partout où se cache. La dureté de ces routes forge les caractères de ceux qui se battent. Elle met en avant la peur et la faiblesse, la force et le courage – les traits humains qui font que le sport existe pour se mettre en évidence et être récompensé. Ce sont les routes sur lesquelles les légendes se sont forgées : Coppi, Bobet, Merckx, Hinault, Kelly, Museeuw. En 2013, le monde a vu Fabian Cancellara confirmer sa place parmi les plus grands, remportant le Tour des Flandres et Paris-Roubaix. Son exploit fut l'un des spectacles les plus majestueux jamais vus sur les routes d'Europe du Nord. Paris-Roubaix a été surnommé "l'Enfer du Nord", non pas à l'origine pour les routes pavées, mais pour l'état dans lequel le Nord de la France a terminé la guerre. La campagne a été détruite, les villes ravagées. La course sur les pavés était plus une nécessité qu'une fantaisie, car c'est tout ce qu'il restait. Les routes des agriculteurs qui ont survécu à la guerre servent désormais de champs de bataille pour les équipes et les coureurs à la recherche d'un exploit inoubliable. Conceptions des vélos, configurations des géométries, ajouts de renforts et de petites astuces intégrées ont tous joué leur rôle pour aider les coureurs dans les courses historiques d'un jour. Mais les pavés les ont tous battus, jusqu'à ce que Lance l'ait prouvé le contraire. Jusqu'à ce que le Libanais le prouve.



# GIANT TOUT-PUISSANT



GENT-WEVELGEM  
IN FLANDERS FIELDS







## ALL EYES ON US\*

*Cette saison, vous allez entendre parler de nous.  
Suivez nos aventures, rejoignez-nous.*

*#KeepChallenging #GiantBicyclesFrance*

|| TEAM  
GIANT-  
SHIMANO

WWW.GIANT-BICYCLES.COM



du 17 mai au 14 juin 2014

**UN ÉTÉ AU TOP**  
ça se prépare maintenant

IL Y A DES MARQUES  
DONT VOUS POURRIEZ  
VOUS PASSER !

MAIS PAS CELLES-LÀ :




De belles marques et des promos marquantes à découvrir dans  
notre dépliant **UN ÉTÉ AU TOP**. Disponible en magasin ou sur  
[culturevelo.com](http://culturevelo.com) du 17 mai au 14 juin 2014

Liste des 83 magasins sur [culturevelo.com](http://culturevelo.com)

CULTURE  
**vélo**<sup>®</sup>  
des vélos et des hommes<sup>®</sup>

# LES JEUX DU STADE

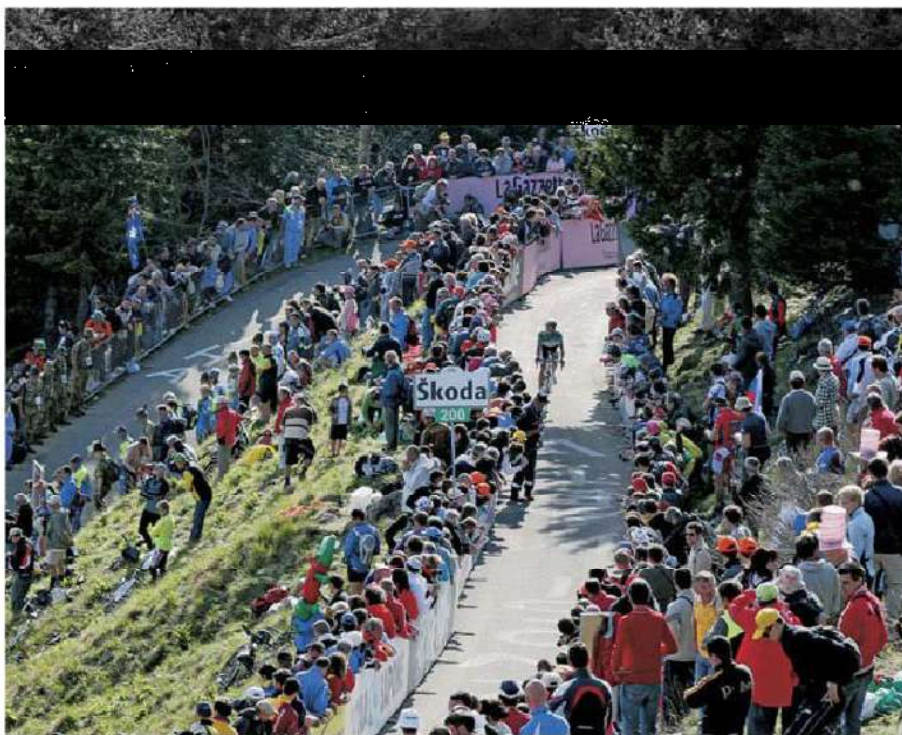
> PAR GILLES SIMON - twitter  gilsimongil

**D**ans un pays où exagérer tient souvent de l'ordinaire, le Tour d'Italie est parfois tombé dans la surenchère

ces dernières années. On sait malheureusement que, pour rendre une course spectaculaire, il ne suffit pas d'imaginer un parcours spectaculaire. Il n'empêche. En s'appuyant sur leur géographie, leur patrimoine, et en faisant preuve d'imagination, les Italiens ont su réveiller un Giro qui offrait parfois une petite sieste printanière à la saison cycliste.

Le Monte Zoncolan est une vraie trouvaille. Les puristes regretteront le côté « jeux du cirque », comme si on offrait un peloton pro en sacrifice aux dieux tout-puissants de la télévision et du marketing quand ses 23 % de pente maximale obligent certains « gros culs » à monter un triple plateau qui fait ressembler leur vélo à 10 000 euros à celui de votre voisin de palier, ou quand d'autres encore mettent pied à terre à force de zigzaguer. Mais on aime tous se laisser gagner par ce petit penchant pervers qui nous fait doucement ricaner lorsqu'on voit des champions punaisés à la route comme des cyclos du dimanche matin. Et puis gagner au Zoncolan marque une carrière. Ce n'est pas un hasard si ses deux premières ascensions ont sacré un vrai montagnard comme Gilberto Simoni.

Personnellement, je préfère retenir le côté « jeux du stade » avec cette arrivée au sommet où la foule des grands jours envahit les pâturages et déguise chacun des derniers virages en un San Siro bouillant des grands soirs. Les organisateurs ont fait le pari de placer le Zoncolan à la veille de l'arrivée. En cette année de Coupe du monde de football, la finale du Giro aura lieu dans un stade. /



BETTIN PHOTO

## VÉLO

MAGAZINE

VÉLO SPRINT 2000 MAGAZINE : DIRECTION, ADMINISTRATION, RÉDACTION, VENTES > 4, cours de l'Île-Seguin, BP 10302, 92102 Boulogne. TÉL. : 01-40-93-20-20 / FAX : 01-40-93-22-98.

E-MAIL : [velo@lequipe.fr](mailto:velo@lequipe.fr) / CCP PARIS 9 427 90 C SNC L'ÉQUIPE > CAPITAL : 50 000 €. DURÉE : 99 ANS DU 12 AVRIL 1995. SIÈGE SOCIAL : 4, cours de l'Île-Seguin, 92102 Boulogne.

PRINCIPAUX ASSOCIÉS : SAS INTRA-PRESSE DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DIRECTEUR GÉNÉRAL : François MORINÈRE. RÉDACTION EN CHEF : Gilles SIMON, Jean-Luc GATELLIER, Alexandre ROOS. RÉDACTION : Françoise MERCKLING, Noël NILLY, Nicolas PERTHUIS, Christophe OSMONT et le Professeur CASTÉROT. Avec la collaboration de Alain DALOUCHE, Sébastien JACQUET, Guillaume JUCAS, Mathieu LAMBERT, Mathilde LAZOU, Philippe LE GARS, Manuel MARTINEZ, Frédéric MILET, Jean-François QUÉNET, Florian SAFFER, Jean-Paul VESPINI.

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Angelo PERITORE. MAQUETTISTE : Daniel FONQUERNIE. ICONOGRAPHIE : Clara MARTIN et Virginie HADRI. ASSISTANTE : Séverine JANET. DIRECTEUR PRÉPRESSE ET FABRICATION :

Bruno JEANJEAN, Guy JOUHO, Valérie YARJI, Patrick PASTOR. PUBLICITÉ : AMAURY MÉDIAS, 730, rue Yves-Kermen, 92658 Boulogne-Billancourt Cedex. TÉL. : 01-41-04-97-82. PRÉSIDENTE : Marianne SIPROUDNIS.

DIRECTEUR DE LA PUBLICITÉ : Pascal FEIX. EXÉCUTION : Nadia CANAK, Laurence NICOLAS. DIRECTEUR COMMERCIAL PRESSE : Michel DELBORT. DIRECTEUR MARKETING ET COMMUNICATION : Xavier ALDEBERT avec Julien LIZÉ et Damien DARROMAN. ABONNEMENT : 9 n° normaux + 2 n° spéciaux (1 an) : France métropolitaine : 48 €. Étranger : nous consulter. TÉL. : 01-76-49-34-34. SERVICE ABONNEMENTS : 69-73, boulevard Victor-Hugo, 93585 Saint-Ouen Cedex. E-MAIL : [abo@velomagazine.fr](mailto:abo@velomagazine.fr) COMMISSION PARITAIRE NUMÉRO 0516 K 66522. IMPRESSION : ROTOFRANCE. PHOTOCOPOSITION ET PHOTOGRAVURE : SNC L'ÉQUIPE.



# cuttingedge\*

teammachine SLR01

swiss **by**  
design



**BMC**  
SWITZERLAND 



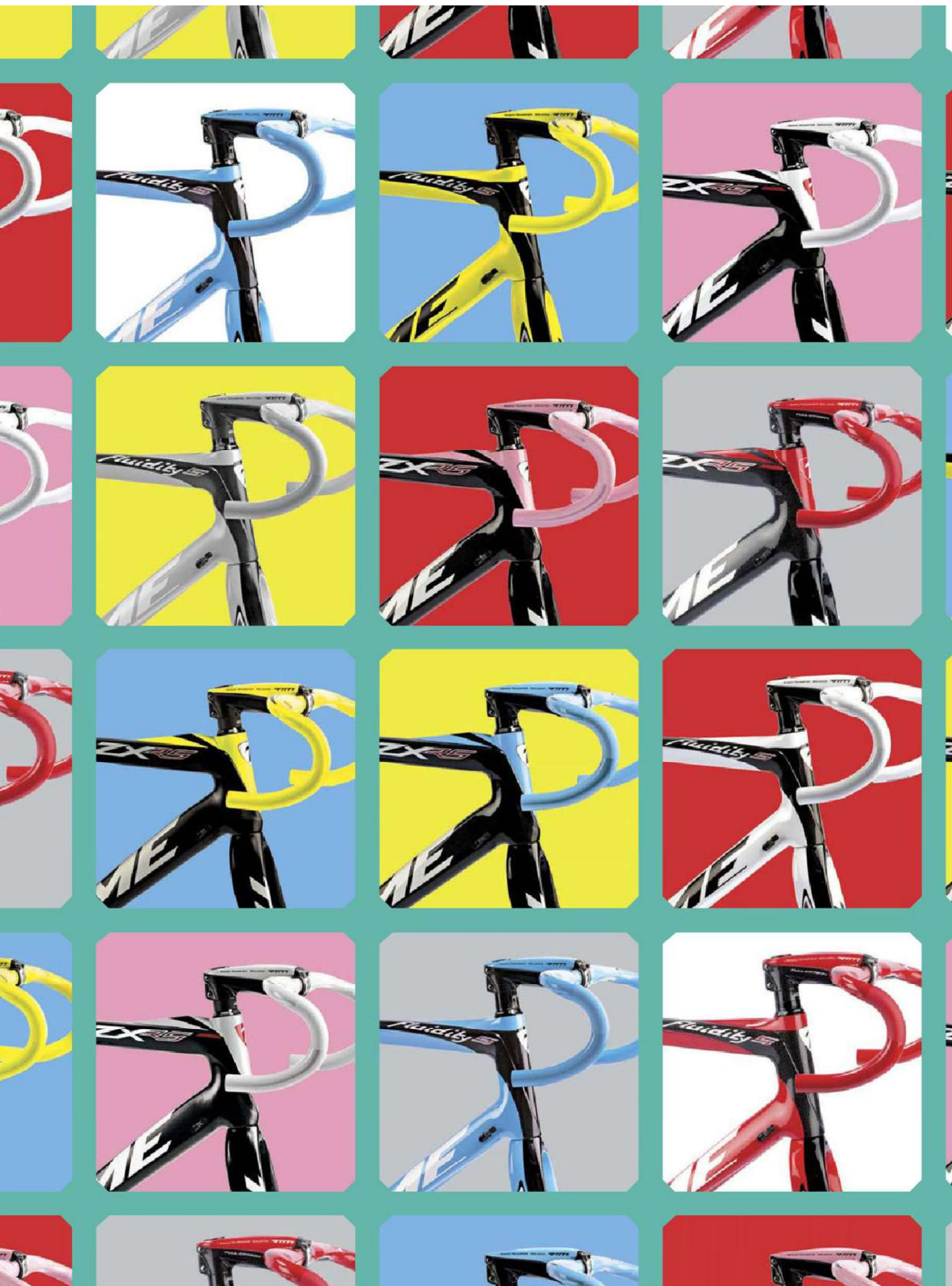
**TIME**

THE CARBON SAVOIR-FAIRE

**ENJOY COLORS!**

Osez la couleur!

Disponible sur les gammes ZXRS et Fluidity S









## DE LA NEIGE AU PRINTEMPS

**N**ous sommes en plein Tour de Catalogne, et le printemps, contrairement aux apparences, a déjà pointé le bout de son nez. Warren Barguil (Giant-Shimano) doit, en plus de grimper les pentes ardues de l'étape du jour, se battre contre les intempéries. Les conditions climatiques rendent l'étape dangereuse, l'objectif n'est plus de gagner du temps en descente de col, mais bien d'éviter les chutes. Le jeune Breton de 22 ans se classera au final 9<sup>e</sup> du classement général, à 42 secondes du vainqueur, Joaquim Rodriguez. //





## « L'ENFER » EN SOLITAIRE

**Q**ue serait un Paris-Roubaix sans chutes ? Pas grand-chose, car cela fait aussi partie du mythe de la course. Luca Paolini (Katusha) en a fait les frais, en tombant sur les pavés du Nord-Pas-de-Calais. Dans cet « Enfer du Nord », pas question de s'arrêter en plein secteur. Il faut continuer son chemin, coûte que coûte. Pas un regard pour cet ancien vainqueur du Het Nieuwsblad qui, malgré l'aide de ce spectateur, doit se sentir bien seul. L'Italien terminera tout de même la course à la 74<sup>e</sup> place, à 7'06 du vainqueur du jour, Niki Terpstra.

JÉRÔME FROUST

# MAINTENANT, IL DORT EN HAUT



ETIENNE GARNIER

Courant 2013, dans ses mêmes pages, nous vous informions qu'Alberto Contador ne dormait pas en altitude durant ses stages. Cette année, pour diverses raisons, il a changé la donne. « Après son œdème à la tête, en 2004, confie Philippe Mauduit, directeur sportif de l'équipe Tinkoff-Saxo, Alberto avait bien essayé de dormir en altitude mais il avait ressenti de légers maux de tête. Ça l'avait refroidi. Alors, depuis, quand il roulait en altitude, il redescendait dans la vallée

pour dormir. Aujourd'hui, pratiquement tous les grands leaders dorment en altitude et, a priori, ça marche. Aussi, il a voulu tenter l'expérience en janvier lors d'un stage sur le volcan de Teide. Il voulait le faire tôt car s'il n'avait pas bien répondu pas à l'altitude, il aurait eu le temps de se remettre avant ses premières courses. Mais tout a bien fonctionné et c'est tant mieux ! » C'est peut-être, l'une des explications des très bons résultats d'« El Pistolero » en ce début de saison.

## ÇA A BITTÉ SEC

# **Chris Froome** : « Intéressant de voir combien d'autres équipes sont en altitude à cette période de l'année. On se croirait encore sur une course à notre hôtel. »

# **Ben King** : « Tour du Pays Basque, la seule course au monde qui nécessite 6 W/kg pour finir dans le *gruppetto*, et où toutes les étapes font office d'étape reine. #pleingaz #ouch »

# **Axel Domont** : « La semaine dernière, je renouais avec la victoire, aujourd'hui j'ai retrouvé la bonne odeur du bloc opératoire... #paslèmedélire »

# **Mark Cavendish** : « Je viens juste de déposer Delilah pour son premier jour de pré-école. Elle n'a pas pleuré. Moi, si. Je ne sais même pas pourquoi ! Je réalise juste que les enfants grandissent tellement vite ! »

# **Sep Vanmarcke** : « 3<sup>e</sup> du Ronde Van Vlandereen ! Oui ! Enculé ! Oui ! Enculé ! Oui ! Enculé ! Oui ! Enculé ! Deux impressions différentes traversent mon esprit... »

# **Chad Haga** : « La douleur dans mes bras après un "single round" de golf me fait me demander si je suis vraiment athlète professionnel. »

# **Maxime Bouet** : « Une nouvelle saison commence pour moi ! »

## TÉLEX

**ARNAUD DEMARE**, 2<sup>e</sup> de Gand-Wevelgem, il y a quelques semaines, a terminé premier Français de Paris-Roubaix en se classant au 12<sup>e</sup> rang de la classique.

**JULIEN ABSALON**, qui porte aujourd'hui le maillot de l'équipe BMC MTB Team, vient de remporter sa 2<sup>e</sup> victoire en Coupe du monde cette saison en s'imposant sur la manche de Cairns, en Australie.

**DAVID ZABRISKIE**, l'ancien spécialiste du chrono, récemment retraité, vient de créer une association, Yield To Life, qui milite pour que les routes américaines soient plus adaptées aux cyclistes.

**FREDÉRIC MONCASSIN**, vainqueur de deux étapes sur le Tour de France en 1996, vient d'ouvrir les Gîtes de La Tour. Ces derniers, au nombre de six, sont nichés sur les contreforts des Pyrénées, à 500 m d'altitude.

## CARNET DE NOTES

### LA « PERF » DES REGRETS ?

Il y a neuf ans, David Boucher nous confiait qu'il voulait se remettre à préparer le chrono. Le temps a passé et sa 3<sup>e</sup> place sur le c.-l.-m. des Trois Jours de la Panne, une « perf » de très haut niveau, laisse planer quelques regrets car, c'est bien la preuve que Boucher a le moteur.



FREDERIC MOIS

TROP TARD



ETIENNE GARNIER

### MERCI

À MONSIEUR PABLO LASTRAS

Luka Mezgec, l'un des sprinteurs du Team Giant Shimano, a rendu, via Twitter, un bel hommage au coureur de l'équipe Movistar Pablo Lastras. Eh oui, parce que juste avant l'arrivée de la 2<sup>e</sup> étape du Tour de Catalogne, l'Espagnol a récupéré le K-Way du Slovène qui, quelques minutes plus tard, s'imposera dans les rues de Gérone. Comme quoi on peut être adversaires et avoir des principes !

FAIR-PLAY

### LE POING FERMÉ



Les proches du regretté Kristof Goddaert viennent de créer des stickers en son hommage. « À la fin de ses messages, il mettait souvent un poing, c'était sa signature », précise Lloyd Mondory, qui a collé un de ces stickers sur son vélo.

FOR EVER

### LE PREMIER BARBU EN JAUNE ?

Avez-vous vu la dernière étape du Tour du Trentin et la performance de Bradley Wiggins ? Onzième au sommet du Monte Boldone à 20 secondes de Cadel Evans, il y a longtemps que le Britannique n'avait pas montré de telles performances en montagne. Après sa 9<sup>e</sup> place à Paris-Roubaix, pourquoi ne pas imaginer « Wiggo » retrouver, en juillet 2014, sa forme du Tour 2012 ? Certes, il y a moins de chronos qu'en 2012 mais il y a les pavés. Wiggins a été le premier Britannique à remporter le Tour de France... et s'il devenait le premier barbu ?



BERNARDI PASTOR

NOT THE END

AVEC LES VERRES  
TRANSITIONS®,  
PASSEZ DE L'OMBRE  
À LA LUMIÈRE  
EN UN CLIN D'ŒIL.

Que vous suiviez le Tour de France sur les routes ou devant votre télévision, avec les verres Transitions® à teinte variable, vous ne subirez plus les variations de lumière et vous profiterez du meilleur confort visuel possible. Idéal pour vivre pleinement toutes vos activités intérieures et extérieures.

**Transitions®**  
VERRES À TEINTE VARIABLE



Profitez de la vie sous son meilleur jour.

Transitions® et le swirl, sont des marques déposées de Transitions Optical, Inc. Les performances photochromiques sont modifiées par la température, l'exposition aux UV et les matériaux des verres.

OFFRE SPÉCIALE  
TRANSITIONS® CHEZ VOTRE OPTICIEN KRYS

**-30€\***

SUR LES VERRES  
TRANSITIONS® UNIFOCALUX



2 000008 784108

\*Offre valable dans tout le réseau Krys, hors site krys.com, pour tout achat d'un équipement complet (monture + 2 verres unifocaux Transitions® Signature™), du 1<sup>er</sup> mai au 31 juillet 2014, sur présentation du coupon lors de la commande des verres. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion ou avantage en cours, à l'exception des offres Verres Transitions® Signature™ Satisfait ou Échangé et 2<sup>e</sup> paire pour 1€ de plus (voir conditions détaillées en magasin). Les verres correcteurs sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé. 07/04/2014. KRYS GROUP SERVICES RCS VERSAILLES 421 390 188.

OFFRE SPÉCIALE  
TRANSITIONS® CHEZ VOTRE OPTICIEN KRYS

**-60€\***

SUR LES VERRES  
TRANSITIONS® PROGRESSIFS



2 000008 303309

\*Offre valable dans tout le réseau Krys, hors site krys.com, pour tout achat d'un équipement complet (monture + 2 verres progressifs Transitions® Signature™), du 1<sup>er</sup> mai au 31 juillet 2014, sur présentation du coupon lors de la commande des verres. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion ou avantage en cours, à l'exception des offres Verres Transitions® Signature™ Satisfait ou Échangé et 2<sup>e</sup> paire pour 1€ de plus (voir conditions détaillées en magasin). Les verres correcteurs sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé. 07/04/2014. KRYS GROUP SERVICES RCS VERSAILLES 421 390 188.



Retrouvez le Magasin Krys le plus  
proche de chez vous sur [krys.com](http://krys.com)

# Vélo MATCH



## QUI SUIS-JE ?

S'il se présente ici à visage masqué, sachez que l'homme que vous cherchez arbore habituellement un large sourire ! Néerlandais plein d'humour et blagueur, il ne manque pas une occasion d'immortaliser les instants croustillants vécus avec ses coéquipiers de l'équipe Giant-Shimano. Aujourd'hui, il est âgé de 31 ans... et s'enorgueillit d'une coupe de cheveux inspirée de Marcel Kittel ! On pourrait ajouter qu'il a un pouls à 43 au repos, que son film préféré est *Pulp Fiction*, qu'il apprécie le hardcore metal ou encore que sa boisson favorite est l'Ice Tea. Mais bien sûr, vous avez trouvé : il s'agit de Koen de Kort !



## EN MANQUE DE JUS...

À laisser des forces de janvier à octobre, certains coureurs en manquent cruellement à l'intersaison. C'est en tout cas ce qu'indique à *P-Magazine* Larissa De Castro, deuxième dauphine de Miss Belgique en 2011 et compagne du géant belge Guillaume Van Keirsbulck. Si elle doit mettre de côté ses désirs et envies les jours qui précèdent une course, la belle brune avoue que la libido de son homme devient rapidement limitée à l'intersaison.

Vainqueur des Trois Jours de La Panne, d'une étape aux Trois Jours des Flandres Occidentales et meilleur jeune du Tour du Qatar, le coureur de l'équipe Omega Pharma-Quick Step ne ménage pas ses efforts depuis le début de l'année... ce qui ne va pas rassurer madame ! Eh oui, le vélo, c'est très, très dur !

## LA CLASSE !

Du style, Stefano Garzelli en avait sur le vélo quand il se dressait sur les pédales, mains dans le creux du cintre. Directeur sportif occasionnel au sein de l'équipe Yellow Fluor, l'Italien de 40 ans en a aussi beaucoup dans son nouveau rôle de consultant pour la Rai. Il n'y a pas dire, Garzelli a une gueule ! Un petit côté « Monsieur Propre », non ? Quand même pas...



## INTERVIEW DÉCALÉE

**ARMINDO FONSECA** (BRETAGNE-SÉCHÉ)

**Ta passion ?** J'aime jouer au golf. L'an passé, j'ai passé ma carte verte et cette année je joue le lundi quand c'est jour de repos. Cela me détend et me libère l'esprit.

**Tes lectures ?** Des magazines comme *Capital*, des autobiographies comme celle de Teddy Riner.

**Ton plat portugais préféré ?** Des pommes de terre, du poulet cuit au feu de bois et une sauce portugaise piquante. La spécialité de mon père !

**Où vas-tu supporter Rennes ?** Dans le Kop, la tribune RCK où il y a la grosse ambiance.

**Sur quoi te taquine Manu Hubert ?** Au début de ma carrière, il critiquait ce que je mangeais. Parfois encore, il me prend les poignées d'amour pour voir si j'ai du poids à perdre.

**Ton idole ?** Bernard Hinault.



## C'ÉTAIT MARCEL GILLES

Depuis près de quarante ans, Marcel Gilles était l'un des plus fidèles serveurs du cyclisme luxembourgeois. Si nous le connaissons surtout dans le rôle de reporter pour RTL-Luxembourg, Marcel Gilles était aussi le président de l'ACC Contern, une équipe dans laquelle il fit éclore les Danois Kim Andersen et Bjarne Riis. Il fut ensuite partie prenante dans le passage de Fränk Schleck à la CSC et dans l'éclosion, à haut niveau, de Kim Kirshen. Marcel Gilles était aussi l'organisateur du Gala du Tour de France, l'un des plus grands critères d'après-Tour, qui se déroule chaque année dans la ville de Luxembourg. Marcel Gilles nous a malheureusement quittés le 3 avril dernier, à l'âge de 68 ans, des suites d'une longue maladie. Là-haut, il a retrouvé son idole de toujours : Charly Gaul.

TÉLEX

L'ÉQUIPE FDJ.FR, à l'image de nombreuses formations du peloton World Tour, vient d'engager deux cuisiniers pour la réalisation de repas adaptés et diététiques en course.

DANIELE NARDELLO, directeur sportif à la fin de sa carrière, travaille aujourd'hui à l'élaboration des produits de la marque Assos. L'ancien champion d'Italie 2001 parcourt 20 000 km par an.

JEAN-FRANÇOIS RAULT, vainqueur en 1988 de la dernière édition de Bordeaux-Paris, a ouvert depuis la mi-février un magasin de cycles, Giant Bicycle Store, dans sa ville natale, à Lamballe.

# The POWER of PISTACHIOS™

ENCAS OFFICIEL DE MARK CAVENDISH

## Profitez du pouvoir des pistaches américaines

Que ce soit lorsque l'on court pour arriver à l'heure au travail ou pour franchir la ligne d'arrivée, les pistaches américaines 100 % naturelles comblent les besoins du corps en nutriments pour être au meilleur de sa forme. Riches en potassium, et avec 6 grammes de protéines par portion, les pistaches contribuent à augmenter la masse musculaire et sont une façon délicieuse de faire le plein d'énergie.



MARK CAVENDISH  
Le sprinter le plus titré de tous les temps sur le Tour de France  
Champion du Monde de cyclisme sur route en 2011  
L'homme le plus rapide sur deux roues

Les pistaches sont une source de protéines, contribuant au développement et au maintien de la musculature. Elles sont riches en potassium et source de magnésium, qui favorisent un fonctionnement musculaire normal. Une simple portion de 28 g (environ 49 noix) contient 6 g de protéines, 3 g de fibres. Les pistaches sont riches en cuivre et manganèse et source de sélénium, zinc, vitamine E et riboflavine, antioxydants qui protègent les cellules contre le stress oxydatif. Les pistaches sont une source d'énergie, riches en vitamine B6 et source de fer, ce qui contribue ainsi à réduire la fatigue et favorisent le fonctionnement normal du système immunitaire et l'apport énergétique des aliments. Elles contiennent aussi du chrome, élément qui participe au métabolisme normal des lipides, des protéines et des glucides, permettant ainsi de maintenir des taux de glycémie normaux. Les pistaches sont également riches en vitamine B1, qui contribue au fonctionnement normal du cœur et du système nerveux.



RETROUVEZ LE LOGO  
AMERICAN PISTACHIO GROWERS

LE DUEL	AUDREY MENUT (sa fiancée)	THÉO VIMPÈRE (son copain)
QUI CONNAÎT LE MIEUX... <b>FLAVIEN DASSONVILLE</b>		
1) SON PARFUM PRÉFÉRÉ ? (Hugo Boss)	Hugo Boss	Dier
2) SON FILM CULTE ? (Dikkenek)	Dikkenek	Dikkenek
3) SON DESSERT PRÉFÉRÉ ? (La panacotta)	La panacotta	La panacotta
4) SON LIEU PRÉFÉRÉ ? (Les Maldives)	Les Maldives	Les Maldives
5) DERNIER CD ACHETÉ ? (Stromae)	Stromae	Sébastien Patoche
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>3</b>

## COURSIERS... comme papa !



Il y a comme un air de famille sur cette photo du podium du chrono de l'épreuve juniors du Tour du Canton d'Aurignac sur laquelle se trouvent les fils de trois coureurs des années 1990 ! Saurez-vous retrouver celui de Philippe Ermenault, Frédéric Moncassin et Laurent Madouas ? Allez, les cyclistes ayant toujours l'œil aiguisé, vous aurez reconnu, à gauche en blanc, Maxence Moncassin, fils de l'ancien sprinteur, en jaune, Corentin Ermenault, fils de l'ancien poursuiveur, et à pois, Valentin Madouas, fils de l'ancien grimpeur... Quant au maillot vert, il s'agit bien sûr de Rayanne Bouhanni... qui n'est bien évidemment pas le fils de Nacer, mais son petit frère !

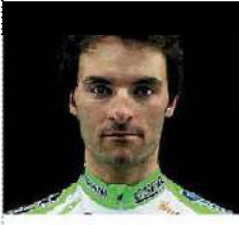
## TOP 5 DES FILS « A PAPA »



**Rafael Valls**  
(Lampre-Merida)



**Jean-Pierre Drucker**  
(Wanty-Groupe Gobert)



**Paolo Colonna**  
(Bardiani-CSF)



**Carlos Bétancur**  
(AG2R La Mondiale)



**Romain Hardy**  
(Cofidis)

## L'ŒIL DE... FRÉDÉRIC GRAPPE « UN ENTRAÎNEUR POUR HUIT COUREURS ! »

**L**A RÉFORME POUR LES ÉQUIPES PRO TEAMS, QUI DEVRAIT INTERVENIR D'ICI À DEUX ANS, PRÉVOIT QUE, POUR CHAQUE FORMATION, ILY AIT UN ENTRAÎNEUR RÉFÉRENT POUR HUIT COUREURS. Cela évitera une "activité" un peu sauvage, avec des coureurs qui ne sont pas suivis au sein de formations et qui arrivent juste pour faire les courses. Ainsi, l'encadrement se devra d'être plus resserré, plus professionnel. Il sera demandé aux entraîneurs un vrai diplôme, passé soit à l'UCI, soit dans le cadre universitaire. Pour certaines équipes, ce sera une sorte de révolution et pour d'autres une simple formalité, une continuité en somme. La règle voudra qu'au sein de chaque formation il y ait une plate-forme de communication interne, qu'il y ait des traces écrites pour les coureurs et les membres du staff, ce qui est aussi une très bonne chose. Mais, que ce soit bien clair, suivre sérieusement les coureurs, ce n'est pas simplement écrire un nom sur une feuille. Il faut savoir que les équipes pourront être "auditées" par une personne extérieure à l'UCI. Un droit de regard pourra être exercé pour s'assurer que le suivi est bien collectif, que les données sont bien consignées par écrit et donc que les plans d'entraînement existent vraiment. Un coureur qui part des semaines en altitude, sans aucun fichier de puissance téléchargé, sans justification d'aucun entraîneur, se verra signalé auprès de l'UCI. La mise en place de cette réforme sera effective dès cette année avec des formations qui se sont portées volontaires. Elle débutera ensuite en 2015, sera renforcée en 2016 et définitivement applicable en 2017. »

## TÉLEX

**LAUREN STEN DAM**, 13<sup>e</sup> du Tour de France 2013, a reconnu, fin mars, l'étape pavée Ypres-Arenberg, et le 11 avril l'étape entre Tomblaine et Gérardmer.

**MICHAEL ROGERS**, suspendu pour un contrôle au clenbutérol à l'issue de la Japan Cup, a été blanchi par l'UCI le 25 avril. Deux jours plus tard, il était au départ de Liège-Bastogne-Liège.

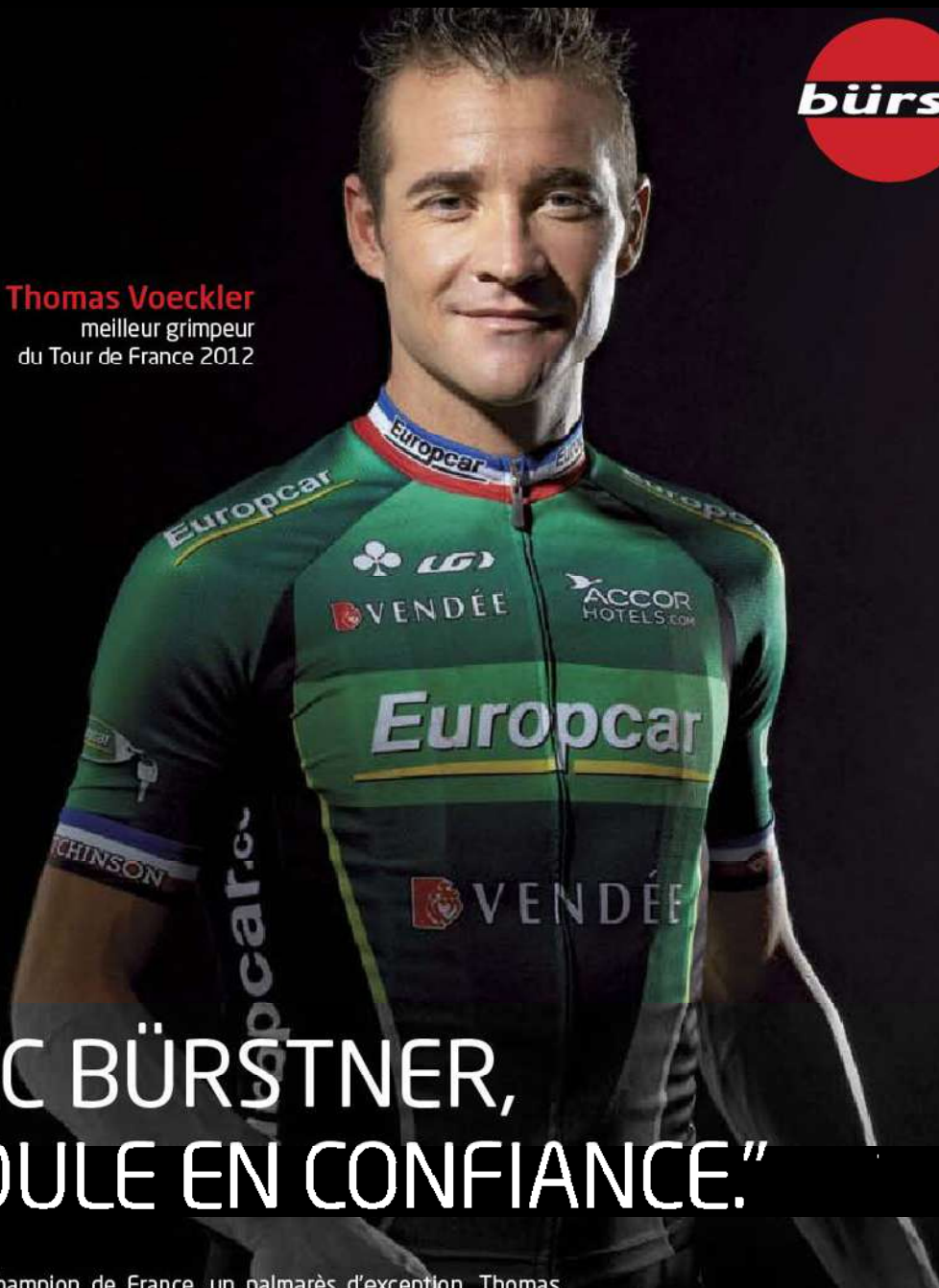
**ADRIEN PETTI**, le coureur de Cofidis, récent vainqueur du Tro Bro Léon, a été invité par le RC Lens à suivre,

en loge VIP, le match Lens-Nancy qui se disputait le vendredi 25 avril.





**Thomas Voeckler**  
meilleur grimpeur  
du Tour de France 2012



**"AVEC BÜRSTNER,  
JE ROULE EN CONFIANCE."**

Deux titres de champion de France, un palmarès d'exception, Thomas Vœckler a choisi naturellement Bürstner, leader du camping-car en France, partenaire officiel des courses de légende Paris-Nice et Paris-Roubaix. "Nous avons des origines alsaciennes. Et nous partageons des valeurs fortes : performance, engagement et 'dépassement de soi'. Aujourd'hui, la marque est synonyme d'innovation, de qualité et de design. **C'est pourquoi j'ai choisi l'intégral Bürstner pour ma famille. Pour moi, Bürstner est une marque qui avance, une marque qui m'inspire confiance.**"



### **Bürstner**

Partenaire officiel de PARIS-NICE et PARIS-ROUBAIX.  
Parrain du Maillot Blanc de Meilleur Jeune sur PARIS-NICE.



**Bürstner Aviano i 728 G**  
le choix de Thomas Voeckler

BÜRSTNER, L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE [WWW.BURSTNER.COM](http://WWW.BURSTNER.COM)  

# PLEINS FEUX SUR LE

Vélo Magazine s'associe à Eurosport pour vous présenter chaque mois l'agenda complet des courses et de leurs retransmissions télévisées. À vos télécommandes.

## WORLD TOUR

**MARDI 29 AVRIL**  
**TOUR DE ROMANDIE** jusqu'au 4 mai  
 Vainqueur 2013 : Froome (GBR, Sky)  
 En direct et différé sur Sport +

**VENDREDI 9 MAI**  
**TOUR D'ITALIE**  
 jusqu'au 1<sup>er</sup> juin, départ à Belfast (ILN)  
 Vainqueur 2013 : Nibali (ITA, Astana)  
 En direct sur beIN Sports

## EUROPE TOUR

**DIMANCHE 27 AVRIL**  
**TOUR DE TURQUIE**  
 jusqu'au 4 mai, hors cat.  
 En direct et en différé sur Eurosport et Eurosport 2

**JEUDI 1<sup>ER</sup> MAI**  
**GRAND PRIX DE FRANCFORT (ALL)**  
 hors cat.  
 En direct sur Sport +

**VENDREDI 2**  
**TOUR DES ASTURIES (ESP)**  
 jusqu'au 4, cat. 2.1

**DIMANCHE 4**  
**GP DE LA SOMME** cat. 1.1,  
 Coupe de France PMU, 9<sup>e</sup> manche

**MERCREDI 7**  
**TOUR DE L'AZERBAÏDJAN**  
 jusqu'au 11, cat. 2.1  
 En direct et en différé su Eurosport 2

**QUATRE JOURS DE DUNKERQUE**  
 jusqu'au 11, hors cat.  
 En direct et en différé sur Eurosport

**VENDREDI 9**  
**SZLAKIEM GRODOW PIASTOWSKICH (POL)** jusqu'au 11, cat. 2.1

**VENDREDI 16**  
**TOUR DE PICARDIE** jusqu'au 18, cat. 2.1

**TOUR DE CASTILLE ET LEON (ESP)**  
 jusqu'au 18, cat. 2.1

## LA CHRONIQUE D'EUROSPORT

# GUILLAUME DI GRAZIA

**EUROSPORT**

@digrazia

## NOTRE PIERROT, NOTRE POTEAU

Il aimait les romantiques italiens à la Coppi, les néo-classiques flamandais et leurs gueules cassées. Il n'aimait pas les oreillettes, la pensée unique et les cons. Pierre-Henri Menthéour n'est plus. Né à Alger en 1960, c'est le 11 Juillet 1984 sur les routes du Rouergue que ce Breton pur beurre salé trouve son Graal vélocipédique\*. Une victoire sur un Tour 1984 écrasé par son leader d'alors et ami jusqu'au lincoln, Laurent Fignon. Oublié ou presque, ce maudit cale-pied d'Orcières-Merlette qui l'avait privé de la gloire de juillet deux ans plutôt.

Mais mesure-t-on la vie d'un homme à l'épaisseur de son palmarès ou à la densité de sa page Wikipédia ? Son plus beau trophée, Pierre-Henri l'a obtenu caméra vissée sur l'épaule. « C'est extraordinaire, tu peux être fier de toi, de ce que tu as fait, de ta reconversion. » Le compliment vient d'Eddy Merckx, un soir à Angers où notre « Menthe à l'eau » vient de recevoir le Grand Prix Jean-Louis-Calderon 2009, pour son reportage *Une guerre au nom de la paix*, un film tourné seul en Afghanistan. « Pierrot » passera plusieurs mois dans cette guerre pour partager et témoigner du quotidien des soldats français. Il était comme ça, Pierre-Henri, il aimait le vélo et la guerre, il aimait les situations critiques qui passent l'âme des hommes au révélateur. Tu vas nous manquer, notre frangin, notre poteau, notre copain, tu nous tenais chaud.

\* Pierre-Henri Menthéour, vainqueur de la 13<sup>e</sup> étape du Tour 1984 à Rodez puis cameraman pour Eurosport, entre autres choses.

# TOUR D'ITALIE



**DIMANCHE 18** **GARMIN VELOTHON (ALL)**  
cat. 1.1

**MERCREDI 21** **TOUR DE NORVÈGE**  
jusqu'au 25, hors cat.  
En direct sur Eurosport  
et en différé sur Eurosport 2

**SAMEDI 24** **WORLD PORTS CLASSIC (HOL-BEL)**  
jusqu'au 25, cat. 2.1  
En direct sur Eurosport 2

**DIMANCHE 25** **CIRCUIT DE LORRAINE** cat. 1.1

**MERCREDI 28** **TOUR DE BAVIÈRE (ALL)**  
jusqu'au 1<sup>er</sup> juin, hors cat.

**TOUR DE BELGIQUE**  
jusqu'au 1<sup>er</sup> juin, hors cat.  
En différé sur Eurosport et Eurosport 2

**MERCREDI 28** **TOUR DES FJORDS (NOR)**  
jusqu'au 1<sup>er</sup> juin, cat. 2.1  
En différé sur Eurosport 2

**JEUDI 29** **TOUR D'ESTONIE** jusqu'au 31, cat. 2.1

## LES AUTRES RENDEZ-VOUS

**LUNDI 11 MAI** **TOUR DE CALIFORNIE (USA)**  
jusqu'au 18, hors cat.  
En direct sur Eurosport et Eurosport 2

**DIMANCHE 18** **TOUR DU JAPON**  
jusqu'au 25, cat. 2.1

**FEMMES**  
**TOUR DE L'ÎLE DE CHONGMING (CHN)** Coupe du monde, 5<sup>e</sup> manche

**SAMEDI 31** **GRAND PRIX DE PLUMELEC-MORBIHAN**  
cat. 1.1



## LES ROIS DE LA PÉDALE

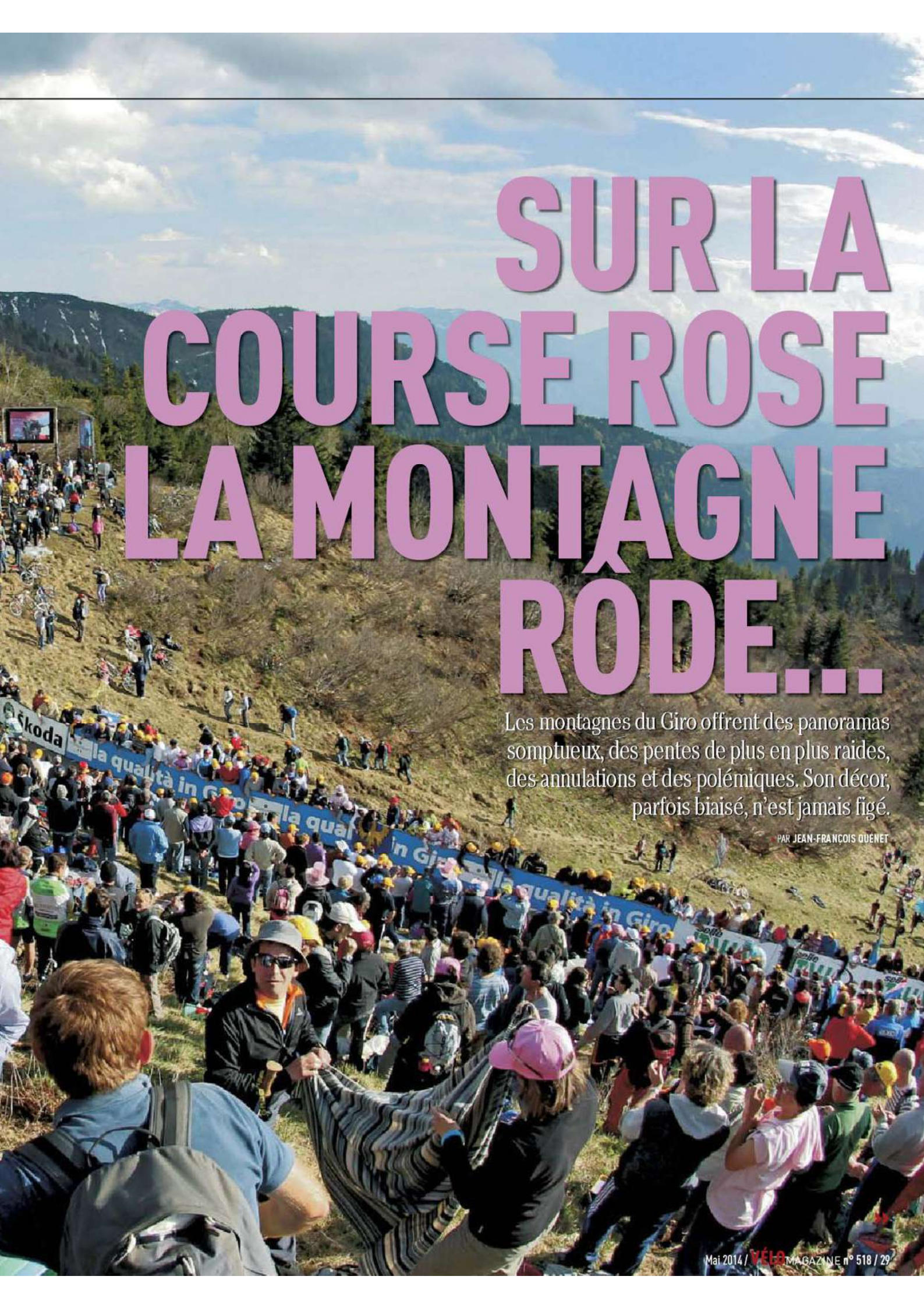
DIMANCHE 11  
MAI 2014 EN LIVE  
DE 22H À 23H



[@RoisDeLaPédale](https://twitter.com/RoisDeLaPédale)



Le Monte Zoncotean : un balcon naturel sur le Giro qui ne culmine qu'à 1 750 m d'altitude mais offre la pente la plus dure d'Europe. A chacun des passages du Giro, il attire des milliers de tifosi survoltés et enthousiastes.



# SUR LA COURSE ROSE LA MONTAGNE RODE...

Les montagnes du Giro offrent des panoramas somptueux, des pentes de plus en plus raides, des annulations et des polémiques. Son décor, parfois biaisé, n'est jamais figé.

PAR JEAN-FRANÇOIS OÜENET



Giro 2011 : la 13<sup>e</sup> étape mène le peloton jusqu'en Autriche à l'assaut du redoutable Grossglockner...

TIMOTHÉE

►► **P**armi les fantasmes des pseudo-informateurs du XXI<sup>e</sup> siècle, répercutés sur Twitter et par conséquent pris pour argent comptant, le 100<sup>e</sup> Tour de France devait se terminer à l'Alpe-d'Huez et non sur les Champs-Élysées. En plus d'un siècle d'histoire, un grand Tour, un seul, a osé ce lien aussi étroit avec la montagne, à une altitude bien plus élevée que la station de l'Oisans : le Giro 1975 a trouvé sa conclusion au sommet du Stelvio, à 2 757 m au-dessus du niveau de la mer. L'idée folle de l'organisateur tout-puissant de l'époque, Vincenzo Torriani, a même sauvé l'intérêt d'une édition privée au dernier moment de la présence d'Eddy Merckx mais pimentée d'un duel en forme de thriller, où, dans un ultime assaut, l'Espagnol Francisco Galdos, vainqueur sur l'ancienne ligne de démarcation entre l'Empire austro-hongrois et le royaume d'Italie, a échoué pour 41 secondes dans son entreprise de destitution du Maillot Rose, Fausto Bertoglio, d'abord sorti vainqueur d'une lutte fratricide avec Giovanni Battaglin au sein même de l'équipe Jolly Ceramica.

Le Giro est au fil de l'histoire une fable composée de coups montés et de traîtrises. Son rapport avec la montagne diffère du Tour de France en ce sens qu'il est tout aussi ancien mais beaucoup moins fidèle à des géants que les traceurs de la Grande Boucle ont longtemps considérés comme des incontournables. Alors que le Tour est déjà passé soixante-dix-huit fois au Tourmalet, le col le plus visité par le Giro est le

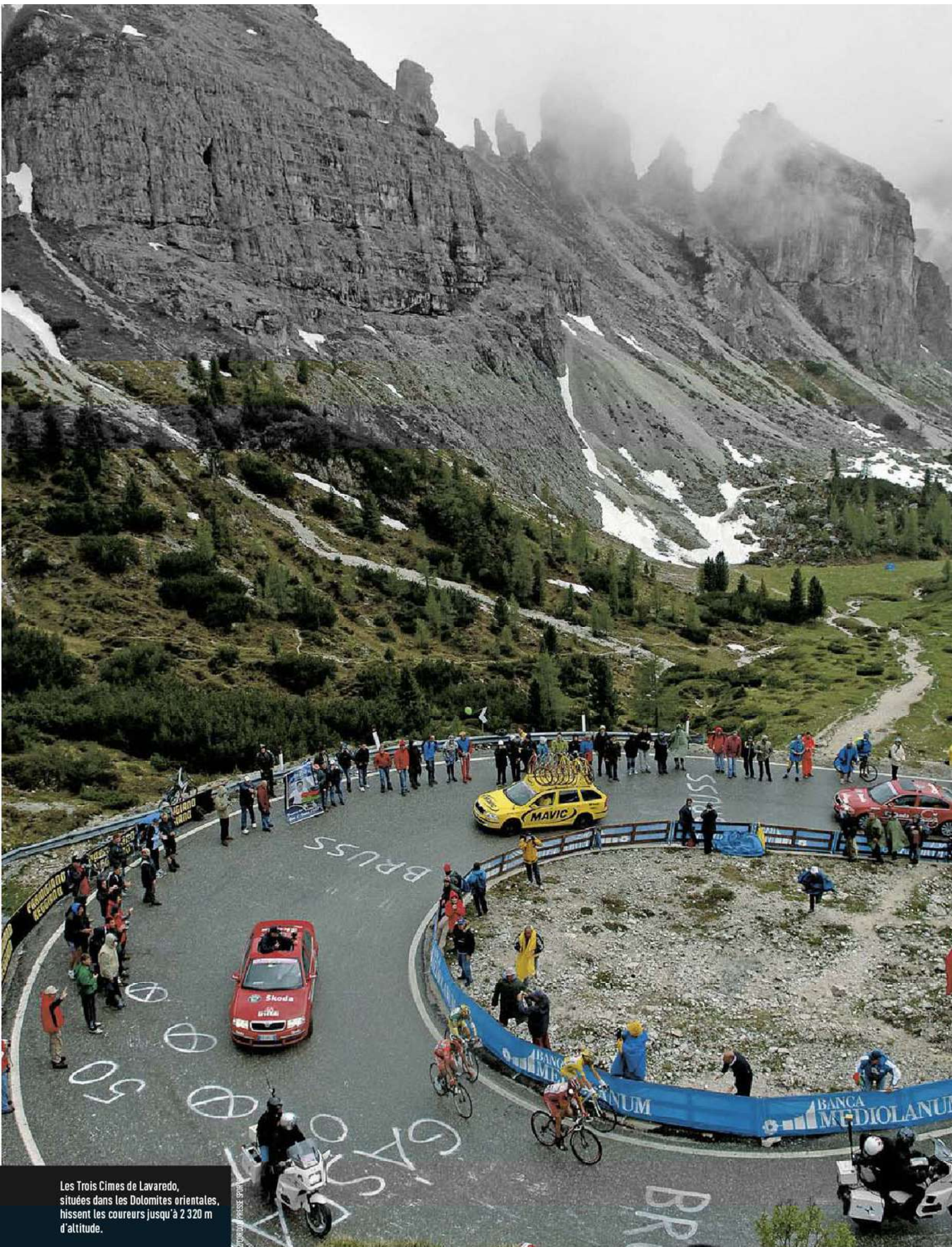
Passo Pordoi, dans les Dolomites (alt. 2 239 m), escaladé par les coureurs à trente-huit reprises. Mais, depuis qu'Emanuele Sella l'a franchi en tête en 2008, aucune présentation de l'épreuve ne s'est accompagnée de questions concernant son absence sur le tracé (13 km à 6 % de moyenne, rien d'inferral, donc), car une première évidence s'impose : le relief de l'Italie offre aux organisateurs d'innombrables possibilités de rendre la course passionnante. Au sud, au nord, à l'est, à l'ouest, et surtout dans le centre où se dressent le Gran Sasso d'Italia et la chaîne des Apennins, partout

## LES 2 000 M ONT ÉTÉ ATTEINTS À SESTRIÈRES, IL Y A TOUT JUSTE CENT ANS, PAR UN JOUR DE TEMPÊTE DE NEIGE DANS LA STATION FÉTICHE DE LA FAMILLE AGNELLI.

ça grimpe, de l'Etna au Grossglockner, du Galibier au Zoncolan, car l'Italie sait aussi utiliser ses confins, français, suisses, slovènes et au-

trichiens, dans les Alpes et les Dolomites, pour mettre en valeur ses champions.

Initiée en 1940, année de l'apparition du Pordoi sur la carte, la légende de Fausto Coppi s'est forgée en 1949, dans un Giro exalté par l'écrivain Dino Buzzati, par-delà les cols de Vars et d'Izoard lors de la légendaire étape Cuneo-Pinerolo, resservie en très mauvais fac-similé lors du centenaire de l'épreuve, en 2009, avec une différence d'appréciation majeure : l'époque moderne induit un déclassement des tri- ►►



Les Trois Cimes de Lavaredo, situées dans les Dolomites orientales, hissent les coureurs jusqu'à 2 320 m d'altitude.

Stéphane P. / Presse Sport

cheurs (1<sup>er</sup> : Danilo Di Luca, 2<sup>e</sup> : Franco Pellizzotti, vainqueur officiel : Denis Menchov) alors que « le Campionissimo », amateur avoué de la « bomba », pouvait tranquillement reléguer Gino Bartali à 11'52" et le groupe de chasse réglé par Alfredo Martini à 19'14"...

Dès le premier Giro, improvisé à la hâte en 1909 par Armando Cougnet, chef du cyclisme à *La Gazzetta dello Sport*, pour couper l'herbe sous le pied au quotidien généraliste milanais *Il Corriere della Sera* qui envisageait une réplique italienne du Tour de France, créé en 1903, la 3<sup>e</sup> étape, Chieti-Naples, s'est élevée au-dessus de 1 000 m d'altitude en passant par Roccaraso (alt. 1 236 m, de nouveau franchie, en 2010, en premier par le regretté Xavier Tondo lors de la mythique étape de L'Aquila qui a révélé Richie Porte, jeune Maillot Rose). Seulement quinze ans plus tard, en 1924, Tullio Campagnolo allait inventer le dérailleur sur les pentes du Croce d'Aune, dans les Dolomites...

Les 2 000 m ont été atteints à Sestrières, il y a tout juste cent ans, par un jour de tempête de neige sur ce qui n'était pas encore la station fétiche de la riche famille Agnelli. Du coup, seuls 37 des 81 partants du Giro 1914 ont terminé la 1<sup>re</sup> étape, Milan-Cuneo,



Le col delle Finestre culmine à 2 178 m d'altitude. Avec sa route non asphaltée, il réserve du spectacle à chaque passage du Giro. Il a été gravi pour la première fois en 2009.

longue de 420 km et bouclée par le dernier, Mario Marangoni, en plus de vingt-quatre heures ! De fait, le Giro est moins lié à la montagne elle-même qu'aux conditions atmosphériques rencontrées en ces lieux en mai-juin. L'avocat Carmine Castellano, directeur de l'épreuve de 1993 à 2004, retient trois étapes parmi les « impitoyables » :

Toyota présente :

## LES SERIES SPECIALES RAV4 20<sup>EME</sup> ANNIVERSAIRE

20  
ANS D'AVANCE



### SPORT EDITION

Sellerie cuir et Alcantara® noire  
Bandeau de planche de bord gainé de cuir noir  
Barres de toit longitudinales  
Jantes en alliage 18" diamantées  
Protections inférieures avant et arrière

Consommations mixtes (L/100 km) et émissions de CO<sub>2</sub> (g/km) RAV4 : de 4,9 à 7,3 et de 127 (C) à 176 (E). Données homologuées CE.  
Modèles présentés : RAV4 Sport Edition et RAV4 Club Edition 124 D-4D 2WD avec peinture métallisée à 28 690 € (même remise déduite).





- 1956 : Merano-Monte Bondone (242 km, moyenne : 26,552 km/h), où le vainqueur, Charly Gaul, fut recueilli, livide, dans la neige, par les carabiniers ;
- 1962 : Belluno-Passo Rolle (160 km, moyenne : 23,933 km/h), au sommet duquel les organisateurs, afin d'abrèger l'hécatombe, décidèrent d'arrêter l'étape au passage en tête de Vincenzo Meco, sans

aller jusqu'à Moena, car la tempête avait déjà généré cinquante abandons ;

- 1988 : Chiesa Valmalenco-Bormio (120 km, moyenne : 30,875 km/h), avec le fameux franchissement du Gavia enneigé, où, parmi les coureurs transis par le gel, Johan Van der Velde, premier au sommet, s'est présenté en bas de la descente avec 47 minutes de retard sur Erik Breukink, vainqueur de l'étape.

Les intempéries du Giro ont fait cette année-là la gloire d'un Américain, Andy Hampsten, premier vainqueur non Européen (et le seul jusqu'au Canadien Ryder Hesjedal en 2012), et la frustration d'un autre. Rencontré à la veille de Paris-Roubaix ce printemps, Greg LeMond s'en est lamenté auprès de Jean-Monitois, notre confrère de l'AFP. « En 1986, je marchais, dit-il, mais il n'y avait pas de cols pour faire la différence, donc je suis resté 4<sup>e</sup> au classement. » Derrière trois Italiens, qui n'étaient pas à proprement parler des anges de la montagne : Roberto Visentini, Giuseppe Saronni et Francesco Moser. Une autre évidence s'impose à la lecture de l'histoire : les parcours du Giro – et leurs aménagements en cours d'épreuve comme en 1984 pour favoriser Moser au détriment de Laurent Fignon – se sont adaptés aux caractéristiques des champions du pays. Si bien que la montagne a re- ➤

#### Equipements de série

Caméra de recul, coffre électrique, climatisation automatique, sièges avant chauffants, système Smart Entry & Start.



**TOYOTA**

TOUJOURS  
MIEUX  
TOUJOURS  
PLUS LOIN



#### CLUB EDITION

Sellerie cuir bi-ton beige et noir  
Bandeau de planche de bord gainé de cuir beige  
Baguettes latérales et de hayon chromées  
Jantes en alliage 18" diamantées  
Protection inférieure arrière

**GAMME RAV4** à partir de **22 990 €<sup>(1)</sup>**  
Sans aucune condition

(1) Prix conseillé au 27/02/2014 pour un RAV4 1.24 D-4D 2WD Le Cap neuf (hors peinture métallisée) déduction faite de 3700 € de remise et sans aucune condition. Offre non cumulable, réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/05/2014 dans le réseau Toyota participant en France.

► pris du poil de la bête quand l'EPO a ramené les coureurs italiens au sommet.

Le Mortirolo, encore appelé col de la Foppa (alt. 1 852 m), est la trouvaille des années 1990. C'est l'un des plus durs d'Europe, pas très long (12,4 km) mais très raide (10,5 % de moyenne et des passages à 18 %). « Irrespirable ! », disent les coureurs. Emprunté pour la première fois en 1990, un jour de cavalcade du Vénézuélien Leonardo Sierra, il a révélé au grand public Marco Pantani, en 1994, et vu passer le Giro dix fois en vingt ans.

Mais, comme il en faut toujours plus, l'organisation, soucieuse aussi de restaurer son rayonnement international en interpellant un public plus large que les traditionnels tifosi, dont une majorité se rend aux cols à vélo à la différence des spectateurs du Tour, a élevé le degré de difficulté dans les années 2000 en envoyant les coureurs sur des sentes non asphaltées, dites « sterrato » : col des Finestre en 2005 (où Paolo Savoldelli, sous les couleurs de Discovery Channel, s'arrogea les faveurs de l'équipe Lotto – car le Giro ne serait pas fidèle à sa légende sans *combinazione* en sens des difficultés naturelles...) et plan de Coronas en 2008 (victoire contre la montre de Franco Pellizzotti). Et surtout est apparu le Monte Zoncolan (voir ci-dessous), le plus dur d'Europe, sans doute.

Le Giro a besoin de nouveauté car le recyclage des vieilles légendes fait rarement recette. En 2000, le retour dans les Apennins à l'Abetone, la montagne de Gino Bartali, a enfanté une pâle copie du champion

toscan : Francesco Casagrande, un triste habitué de la chronique du dopage. En 2007, les Trois Cimes du Lavaredo, qui avaient modelé la légende d'Eddy Merckx en 1968, avant même ses débuts sur le Tour de France, ont engendré un malaise : la première démonstration du « Cobra » plein de venin, Riccardo Ricco, vainqueur en duo devant son coéquipier de Saunier Duval Leonardo Piepoli. En Italie plus qu'ailleurs, les histoires d'amour finissent mal, en général...

Le Giro a sombré dans l'exagération en 2011. Pour célébrer les 150 ans de l'unité italienne, l'organisation avait programmé quatorze étapes de haute et moyenne montagne en visitant un maximum de régions – plus le Tyrol autrichien pour des raisons commerciales – et, comme l'addition du Zoncolan et des Finestre ne

## LE GIRO A BESOIN DE NOUVEAUTÉ CAR LE RECYCLAGE DES VIEILLES LÉGENDES FAIT RAREMENT RECETTE.

semblait pas suffire, une nouveauté s'annonçait : le Monte Crostis, un voisin du Zoncolan, avec sa descente vertigineuse, impraticable par les voitures suiveuses. Après de longs palabres (autre spécialité transalpine...), l'annulation s'imposa, comme la mise à l'écart du directeur, Angelo Zomegnan, qui était allé trop loin. Mais la polémique a fait son œuvre et le Crostis, jamais emprunté par le Giro, est devenu un must pour les cyclos de toute l'Europe, attirés par la curiosité !

et des Finestre ne semblait pas suffire, une nouveauté s'annonçait : le Monte Crostis, un voisin du Zoncolan, avec sa descente vertigineuse, impraticable par les voitures suiveuses. Après de longs palabres (autre spécialité transalpine...), l'annulation s'imposa, comme la mise à l'écart du directeur, Angelo Zomegnan, qui était allé trop loin. Mais la polémique a fait son œuvre et le Crostis, jamais emprunté par le Giro, est devenu un must pour les cyclos de toute l'Europe, attirés par la curiosité !

## LA FINALE AU ZONCOLAN



En septembre 2011, par un jour de fête pour Juan José Cobo, « le Bison de La Pesa », qui venait de sceller sa victoire dans le Tour d'Espagne, Christophe Le Mével n'était pas encore descendu de son vélo au sommet du terrible Angliru (12,5 km à 10,1 % de moyenne avec une pente maximale à 23,5 %), dans les Asturies, qu'il s'exclama : « Eh ! Le Zoncolan, c'est plus dur que ça ! »

Le Monte Zoncolan, dans le Frioul, représente 10,1 km de montée, 1 203 m de dénivelé, une pente moyenne de 11,9 % avec sa portion la plus raide à 22 %. Gilberto Simoni, vainqueur au sommet des deux pics qui se disputent le titre de plus dure montée sur les grands Tours (Angliru 2000, Zoncolan 2003 et 2007), acquiesce à la conclusion, même hâtive, de Le Mével :

« Le Zoncolan, dit-il, est la seule ascension où, si tu es mal, tu ne peux pas mordre le pneumatique d'un adversaire car tu pars facilement à la dérive, en zigzag. »

Dès le kilomètre 3,5, en montant à partir d'Ovaro, un virage à gauche sape le moral avec ses 22 % de déclivité. Ensuite, sur 6 km, la pente moyenne est de 14,9 %. La flamme rouge précède deux tunnels dont on a l'impression de ne jamais voir le bout. Pour les arrivées du Giro, les « Alpini » (militaires de montagne) séparent le public des coureurs sur ces sentes étroites où les voitures d'assistance des directeurs sportifs sont remplacées par des motos attribuées à chaque équipe. Les lacets du dernier kilomètre offrent plus que nul autre col d'Europe les structures naturelles d'un stade à ciel ouvert. Ce samedi 31 mai, 100 000 spectateurs sont attendus pour la cinquième arrivée de l'histoire au Zoncolan (après Simoni, Ivan Basso l'a emporté là-haut en 2010 de même qu'Igor Anton en 2011), que les organisateurs avaient d'abord envisagée par une double ascension, façon Alpe-d'Huez 2013, mais le risque était trop grand d'un télescopage entre échappés et attardés. Qu'importe, rendez-vous est pris dans le Frioul pour la super finale du Giro 2014. Le Zoncolan une fois, ça suffit largement pour le spectacle !

# WHEEL DONE!



## RACING ZERO

L'ensemble de roues incomparables. Combinant la légèreté, la fluidité ainsi que la réactivité, cette référence unique vous offrira toujours un plus dans toutes vos ascensions lors de vos sorties. Vous pourrez compter sur la Racing Zero et savoir qu'elle seront toujours là lors de vos échéances telles que les grandes cyclosporives de la saison ou lors des courses du week-end. "In Racing Zero you trust"!



Jante en aluminium triple usinage, rayons et têtes de rayon en aluminium : permettent de réduire la masse périphérique pour augmenter ainsi la rigidité latérale et réactivité de la roue. Poids 1435 g (version pneu)



Moyeu avec corps en Carbone et roulement USB™ : Roulements ceramiques (Ultra Smooth Bearings) qui sont 50% plus fluide qu'un roulement traditionnel



Flasque surdimensionné avec technologie Two-to-One Spoke Ratio™ : 8% de plus en rigidité latérale que la version précédente, plus efficace, plus stable et plus réactive



Regarde la vidéo



fulcrumwheels.com  Fulcrum wheels

Fulcrum France [infos@fulcrumwheels.fr](mailto:infos@fulcrumwheels.fr)

# TAILLÉ POUR LES GRIMPEURS

Le Giro 2014 repart en selle ! L'an passé, Vincenzo Nibali l'avait emporté, pour le plus grand plaisir de tout un pays. Cette saison, le spectacle sera de nouveau au rendez-vous. Retrouvez en détail les étapes de ce Tour d'Italie 2014. > PAR MATHILDE LAZOU

« La course la plus dure dans le pays le plus beau », voilà ce que souhaitent les organisateurs pour ce Tour d'Italie 2014. Tout au long des trois semaines, les coureurs auront à parcourir 3 449,9 km. Et il y en aura pour tous les goûts sur ce parcours fait pour les grimpeurs. Celui de l'exotisme déjà, avec un Giro qui s'exporte jusqu'en Irlande. Ensuite, celui de l'effort plus ou moins solitaire, avec pas moins de trois contre-la-montre (dont un par équipes). Mais aussi (et surtout) celui de la pente. Celle qui mènera aux neuf arrivées au sommet, dont cinq en haute montagne. Le Selvio, le Zoncolan, le Plan di Montecampione... le Giro se gagnera forcément dans ces nombreux cols, mais pourra aussi se perdre à l'issue de quelques étapes piègeuses. Les trois journées de repos (inédit dans un grand Tour) ne seront pas non plus à négliger. Quintana, Rodriguez, Roland... Tous ces grimpeurs voudront s'illustrer au général d'une course taillée pour eux. En l'honneur de Marco Pantani, auteur de nombreuses pages du cyclisme sur ces routes transalpines.

## VENDREDI 9 MAI BELFAST-BELFAST, C.-L.-M. PAR ÉQUIPES (21,7 KM)

C'est un contre-la-montre par équipes qui lance les hostilités. Aucune difficulté, si ce n'est quelques virages en épingle dont il faudra se méfier.

## ÉTAPE 2 SAMEDI 10 MAI : BELFAST-BELFAST (218 KM)

Les premiers points pour le grand prix de la montagne seront distribués à l'issue des côtes de Cushendall Road et Knocknagulliagh. Le peloton se dirigera vers une arrivée au sprint massif, sauf surprise.

## ÉTAPE 3, DIMANCHE 11 MAI : ARMAGH-DUBLIN (187 KM)

L'étape est promise aux sprinteurs, puisque les deux seules côtes du jour (Markethill Summit et Fewes Forest) ne sont pas assez proches de l'arrivée pour en changer le dénouement.

## JOURNÉE DE REPOS

## ÉTAPE 4 MARDI 13 MAI : GIOVINAZZO-BARI (121 KM)

Seulement 121 km de course, dont la moitié se fera sur le circuit d'arrivée, long de 8,3 km. Encore une fois, le final fait la part belle aux purs sprinteurs.

## ÉTAPE 5 MERCREDI 14 MAI : TARANTO-VIGGIANO (200 KM)

Les premières hauteurs apparaissent avec les montées du Valico di Serra di San Chirico et de Viggiano. La première est longue de 9 km, avec des pourcentages allant jusqu'à 15,5 %, mais la pente moyenne ne dépasse pas les 4 %. Le peloton arrivera ensuite à Viggiano, point culminant de l'étape (904 m).

## ÉTAPE 6 JEUDI 15 MAI : SASSANO-MONTECASSINO (247 KM)

Cette étape a beau être longue, ce ne sont que les 9 derniers kilomètres qui peuvent poser problème. La montée de Montecassino avec des pentes moyennes de 5,2 % devrait convenir aux grimpeurs-puncheurs.

## ÉTAPE 7 VENDREDI 16 MAI : FROSINONE-FOLIGNO (214 KM)

Seules difficultés du jour, la côte du Valico di Arci-







nazzo et le Valico della Somma, qui intervient 40 km avant l'arrivée.

#### ÉTAPE 8 SAMEDI 17 MAI : FOLIGNO-MONTECOPIOLO (174 KM)

Trois cols sont au programme. Le premier est le Cippo di Carpegna, long de 8 km ; puis viendra le Villaggio del Lago, où les pentes dépassent les 11 %. Ensuite, le peloton enchaînera avec la montée du Montecopiolo, avec des portions à 13 %.

#### ÉTAPE 9 DIMANCHE 18 MAI : LUGO-SESTOLA (174 KM)

Le col du Sestola attend les coureurs au terme des 174 km de course. Certes, il ne fait que 10,7 km, mais ses passages à 13 % risquent fort d'épuiser les organismes.

#### LUNDI 19 MAI JOURNÉE DE REPOS

#### ÉTAPE 10 MARDI 20 MAI : MODÈNE-SALSOMAGGIORE TERME (148 KM)

La course renoue avec les étapes de plaine. De grands coureurs se sont déjà imposés à Salsomaggiore, comme Bartali en 1936, Anquetil en 1959 ou Moser en 1981.

#### ÉTAPE 11 MERCREDI 21 MAI : COLLECCHIO-SAVONE (249 KM)

Le Passo di Cento Croci, qui culmine à 1 058 m avec 4,5 % de moyenne, et le Naso di Gatto et ses 7,5 % de moyenne sont les deux difficultés du jour.

#### ÉTAPE 12 JEUDI 22 MAI : BARBARESCO-BAROLO, C.-L.-M. IND. (46,4 KM)

Le tracé sinueux de ce chrono induira de nombreux changements de rythme et peut déjà creuser les écarts en attendant la haute montagne.

#### ÉTAPE 13 VENDREDI 23 MAI : FOSSANO-RIVAROLO CANAVESE (158 KM)

Sur les 158 km du jour, quelques difficultés (Bardassano, Salita di Rivara) devraient plaire aux puncheurs, voire aux sprinteurs.

#### ÉTAPE 14 SAMEDI 24 MAI : AGLIÈ-OROPA (164 KM)

Trois cols sont au programme : l'Alpe Noveis, le Bielmonte et le Santuario di Oropa. Le premier n'est pas long

#### ÉTAPE 15 : VALDENGO-PLAN DI MONTECAMPIONE

(8,95 km), mais ses passages à 16 % risquent d'éprouver les organismes avant la montée du Bielmonte, qui interviendra au bout du 104<sup>e</sup> kilomètre. Avec 6,2 % de moyenne sur 18 km, sa montée pourrait déjà creuser des écarts avant le col du Santuario di Oropa et son arrivée au sommet. D'ailleurs, c'est ici que Marco Pantani a livré l'un des plus beaux récitals de l'histoire de ce Tour. En 1999, « le Pirate » était alors leader de la course mais, victime de problèmes mécaniques, des coureurs comme Jalabert et Heras en avaient profité pour s'extraire du groupe de tête. Pantani les avait remontés un par un, avant de s'envoler vers la gagne.

#### ÉTAPE 15 DIMANCHE 25 MAI : VALDENGO-PLAN DI MONTECAMPIONE (217 KM)

Au programme, 217 km et une arrivée au sommet du plan di Montecampione. C'est sur ces rampes à 7,8 % de moyenne que Pantani avait l'habitude de s'entraîner. Il y avait même remporté une étape de la course italienne en 1998. La montée du col est longue de 19 km, avec des pentes maximales à 12 %. Bernard Hinault avait déjà remporté une étape au sommet du Montecampione en 1982.

#### LUNDI 26 MAI JOURNÉE DE REPOS

#### ÉTAPE 16 MARDI 27 MAI : PONTE DI LEGNO-VAL MARTELLO (139 KM)

Le peloton gravira le Passo di Gavia, à peine 7 km après le départ et avec une montée longue de 16,5 km avec 8 % de moyenne et des passages allant jusqu'à 16 %. Puis viendra un des cols les plus mythiques d'Italie, le Stelvio. Les plus grands se sont heurtés à ces pentes à 7,2 % de moyenne. Hinault, Merckx, Fignon... tous ont gagné au sommet de ce col qui culmine à 2 758 m.

#### ÉTAPE 16 : PONTE DI LEGNO-VAL MARTELLO



**OVERSTIM.S**<sup>®</sup>  
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

# LE MEILLEUR DE LA NUTRITION SPORTIVE

en version BIO\*



Faites un pas vers le BIO\*

OVERSTIM.S<sup>®</sup>, marque 100% française, propose une gamme nutritionnelle certifiée ECOCERT pour tous les sportifs souhaitant profiter d'une nutrition sportive BIO\*.



\*Produits issus de l'agriculture biologique

OVERSTIM.S<sup>®</sup> - Espace d'activité Tréhuinec - 56890 PLESCOP - 02 97 63 82 61 - [www.overstims.com](http://www.overstims.com)

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



**ÉTAPE 18 :  
BELLUNO-REFUGIO PANAROTTA**

Mais il restera la montée de Val Martello-Martellital avec ses 22 km de long et ses passages à 14 %. Une arrivée inédite qui risque d'être spectaculaire.

pour le reste, ce sera de la montagne pure et dure avec des pentes à 8 % de moyenne et des pointes à 14 %. Une journée décisive dans la course au maillot rose.

**ÉTAPE 17 MERCREDI 27 MAI : SARNONICO-VITTORIO VENETO (204 KM)**

L'heure est à la récupération. Néanmoins, quelques petites côtes pimenteront la course, mais elles ne seront pas suffisamment difficiles pour creuser véritablement un écart au général.

**ÉTAPE 18 JEUDI 29 MAI : BELLUNO-REFUGIO PANAROTTA (171 KM)**

Cette étape mènera le peloton jusqu'au sommet du Rifugio Panarotta. Mais les coureurs devront d'abord monter le Passo San Pellegrino. Ce col long de 18,45 km aux rampes de 6,2 % de moyenne (avec des passages à 15 %). Le second col de la journée est le Passo del Redebus : 4,6 km de montée et une pente à 8,5 % de moyenne, avec des pentes maximales aux alentours de 15 %. Les 15 derniers kilomètres de l'étape verront des pentes à 7,9 % de moyenne, avec des pics à 14 %. Depuis 1966 et la victoire de Gianni Motta, cela faisait quarante-huit ans que le Tour d'Italie n'avait plus emprunté ces pentes qui culminent à 1 780 m.

**ÉTAPE 19 VENDREDI 30 MAI : BASSANO DEL GRAPPA-CIMA GRAPPA, C.-L.-M.IND. (26,8 KM)**

Les 7 premiers kilomètres sont à peu près plats mais,

**ÉTAPE 20 SAMEDI 31 MAI : MANIAGO-MONTE ZONCOLAN (167 KM)**

C'est l'étape-reine de cette édition. Les coureurs emprunteront d'abord les routes du Passo del Pura : 11,250 km de montée, à 7,7 % de moyenne. Puis ils grimperont le Sella Razzo, avec ses 5,2 % de moyenne pour une montée longue de 15,8 km, avec des passages à 15 %... Mais ce ne sera qu'une mise en jambes avant ce qui s'avère être l'un des cols les plus difficiles au monde : le Zoncolan. Cette montagne culmine à 1 750 m d'altitude, et n'a été grimpée par le peloton du Giro que quatre fois. En 2003 et 2007, Gilberto Simoni avait remporté les deux étapes qui arrivaient au sommet de ce col long de 10,1 km. Ivan Basso en avait fait de même en 2010, tout comme Igor Anton en 2011. Les pentes à 22 % (11,9 % en moyenne) risquent bien de peser sur la course, et de créer de grands bouleversements dans le classement général, et ce à la veille de l'arrivée.

**ÉTAPE 21 DIMANCHE 1<sup>er</sup> JUIN : GEMONA DEL FRIULI-TRIESTE (169 KM)**

Huit tours de circuit dans la ville de Trieste, qui a déjà accueilli par vingt fois la course, sont programmés. Histoire pour le Giro de dire au revoir, avant l'année prochaine. //





# Polar V650. Ride with confidence\*.



Nous savons que chaque sortie compte. Notre nouveau compteur V650 possède tout ce dont un cycliste a besoin pour repousser ses limites et progresser.

- GPS intégré,
- Téléchargement et planification d'itinéraires,
- Large écran couleur et tactile,
- Altimètre barométrique et vitesse ascensionnelle,
- Transfert des données en bluetooth (appli mobile FLOW) ou par câble usb (service web FLOW),
- Entièrement paramétrable...

# DUEL DES EXTRÊMES

Deux centimètres et deux kilos. C'est tout ce qui sépare Nairo Quintana de Joaquim Rodriguez, les deux favoris du Tour d'Italie. En apparence, en tout cas. Car, lorsqu'on décrypte leurs qualités physiques et techniques, on comprend que ces deux princes de la montagne présentent des profils diamétralement opposés.

» PAR NICOLAS PERTHUIS

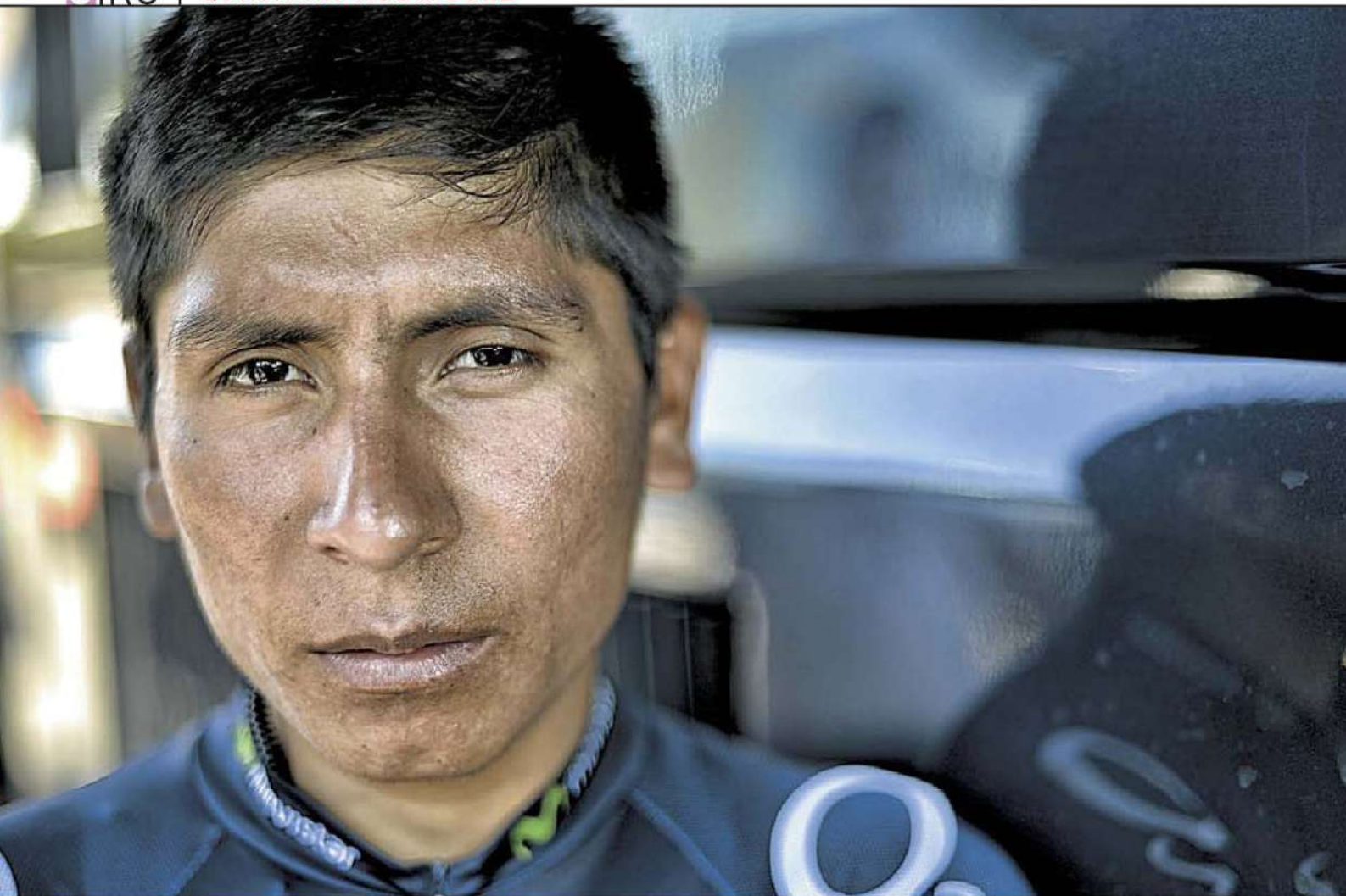
**C**ommençons par le début : l'enfance et l'adolescence. Nairo Quintana a grandi en altitude, à plus de 3 000 m, près de la ville de Combata. Pour se rendre à l'école, il enfourchait son VTT et avalait une quarantaine de kilomètres par jour. Vingt bornes de descente puis autant en montée au retour avec une pente proche des 8 %. Voilà pour l'anecdote. Mais quelles incidences physiologiques ont pu avoir toutes ces années en montagne ? Quintana en tire-t-il des avantages par rapport à des athlètes qui ont grandi au niveau de la mer ? Nous avons posé la question au professeur Richalet, éminent spécialiste de l'altitude en France. « Des études récentes ont montré qu'on pouvait parler d'une adaptation génétique à l'altitude chez les Tibétains et les sherpas, mais on n'a pas fait ce constat pour les peuples d'Amérique du Sud », explique-t-il. Chez les Tibétains, on aurait confirmé le rôle joué par un gène impliqué dans la régulation du niveau d'oxygène dans le sang. Mais rien chez les Andins.

Les paramètres sanguins de Nairo Quintana ne présentent donc aucune particularité. « D'ailleurs, dès qu'il redescend au niveau de la mer, ses globules rouges baissent comme chez n'importe quel autre

Tour de France 2013, étape Gap-Alpe-d'Huez : devant un public fervent, c'est Christophe Riblon qui l'emporte. Derrière, Nairo Quintana et Joaquim Rodriguez se battent respectivement pour les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> places.

BERNARD PAPON





STÉPHANE MANTHEY

» athlète. Il n'est pas plus avantage que quiconque s'entraînerait régulièrement en altitude. De même, il n'y a pas de lien direct entre altitude et VO<sub>2</sub>max. Un sédentaire qui vit en altitude peut avoir une VO<sub>2</sub>max très basse. En revanche, sa vie en altitude jusqu'à la fin de l'adolescence combinée à une activité physique régulière a imprimé des marques sur la physiologie du Colombien dans les domaines respiratoire et musculaire. Chez les Andins, on constate une modification de la morphologie de la cage thoracique liée à la génétique et à l'adaptation à l'altitude. Quintana a aussi dû faire travailler ses muscles respiratoires dès son plus jeune âge à cause du manque d'oxygène. C'est difficilement quantifiable, mais cela lui confère un avantage certain. Ces particularités respiratoires et musculaires lui permettent aussi de se réadapter plus vite à l'altitude lorsqu'il y retourne. En matière d'entraînement, c'est un énorme gain de temps ! »

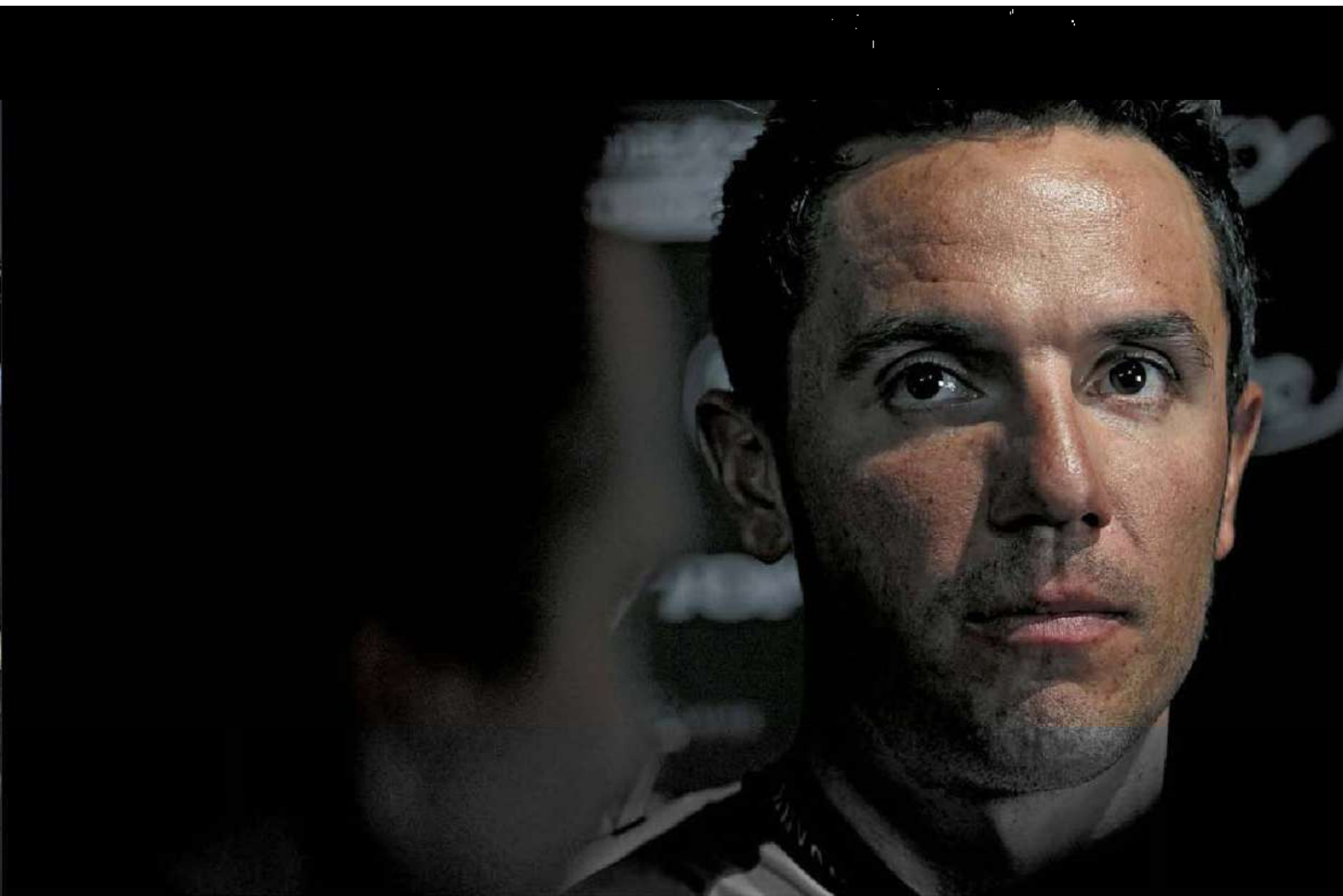
#### CINQ MOIS EN MONTAGNE

Autre avantage pour le Colombien : dès qu'il rentre chez lui, il s'offre un stage en altitude puisqu'il habite désormais à Tunja, une ville perchée à 2 800 m. « Pour nous et pour lui, c'est l'idéal, admet José-Luis Arriata, directeur sportif de Movistar. Il profite des bienfaits de l'altitude tout en étant en famille. Comme il est sérieux au niveau de la diététique et de l'entraînement, ça ne

**« DES ÉTUDES ONT MONTRÉ QU'ON PEUT PARLER D'UNE ADAPTATION GÉNÉTIQUE À L'ALTITUDE CHEZ LES TIBÉTAINS ET LES SHERPAS, MAIS PAS POUR LES PEUPLES D'AMÉRIQUE DU SUD. »**  
PR RICHALET

pose aucun problème. » Si on quantifie le temps passé en altitude par Quintana depuis la fin de la dernière saison, on arrive à près de cinq mois : deux mois et demi à l'intersaison, un autre entre le Tour de San Luis et Tirreno-Adriatico, puis à nouveau cinq bonnes semaines jusqu'au Tour d'Italie. C'est conséquent. Plus que Joaquim Rodríguez, bien évidemment, qui a effectué deux séjours à Tenerife. Une première fois entre le Tour d'Oman et le Tour de Catalogne (qu'il a remporté), puis une seconde entre ce même Tour de Catalogne et l'Amstel Gold Race (vingt jours). Si on y regarde de plus près, on constate que « Purito » est même redescendu d'altitude une semaine avant Quintana afin de disputer les classiques. Cela peut-il avoir des incidences négatives pour l'Espagnol lors de la troisième semaine du Giro ? Perdra-t-il en chemin certains des bienfaits dus à l'altitude, contrairement à Quintana ?

Reste à savoir comment s'entraînent les coureurs colombiens. On a tendance à penser qu'ils ne sont pas forcément à la pointe dans ce domaine. Mais, à 20 ans, Quintana a bénéficié de la création de l'équipe Café de Colombia-Colombia es Pasion, aujourd'hui devenue 4-72 Colombia. Une équipe qui a décidé de tout mettre en œuvre pour moderniser l'encadrement de ses coureurs. Le premier artisan de cette réforme fut Luis Fernando Saldarriaga, un entraîneur très en marge de l'autre côté de l'Atlantique mais qui a été le premier



CHRISTOPHE GARNIER

à intégrer la force dans l'entraînement des grimpeurs colombiens. À ses côtés, Jenaro Leguizamo, docteur en sciences de l'activité physique et spécialiste de l'endurance, et un mathématicien, Ignacio Velez, qui apportera son savoir-faire en biomécanique. En interne, un passeport biologique a également été mis en place dans le but de prouver que les coureurs étaient propres et de leur permettre d'intégrer plus facilement de grandes équipes européennes. C'est peut-être l'une des explications des bonnes performances de Quintana en contre-la-montre et de ses basses fréquences de pédalage en montagne. Pain bénit pour Mikel Zabala, le responsable de l'entraînement chez Movistar, qui a accueilli, début 2012, un coureur fin connaisseur des méthodes en vigueur. « Et aussi très attentif et compétent au sujet de la récupération et des durées d'entraînement, précise-t-il. Il avait déjà compris et mis en pratique que chaque entraînement doit être calibré. Chez lui, en Colombie, en fonction des exercices qu'il a à faire, il s'est dessiné des circuits types et se fait accompagner par des coureurs qui lui servent de *sparing partners*. C'est une des raisons pour lesquelles il est tout de suite très compétitif quand il revient de Colombie. Depuis qu'il a intégré l'équipe, les bases de son entraînement n'ont pas vraiment changé. En revanche, nous sommes très attentifs à sa santé, sa diététique et sa récupération afin qu'il puisse réaliser ses objectifs. »

**« LORS D'UN STAGE AUX BALÉARES, UN JOUR, LA TEMPÊTE SOUFFLAIT. LE SEUL À ÊTRE SORTI, C'EST PURITO. »**  
**FLORENT BRARD**

#### UN MODÈLE D'ORGANISATION

Joaquim Rodriguez, lui, travaille aujourd'hui avec Leonardo Piepoli. Celui-ci a un passé sulfureux de coéquipier de Riccardo Ricco, contrôlé comme lui positif à l'EPO, ce qui a mis un terme à sa carrière. Mais tous ceux qui l'ont côtoyé sont unanimes : Piepoli était aussi un modèle d'organisation, de travail et d'abnégation. Un jusqu'au-boutiste. Comme Rodriguez. « Lorsque j'étais à la Caisse d'Épargne, se souvient Florent Brard, l'ancien champion de France, je me souviens d'un stage aux Baléares. Un jour, la tempête soufflait. Le seul à être sorti, c'est Purito. À l'époque, dans son entraînement, il y avait beaucoup de séances en 13, c'est-à-dire à rythme soutenu. En gros, si vous partiez rouler quatre heures avec lui, vous faisiez une moyenne de 35 km/h. Pour le reste, il ne faisait que du spécifique, un bourreau de travail ! »

Joaquim Rodriguez présente une particularité : il parvient à garder son explosivité tout en étant l'un des meilleurs grimpeurs du monde. « Ce sont les deux plus belles qualités pour un coursier, sourit Frédéric Grappe, entraîneur à la FDJ.fr. Ce qui est flagrant, quand on le compare à Quintana, c'est qu'il tourne les jambes plus vite dans les montées. Et cela a deux incidences directes. Cela lui permet de moins fatiguer le muscle et de pouvoir être plus explosif au moment opportun. Avoir un rythme de pédalage moins élevé, comme »



Tour de France 2013, 15<sup>e</sup> étape entre Givors et le mont Ventoux : l'étape a été remportée par Chris Froome devant Nairo Quintana à 29''... et Joaquim Rodriguez, 4<sup>e</sup> à plus d'une minute.

» Quintana (entre 75 et 80 tours de pédales par minute) demande plus de tension musculaire et provoque un appel précoce aux fibres rapides. Quand il faut faire la différence sur un ultime démarrage en côte, c'est préjudiciable. Et, sur trois semaines, ce n'est pas l'idéal pour la récupération musculaire. »

La faible cadence de pédalage de Quintana est liée à son histoire, explique Luis Fernando Saldarriaga, l'entraîneur qui l'a façonné entre 2008 et 2011 au sein de Colombia es Pasión. « Nairo a toujours fait du vélo dans un environnement marqué par de longues ascensions avec des pentes équivalentes à 9 %. Les paysans de la région de Boyaca sont connus pour avoir de la force dans les jambes parce qu'ils pédalent avec des poids très lourds sur leur vélo pour leurs besoins quotidiens. Nairo n'a pas dérogé à la règle. » Pour aller à l'école, il enfourchait un VTT de plus de 20 kilos. « De plus, reprend Saldarriaga, les jeunes coureurs qui vivent en altitude et font des efforts au-dessus de 2 500 m ne prennent pas en compte leur VO<sub>2</sub>max et les différents seuils qu'il leur faudrait respecter. À cette altitude, un accroissement des enzymes mitochondriales musculaires a un rôle primordial dans la production de l'ATP nécessaire au bon déroulement des fonctions cellulaires (*fournisseur universel d'énergie*) et qui permet une efficacité musculaire accrue. » Avec pour conséquence de travailler plus en force.

« Nous l'avons repéré dans les courses régionales, explique Luis Fernando Saldarriaga. Nous lui avons fait passer un test d'effort, puis nous l'avons mis à l'essai avant de l'intégrer à l'équipe. Quand nous l'avons récupéré, il présentait déjà une très bonne tolérance aux lactates et une récupération cardiaque fantastique. Sur

**« LES  
PAYSANS  
DE BOYACA  
SONT  
CONNUS  
POUR AVOIR  
DE LA FOCE  
DANS LES  
JAMBES  
PARCE QU'ILS  
PÉDALENT  
AVEC DES  
POIDS TRÈS  
LOURDS SUR  
LEUR VÉLO.  
NAIRO N'A  
PAS DÉROGÉ  
À LA RÈGLE. »**

**LUIS  
FERNANDO  
SALDARRIAGA**

une minute de récupération, il descendait de 33 % par rapport à sa fréquence cardiaque maximale. Il avait déjà une bonne technique de pédalage, avec une bonne transmission entre le haut et le bas du corps. Il était majoritairement constitué de fibres musculaires de type 1, c'est-à-dire lentes, mais aussi de fibres de type 2B, à contraction rapide. » Cela explique que Quintana est plutôt assez réactif à des démarrages sur des pourcentages élevés. Un document transmis par Saldarriaga nous apprend qu'en 2011, la VO<sub>2</sub>max de Quintana était de 78 ml × kg/min. Bien, mais pas transcendant à la vue de ses niveaux de performance dès 2012. Une VO<sub>2</sub>max insuffisante pour remporter un Tour de l'Avenir. Selon ce test, le Colombien développait 6,2 watts par kilo en PMA (équivalent d'une puissance développée sur 5'). Quand on sait que les meilleurs grimpeurs sont à 7,5 watts par kilo ou bien encore 6,5 watts au seuil, c'est le grand écart. Un gouffre impossible à combler en deux ans. Sûrement un problème de paramétrage du capteur de puissance puisque, sur un autre document qui évoque un test en côte de 20 minutes, Quintana aurait développé une moyenne de 349 watts. Rapportée à son poids, 56 kilos, cela donne une moyenne de 6,3 watts sur 20 minutes et une VO<sub>2</sub>max de 86 ml × kg/min. Des données cohérentes par rapport aux performances réalisées en 2012 et 2013.

#### UNE LUTTE CONSTANTE

Mais quels sont les points faibles du Colombien ? « Sa capacité à analyser la concurrence en course, répond Luis Fernando Saldarriaga. Mais nous avons essayé d'y remédier en lui imposant des cours théo- »

# WINNING GENERATION\*

## OLTRE XR.2



### NEW OLTRE XR.2

- Cadre aérodynamique avec passage des câbles interne
- Nouveau pivot de fourche aérodynamique
- Compatible pour les groupes mécaniques et électroniques
- Boîtier de pédalier oversize 86,5 mm
- Vélo officiel de l'équipe professionnelle BELKIN

BIANCHI.COM



\*Génération gagnante

**Bianchi**  
PASSIONE CELESTE

**belkin**  
PROCYCLING TEAM  
OFFICIAL PARTNER

PARTENAIRES DE BIANCHI :



SHIMANO Tacx Pioneer



Tour de Lombardie 2013 : Joaquim Rodríguez remporte la classique avec hargne et détermination.

« Il était aussi très agité et inquiet avant les courses. Nous lui avons fait passer des tests psychologiques pour qu'il puisse acquérir de la sérénité et qu'il contrôle son anxiété. Toutes les courses effectuées en Europe nous ont aidés à travailler sur ces points-là, même si cela a été très difficile au début. Notre équipe a été créée pour préparer les Colombiens à devenir de bons coureurs internationaux, c'est pourquoi, chaque saison, nous courons en Europe sur trois périodes différentes. Sinon, impossible de progresser sur le plan tactique et mental. Au début, c'était difficile pour Nairo mais il s'y est fait. Comme avec la diététique, ça n'a pas toujours été simple pour lui. D'ailleurs, ça a été la partie de son apprentissage la plus longue. J'ai senti que, pour lui, cela a été une lutte constante. Mais son mental a réussi à prendre le dessus et c'est devenu progressivement naturel. En 2011, il était même maniaque avec tout cela. C'est ça, l'apprentissage. »

Pour travailler ses qualités de grimpeur, « nous avons mis l'accent sur ses changements de rythme durant les ascensions, reprend Luis Fernando Saldarriaga. Et on a aussi fait en sorte qu'il augmente sa capacité à tenir un niveau de puissance de plus en plus élevé et de plus en plus long. Nous avons continué à travailler sur ses taux de glycogène mais aussi d'accroissement des enzymes mitochondriales musculaires en fonction de son âge pour ne pas altérer le travail de base réalisé en altitude quand il était jeune. Nous avons aussi énormément travaillé les filières anaérobie et à partir de 172 pulsations par minute, pour un max cardiaque de 194 en 2011, soit, en puissance, au-dessus de 315 et même 330 watts en fonction de sa forme. Ce travail lui a permis de développer sa résistance. Ce type d'exer-

**« LA DIÉTÉTIQUE A ÉTÉ LA PARTIE DE L'APPRENTISSAGE LA PLUS LONGUE POUR NAIRO. MAIS AVEC SON MENTAL, C'EST DEvenu NATUREL. »**

**LUIS FERNANDO SALDARRIAGA**

cice, nous l'avons réalisé aussi bien pour la montagne que pour le chrono. »

Un chrono qui reste le talon d'Achille de Joaquim Rodríguez. Sur ce Giro, il devrait concéder du temps au Colombien lors du chrono par équipes et du chrono individuel de 46 km, même s'il est vallonné et tortueux. Quintana, lui, a travaillé au côté de Luis Fernando Saldarriaga. « Surtout quand on allait dans notre centre de Medellín pour nos longs stages que j'appelais technico-tactiques, précise le technicien colombien. Nous utilisons le système Retul pour les prises de mesures et la biomécanique. Il en a passé des heures sur son vélo de chrono. » Quintana est d'ailleurs devenu champion de Colombie Espoirs de la discipline.

Rodríguez pourra-t-il freiner l'incessante progression de Quintana ? À Belfast, ces deux grimpeurs ont au moins un point commun : ils sont à la recherche d'une première victoire sur un grand Tour. « En 2010, avance Luis Fernando Saldarriaga, Nairo n'a fait que huit courses, soit un total de 5 600 km en compétition. C'est peu. En 2011, il a comptabilisé 6 900 km sur dix courses. Nous avons fait en sorte de le préparer pour l'avenir ! Je le répète : c'est la fonction de notre équipe. » En 2012 et 2013, les deux premières saisons du Colombien chez Movistar, le nombre de jours de course n'était guère plus conséquent. « Cinquantesix, pas plus, nous a confirmé Mikel Zabala, et à peine 20 000 km dans l'année avec l'entraînement. C'est peu pour un coureur pro qui, en général, parcourt plutôt 27 000 km. Avec moins d'entraînement, Quintana est déjà très efficace. » À 24 ans, le moment est venu pour lui d'augmenter son volume d'entraînement. On n'a pas fini d'entendre parler de Nairo Quintana. //



wiggle

SOLDES



CASTELLI

GORE  
BIKE WEAR\*

MEKK

SHIMANO



ASSOS  
BY ERGONER

FULCRUM

MORVELO

SPORTFUL

IMPORTANTES REMISES SUR TOUTES CES MARQUES  
DE QUALITÉ, ET PLUS ENCORE !

**ÉCONOMISEZ 5 € à partir de 50 € d'achats.**  
Entrez le code suivant au moment de passer commande : **BIKE5**

Rendez-vous sur notre site [wiggle.fr/sale](http://wiggle.fr/sale)



wiggle

ACHETEZ EN TOUTE CONFIANCE ∞ PRIX BAS IMBATTABLES ∞ LIVRAISON GRATUITE\* ∞ POLITIQUE DE RETOURS PENDANT 365 JOURS

\*Livraison gratuite selon un montant minimum d'achat, consultez notre site [wiggle.fr](http://wiggle.fr) pour plus de renseignements sur nos prix bas imbattables et notre politique de retours. Informations correctes au moment de l'impression. Le code est valable jusqu'au 30 juin 2014.

# JEUNES ET GRIMPEURS

Derrière Joaquim Rodriguez et Nairo Quintana, les deux grands favoris de ce Giro, et Cadel Evans, Ivan Basso, Ryder Hesjedal et Rigoberto Uran, qui font figures d'outsiders, il y a de jeunes coureurs capables d'élever leur niveau pour « jouer » avec les plus grands dès que la route s'élève. Voici notre sélection de ceux qui pourraient créer la surprise dans les montagnes italiennes.

> PAR NICOLAS PERTHUIS



## RAFAL MAJKA (POL)

TEAM TINKOFF-SAXO

24 ANS, 1,74 M, 61 KILOS

LE GRAND  
ESPOIR

« Au début de la saison 2012, Rafal Majka, alors âgé de 21 ans, était venu en stage à Majorque, se souvient Philippe Mauduit, directeur sportif de Tinkoff-Saxo. Bjarne Riis l'avait remarqué et voulait le tester et il s'est avéré que, dans les montées, il était le seul à suivre Contador. Alors, Bjarne l'a fait signer dans la foulée. D'ailleurs, il faisait partie de l'équipe qui entourait Alberto sur la Vuelta 2012 qu'il a remportée et Rafal était le dernier à l'accompagner en montagne. Ensuite, tout s'est très vite enchaîné sauf que Rafal est tombé sur le genou au début de la saison passée, ce qui l'a empêché d'être à 100 % de sa condition sur le Giro 2013. Cette saison, Rafal a de nouveau chuté sur Paris-Nice mais sans gravité. Il a juste fallu remplacer le Tour de Catalogne par le Critérium International, où il s'est classé 4<sup>e</sup>. Pour la première fois de sa carrière, il va arriver sur un grand Tour en pleine possession de ses moyens après un ultime stage en altitude sur l'Etna. » Même s'il a terminé 3<sup>e</sup> du Tour de Lombardie 2013, le Polonais n'a pas pris part aux classiques ardennaises. « Rafal n'est pas encore très à l'aise quand il faut frotter, admet Philippe Mauduit. Sur un grand Tour, c'est moins problématique. Au pied d'un col, ceux qui ont roulé pour leur leader s'écartent et, rapidement, la route est libre. Et puis Rafal excelle dans les forts pourcentages mais sa force réside dans les ascensions longues et usantes qui se grimpent très vite. » Dans l'équipe Tinkoff-Saxo, Nicolas Roche et Rafal Majka partageront un statut de co-leaders avec Chris Anker Sørensen en tant que capitaine de route. « Rafal sera libre de ses mouvements et nous sommes très impatients de le voir à l'œuvre parce que, depuis qu'il est dans l'équipe, il n'a jamais été mis en situation d'attaquer dans une étape de montagne d'un grand Tour. Finalement, on ne connaît pas ses limites. Ce Giro va être déterminant pour lui », conclut Mauduit !



## WOUT POEL (HOL)

OMEGA PHARMA-QUICK STEP

26 ANS, 1,86 M, 64 KILOS

Tour de France 2012 : une chute collective survenue lors de la 6<sup>e</sup> étape, Épernay-Metz, met à terre Wout Poel, alors dans l'équipe Vacansoleil-DCM. Le Néerlandais doit abandonner la course avec de graves blessures aux reins, à la rate et à un poumon. Une vraie cassure dans la progression de ce grimpeur, lauréat d'une étape du Tour du Luxembourg et auteur d'excellents accessits sur les courses d'une semaine. Passé ensuite dans l'équipe Omega Pharma-Quick Step de Patrick Lefèvre, ce dernier se montre très rassurant : « Wout s'est remis de son accident, c'est la raison pour laquelle nous espérons qu'il figurera sur le Tour d'Italie. Sa fin d'année 2013 a été bonne et sa victoire sur l'étape de montagne du Tour de l'Ain en atteste. Il est de nouveau très opérationnel. » Sa dernière victoire d'étape et sa 10<sup>e</sup> place au général du Tour du Pays Basque 2014 en sont la preuve. « Il a fait le début de saison que l'on attendait de lui, reprend Patrick Lefèvre. Comme tout le monde, il a beaucoup travaillé pour

UN JOKER  
DE LUXE

Michal Kwiatkowski sur Tirreno-Adriatico et le Tour du Pays Basque. Mais, après Tirreno, on lui a laissé du temps pour se préparer tranquillement en vue du Tour du Pays Basque, des classiques ardennaises et du Tour d'Italie, même s'il n'a pas pu s'entraîner en altitude. Dans l'équipe désignée pour le Tour d'Italie, Rigoberto Uran sera le leader et Wout aura un rôle de joker de luxe au même titre que Thomas De Gendt. Nous ne sommes pas le Team Sky avec huit coureurs autour d'un seul homme. Nous n'arrivons pas au départ de cette course en disant que nous allons la gagner. Sur les routes italiennes, Wout aura une liberté d'action et il devra en profiter. Mais je suis curieux de voir comment il va se comporter sur trois semaines et sur les longues ascensions. Parce que, finalement, on ne sait pas quel type de grimpeur il est vraiment. Cette année, on l'a vu à son aise dès que ça montait sur les routes de Tirreno-Adriatico et du Tour du Pays Basque mais la longueur des côtes et les pourcentages sont très différents de ceux rencontrés sur le Giro. Personnellement, je crois que cela ne va pas le désavantager, bien au contraire. »





TIM DE WEELE

## JULIAN ARREDONDO (COL)

TREK FACTORY RACING  
25 ANS, 1,64 M, 58 KILOS

Lauréat de l'Asia Tour 2013, Julian Arredondo, natif du petit village de Ciudad Bolívar, comme Carlos Betancur, n'a pas tardé à conforter le recrutement de Trek Factory Racing à l'intersaison. « Luca Guercilena, le manager de l'équipe, l'avait approché après son succès au Tour du Langkawi 2013, précise Alain Gallopin, directeur sportif de la formation américaine. À l'époque, il courait pour l'équipe japonaise à forte consonance italienne, Nippo-De Rosa, et ses qualités de grimpeur l'avait séduit. » Mais le Colombien est aussi un sacré puncheur, comme l'atteste son deuxième succès d'étape sur le Tour de San Luis, en début d'année. Sur une montée finale de 10 km et dans les derniers mètres plus pentus, il avait pris le meilleur temps sur Nairo Quintana en personne... Qu'attendre du Colombien sur ce Giro 2014 ? « Ce sera son premier grand Tour, reprend

UN SACRÉ  
PUNCHEUR

Alain Gallopin, alors forcément il y a beaucoup d'inconnues. Cette année, sur le Giro, Robert Kiserlovski sera notre leader et Riccardo Zoidl, un autre très bon grimpeur, sera là pour apprendre. Quant à Julian, s'il visera une victoire d'étape, il ne devra pas forcément emmener son leader en montagne. Il a tout de même terminé 5<sup>e</sup> de Tirreno-Adriatico, avec des performances tout à fait correctes en chrono. Sur les 18 km du contre-la-montre de Tirreno-Adriatico, il n'a pas perdu 30 secondes sur Quintana... Et puis c'est un gagnant qui n'a peur de rien et ne fait pas du vélo pour montrer le maillot. Quand il remporte l'étape de montagne reine du Tour de San Luis, je lui ai expliqué qu'il devait attendre le dernier moment pour attaquer. Il a réussi à se contenir et ça a payé. De même, aux Boucles Sud-Ardèche, il était dans l'échappée qui s'est fait reprendre à 800 m de la ligne. Après l'arrivée, il était déçu parce qu'il pensait pouvoir gagner. Dans cette échappée, il y avait tout de même Arthur Vichot, qui est très rapide au sprint. Il m'a alors répondu : "Tu sais Alain, j'en ai surpris et aligné plus d'un au sprint !" Ça, c'est du Julian tout craché ! »



TIM DE WEELE

UN PARFAIT GRIMPEUR

## FABIO ARU (ITA)

ASTANA

23 ANS, 1,81 M, 64 KILOS

Sur le Giro 2013, pour sa première année professionnelle, Fabio Aru avait illuminé de sa classe la première semaine auprès de son leader, Vincenzo Nibali, enfilant même le maillot blanc de meilleur jeune au terme de la 3<sup>e</sup> étape. Mais une intoxication alimentaire viendra ruiner les espoirs de ce grimpeur talentueux, âgé alors de 22 ans, et qui attendait la montagne avec impatience. En effet, sa 4<sup>e</sup> place acquise au Tour du Trentin, juste avant le Giro, prouvait qu'il avait les jambes. Parce que cet Italien, natif et vivant en Sardaigne, a le profil du parfait grimpeur. Son palmarès parle pour lui avec deux Tours de la Vallée d'Aoste et un Tour de Toscane dans les rangs Espoirs, deux épreuves taillées pour ceux qui n'ont pas peur du dénivelé. À la suite de son Tour d'Italie tronqué pour cause de maladie – une épreuve qu'il termine tout de même 42<sup>e</sup> après avoir retrouvé le bon coup de pédale dans les derniers jours de course et terminé 5<sup>e</sup> de la 20<sup>e</sup> étape aux Trois Cimes de Lavaredo –, Fabio Aru ira chercher une 8<sup>e</sup> place sur le Tour d'Autriche. Tout sauf une surprise ! Cette année, sur le Tour d'Italie, son leader ne sera plus Vincenzo Nibali mais Michele Scarponi. Est-ce l'heure de la passation de pouvoir ? Peut-être. « Mon rôle sera de protéger Michele au maximum », a déclaré Fabio Aru dans la presse italienne en début d'année, avant d'ajouter : « Mais mon équipe met beaucoup d'espoirs en moi et il y aura de la place pour que j'aie quelques libertés si elles se présentent. Tous les coureurs veulent gagner de grandes courses mais je n'oublie pas qu'avant tout je dois apprendre et grandir physiquement. Il ne faut surtout pas brûler les étapes. » Quoi qu'il en soit, physiquement, Fabio Aru met toutes les chances de son côté en multipliant les stages en altitude : Tenerife, Livigno ou encore San Pellegrino, en 2013. Des expériences qu'il renouvelle cette saison en escaladant les rampes du volcan Teide sur l'île de Tenerife. Et puis le coureur de l'équipe Astana réside dans un petit appartement à Bergame, juste au pied des Alpes. De quoi faire de la montagne son quotidien !





TIM DE WELLE

## TIM WELLENS (BEL)

LOTTO-BELISOL

23 ANS, 1,82 M, 64 KILOS

Tim Wellens est-il le grand grimpeur que la Belgique attend depuis si longtemps ? Beaucoup y croient. Et une chose est certaine, le Limbourgeois en a le pedigree. Champion de Belgique VTT juniors en 2008, le fils de Léo Wellens, pro de 1981 à 1988, s'est ensuite adjugé la Classique des Alpes juniors devant un certain Warren Barguil. Dans la catégorie des Espoirs, une crevaison le privera d'une victoire assurée sur le Tour de Toscane. En 2013, pour sa première année pro dans l'équipe Lotto-Belisol, Tim Wellens, qui est également le neveu de Paul Wellens, lauréat d'une étape du Tour de France en 1978, aurait dû participer au Tour

UN  
ATTAQUANT-  
NÉ

d'Italie mais un problème de genou l'en a privé. Un genou gauche qu'il fera opérer dès l'hiver suivant. Et c'est sur le Critérium du Dauphiné que le jeune Belge fait parler de lui avec trois échappées remarquées sur les massifs, avec en point d'orgue l'arrivée finale à Risoul. Présent dans le groupe de vingt-quatre éléments partis très tôt, il a démarré au pied de la montée finale pour rendre les armes à seulement 4 km de l'arrivée. « Tim est un attaquant-né, analyse Herman Frison, directeur sportif de Lotto-Belisol qui gère aussi l'activité de Jurgen Van den Broeck. D'ailleurs, si l'on devait comparer ces deux grimpeurs, leur point commun est d'être plus à l'aise sur des pentes à

10 % que dans des murs. » Pour préparer au mieux son Giro, Wellens a loué un appartement en Italie pour reconnaître certains cols et s'habituer au coup de pédale spécifique de la montagne. « Mais il n'a pas eu le temps de faire un stage en altitude, conclut Herman Frison. Malade sur le Tour de Catalogne, il a retrouvé la forme sur le Tour du Pays Basque avant de participer aux trois classiques ardennaises. » Dans l'équipe Lotto-Belisol, où Maxime Monfort sera le leader attiré, il est fort à parier que Tim Wellens aura quelques libertés dans certaines étapes de montagne, avec un seul mot d'ordre, l'attaque. « Travailler si dur qu'un jour votre signature se nommera un autographe », ce sont les mots qui ouvrent la page Facebook de Tim Wellens, prouvant que l'ambition fait également partie de son tempérament. Le Giro devrait vite le confirmer. /

## LES AUTRES OUTSIDERS



TOM. LICHTEIJD (HOL)  
GARMIN-SHARP  
24 ANS, 1,69 M, 58 KILOS



STEVEN DE WAARD (HOL)  
BELKIN  
26 ANS, 1,78 M, 66 KILOS



WINNERE AMADOR (COL)  
LAMPRE-MERIDA  
25 ANS, 1,79 M, 65 KILOS



MIKEL IBAÑETA (ESP)  
ASTANA  
24 ANS, 1,72 M, 60 KILOS



WILLY VOORS (HOL)  
BELKIN  
23 ANS, 1,85 M, 64 KILOS

S. BRIS/CONCEPTS/RETNA/AGF/VOIS

Jamais les pavés n'ont été si confortables

**675**  
INTEGRATED COMFORT & EFFICIENCY \*

mademoiselle



675

675 Light

Avec le 675, la notion d'effort se transforme en sensations de plaisir en roulant sur un vélo extrêmement confortable et performant. La version «Light» ravira les cyclosporifs et compétiteurs à la recherche de légèreté.

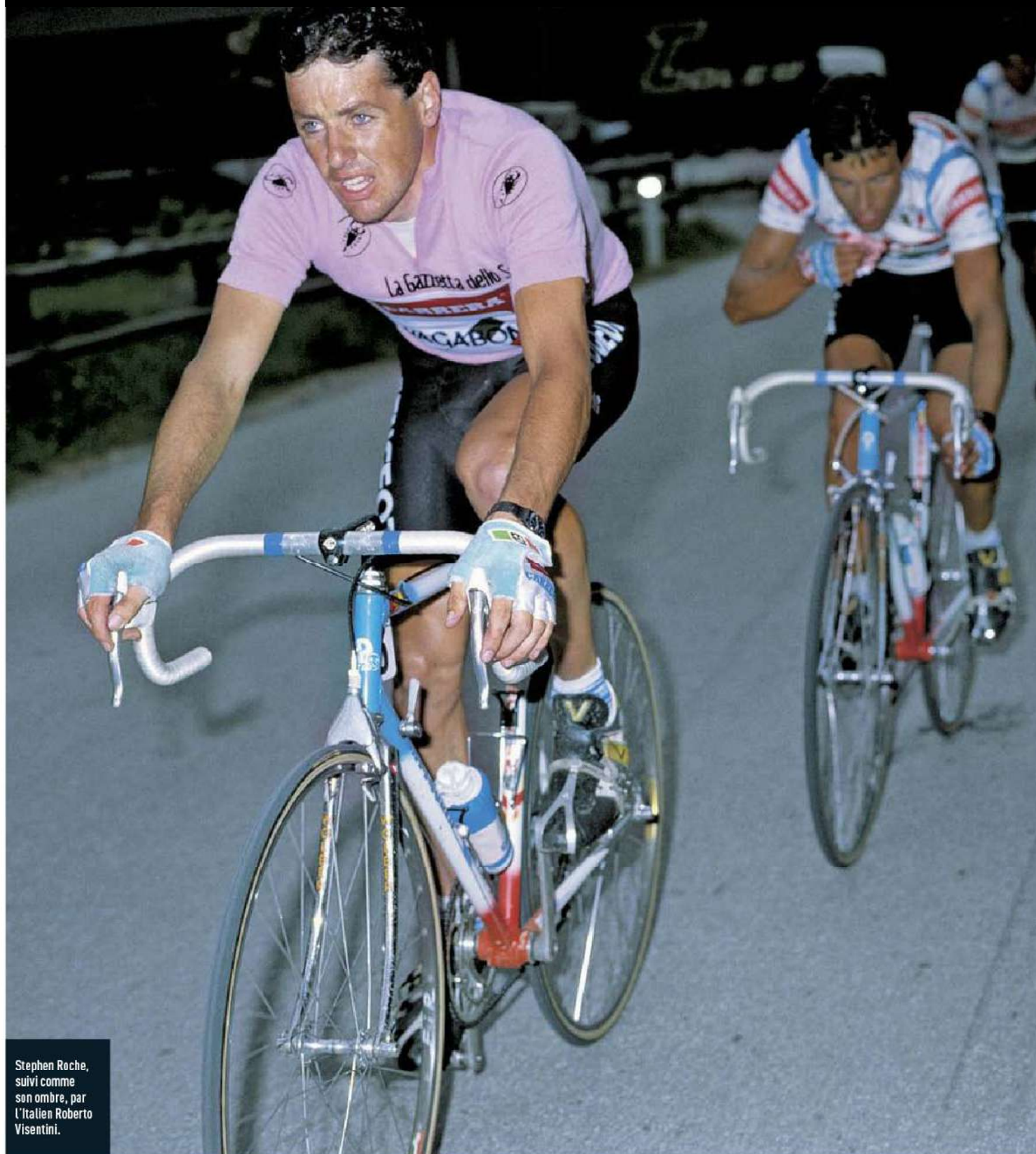
Du 1er avril au 31 mai 2014  
**OFFRE EXCLUSIVE 675 / 675 LIGHT**

Pour l'achat d'un cadre ou d'un vélo 675 ou 675 Light chez votre détaillant agréé LOOK, bénéficiez de 150 euros d'achat à valoir dans ce même magasin sur du matériel LOOK (accessoires, pédales, textiles...). Offre valable dans les magasins participants à l'opération et dans la limite des stocks disponibles.



Plus d'informations et liste des magasins participants à l'opération sur : [www.look675.com](http://www.look675.com)

[lookcycle.com](http://lookcycle.com)



Stephen Roche, suivi comme son ombre, par l'italien Roberto Visentini.





## TOUR D'ITALIE 1987

# STEPHEN ROCHE, LA CIBLE DES *TIFOSI*

Au départ de cette édition, c'est dans sa propre formation, la Carrera, que Stephen Roche trouvera son principal adversaire en la personne de Roberto Visentini. Vainqueur de la précédente édition, l'Italien espérait bien faire le doublé avec le soutien inconditionnel des *tifosi*...

> PAR JEAN-PAUL VESPINI - PHOTOS BETTINI

**E**n 1987, dans une ambiance tendue, Stephen Roche prend le départ du 70<sup>e</sup> Tour d'Italie, sous le maillot blanc de l'équipe Carrera, une marque de jeans. Le vainqueur sortant, Roberto Visentini, a été désigné leader de l'équipe, malgré les promesses et les excellents résultats de l'Irlandais depuis le printemps. Roche vient de gagner le Tour de Romandie – qu'il avait déjà remporté l'année précédente – en enlevant deux étapes, il s'est imposé dans le Tour de Valence, a terminé 4<sup>e</sup> de Paris-Nice et montré ses excellentes dispositions dans les classiques : 2<sup>e</sup> de Liège-Bastogne-Liège (battu par Moreno Argentin), 2<sup>e</sup> du Critérium International (devancé par Sean Kelly, son compatriote), 4<sup>e</sup> de la Flèche Wallonne. Et Visentini ? Le vainqueur du Giro 1986 (devant Giuseppe Saronni et Francesco Moser), coupe de cheveux à la Mike Brant, vit sur son succès. Depuis sa victoire, il recherche la forme. « Je ne pensais pas être obligé de courir derrière son porte-bagages, comme je l'avais fait en 1986, je prétendais au moins à être protégé, j'avais la forme pour gagner un grand Tour », explique Stephen Roche, qui s'était déjà montré offensif sur

une course de trois semaines en se classant 3<sup>e</sup> du Tour de France 1985 aux côtés de Bernard Hinault et de Greg LeMond.

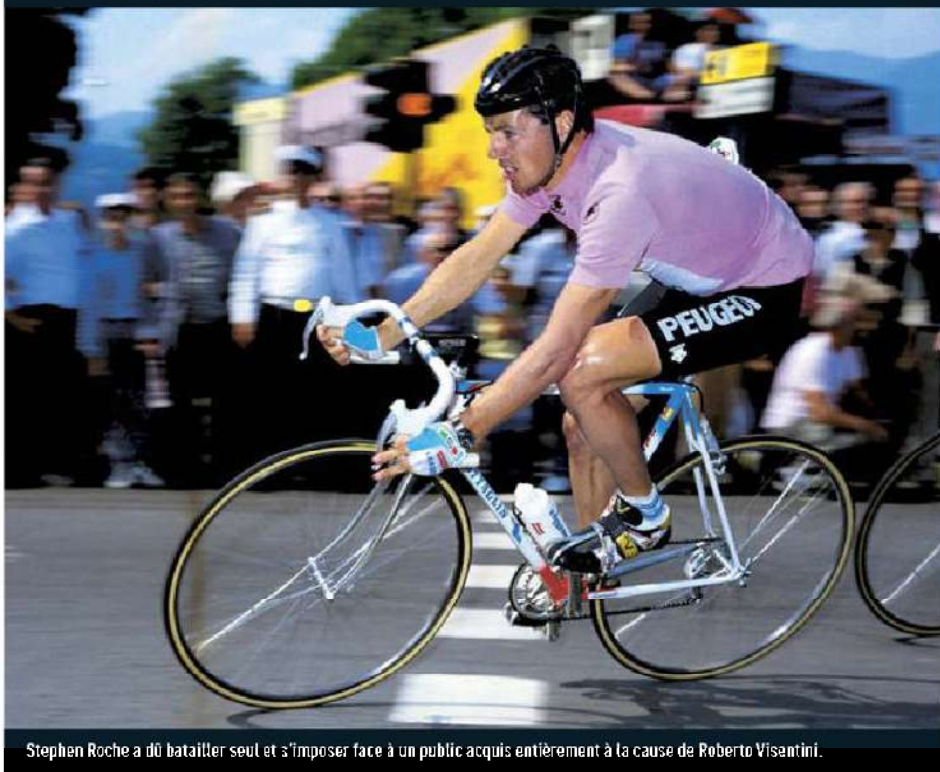
### VISENTINI SACRÉ DÈS LE PROLOGUE

Le prologue du Giro de 4 km s'élanche de San Remo, et sacre... Roberto Visentini, qui s'empare d'entrée du maillot rose et conforte son statut de patron. Stephen Roche termine 9<sup>e</sup> à 5 secondes, victime d'un bris de courroie de cale-pieds. Deux jours plus tard, la course propose l'ascension du Poggio contre la montre, cet ultime mur de Milan-San Remo, avec sa montée sèche, mais aussi sa descente très technique, une trouvaille du *signor* Vincenzo Torriani, le très inventif directeur de l'épreuve. « J'avais pris mes repères sur tout le parcours, se souvient Stephen Roche, je n'avais pas choisi un vélo de contre-la-montre comme la majorité des autres coureurs, je savais que cela ne servait à rien dans la descente, mais j'ai conservé mon vélo traditionnel. J'ai effectué une plongée sans retenue vers San Remo, un truc de fou, jamais je n'ai eu peur, j'étais confiant dans mes trajectoires, survolté, et je gagne l'étape. »

Au sein de l'équipe Carrera, des clans >>>



Les ennuis mécaniques n'ont pas épargné Stephen Roche, qui reçoit même l'aide de Davide Boifava, le directeur sportif de l'équipe Carrera (à droite).



Stephen Roche a dû batailler seul et s'imposer face à un public acquis entièrement à la cause de Roberto Visentini.

se forment. Stephen Roche partage sa chambre avec son complice, le Belge Eddy Schepers et se sent un peu isolé. Mais la forme est là. Elle lui permet de prendre le maillot rose à la faveur du contre-la-montre par équipes de Lido di Camaiore, que la Carrera survole le long du rivage toscan. Entre lui et Visentini, cette fois, la guerre est déclarée. « Je pensais qu'avec mon maillot rose et le vainqueur de l'an dernier dans l'équipe nous avions deux atouts importants, mais je me trompais. Visentini faisait sa course sans tenir compte de mon maillot rose, il roulait derrière moi. Lors d'une arrivée, j'ai glissé dans une épingle à cheveux à 1,5 km du final, je l'ai vu faire tranquillement son sprint pendant que j'étais à terre. J'ai compris que c'était mon principal rival. »

Stephen Roche porte le maillot rose pendant dix jours – il passe les Apennins, dont le Terminillo où le Français Jean-

Claude Bagot gagne l'étape – jusqu'au contre-la-montre individuel de Rimini-San Marino, tracé sur un parcours de 46 km. Ce jour-là, un super... Roberto Visentini s'impose avec la manière. Il relègue Tony Rominger, 2<sup>e</sup>, à plus d'une minute, Erik Breukink à 2 minutes et Dietrich Thurau à près de 3 minutes. Visentini reprend le maillot rose. Stephen Roche est battu, mais surtout abattu. « Le matin lors de la reconnaissance, il pleuvait, et Roberto est resté dans la voiture. J'étais très concentré sur mon vélo et, sur le parcours, il n'arrêtait pas de me poser des tas de questions, alors que j'essayais de m'isoler mentalement. Au moment de déjeuner, j'ai vu qu'il y avait une chaise vide à côté de moi, Roberto est venu s'asseoir et m'a à nouveau harcelé de questions. Il m'a déconcentré et vidé de toute mon énergie. J'ai raté mon contre-la-montre. Ensuite, j'ai été complètement zappé dans l'équipe, on

m'ignorait. Je me souviens avoir allumé la télé, on y voyait Roberto Visentini interrogé par les journalistes : « Alors, Roche va désormais rouler pour toi ? – Oui, bien sûr. – Et toi, tu rouleras pour lui sur le Tour, j'irai à la plage ! » Avec Eddy Schepers, on s'est mis à imaginer un plan de bataille pour reconquérir le maillot rose. »

Le lendemain, le Giro a rendez-vous avec la première étape de grande montagne, Lido di Jesolo-Sappada, dans les cols du Frioul et de la Vénétie. « Je ne pouvais pas attaquer directement Visentini, mais j'ai tenté de faire la descente de la Forcella di Monte Rest pour rejoindre les échappés. Jamais, dans ma vie, je n'ai effectué une descente aussi rapide, c'était comme si mentalement j'avais sectionné les câbles de freins, je coupais les trajectoires et glissais sur la route. » En bas, Visentini est piégé, à plus d'une minute, il va perdre au total plus de 6 minutes, souffrant également d'une fringale, et tous ses espoirs de remporter ce Giro. « La voiture de l'équipe est montée à ma hauteur, Davide Boifava, le directeur sportif, voulait que j'attende Visentini, il me reprochait d'avoir effectué une descente trop rapide et d'avoir tout fait péter ! Moi, je lui disais que je jouais le jeu d'équipe, calé dans une échappée, ce qui permettait à la Carrera de ne pas rouler et de laisser travailler les coureurs de Panasonic (avec Robert Millar comme leader). Boifava m'a alors annoncé que c'était Visentini et toute la formation Carrera qui chassait derrière moi. Là, je me suis énervé, je l'ai mis en garde : si l'équipe continue ce petit jeu, j'attaque à nouveau tout seul. »

#### UN DOIGT D'HONNEUR

Au pied de la montée de Sappada, Roche joue sa victoire sur le Giro. Son équipier Eddy Schepers lui lance : « Allez Stephen, c'est maintenant ! » Schepers a refusé de s'arrêter pour attendre Visentini, fi- ►►



# REALIZE YOUR POWER

Rui Alberto Faria da Costa, Team Lampre-Merida.

2014 OFFICIAL  
PARTNER OF:



# prologo

Distributed by: SARL APESUD CYCLING +33 434170380 | SAVOYE SAS +33 474361377 [www.savoye.fr](http://www.savoye.fr)



Stephen Roche, ici avec Robert Millar, endosse à nouveau le maillot rose à une semaine de l'arrivée. Doigt sur la bouche, il demande à Roberto Visentini de se taire.

» dèle à son ami irlandais qui l'a intégré dans l'équipe du Tour 1986, contre la volonté des Italiens. Sur le podium, Roche triomphe, il endosse à nouveau le maillot rose à une semaine de l'arrivée finale. Visentini, qui a tout perdu, l'aperçoit et lui fait un doigt d'honneur, Roche lui répond par un index sur la bouche, pour lui signifier de se taire ! À partir de ce jour, l'équipe Carrera est carrément coupée en deux. « Patrick

tuer, ironise aujourd'hui Roche, j'avais pu obtenir l'aide de Robert Millar (*Panasonic*), il roulait à droite et moi à sa gauche pour me protéger ! Après, l'organisateur a placé des motards à mon côté. Au sommet, Roberto a voulu me pousser dans le fossé, j'ai saisi son guidon et je lui ai dit : "Si tu continues, on y va tous les deux." Ensuite, dans la descente, j'ai compris que ma fourche était cassée, ce n'était pas un acte de malveillance, mais un

tourage. Elle était venue en avion de Dublin et portait une magnifique robe blanche, cela m'a remonté le moral. »

Le lendemain, lors de l'avant-dernière étape, avec trois cols au programme, Stephen Roche peut voir, enfin, toute l'équipe Carrera à ses côtés. Le staff avait compris que la victoire ne pouvait pas lui échapper. Jouer la carte de Visentini, c'était risquer de tout perdre. Au sommet de la montée de Pila, Stephen Roche s'efface pour laisser Robert Millar remporter son étape. « Lui et son équipe m'avaient un peu aidé dans les jours difficiles, ce n'était pas indispensable que je m'impose et je lui devais bien ça. »

Ce sulfureux Giro 1987 se termine dans le calme. L'ultime jour, Visentini abandonne la course, prétextant une douleur au poignet et laisse donc Stephen Roche seul maître à bord de la Carrera. Sur les 32 km du contre-la-montre, entre Aoste et Saint-Vincent, Stephen Roche met un point d'honneur à s'imposer : « Il fallait à tout prix que je gagne. Après ça, TF1 a envoyé une équipe faire un reportage de 20 minutes sur moi ! » Roche s'imposera ensuite dans le Tour de France (devant Pedro Delgado et Jean-François Bernard) et le Championnat du monde (devant Moreno Argentin), réalisant un triplé fabuleux que seul Eddy Merckx avait réussi en 1974. ▀

## « TOUT LE MONDE VOULAIT ME TUER, J'AVAIS PU OBTENIR L'AIDE DE ROBERT MILLAR, IL ROULAIT À DROITE ET MOI À SA GAUCHE POUR ME PROTÉGER ! » STEPHEN ROCHE

Valcke s'occupait exclusivement de mon vélo, et Silvano Davo, était mon soigneur attitré. Je mangeais dans ma chambre. J'avais peur. De nombreux équipiers m'avaient prévenu : "Stefano, tu n'aurais pas dû faire ça." Même le journaliste de *La Gazzetta* auquel j'avais tout raconté n'a pas pu passer son papier le lendemain. »

Les jours suivants, Stephen Roche vit un enfer. Dans la Marmolada, le sommet le plus haut des Dolomites (3 342 m), les tifosi lui crachent des grains de riz imbibés de vin rouge qui l'atteignent au visage comme de petits projectiles. « Tout le monde voulait me

vrai problème technique. Je criais "Roberto, Roberto", mais lui dévalait de plus belle vers la vallée. Cette étape de Canazei, où je termine 3<sup>e</sup>, a été très éprouvante. J'étais sur le point de craquer nerveusement, d'autant qu'à Como je chute avant l'arrivée. J'ai dû faire un effort violent pour recoller, j'avais le cœur dans la bouche. D'habitude, la police venait me chercher pour me protéger. Là, j'étais seul et les supporters commençaient à me malmener, certains me criaient "*Bastardo vai a casa*" (1). Heureusement, j'ai eu la surprise de voir mon épouse, qui m'avait rejoint sur les conseils de mon proche en-

1. « Traître, retourne chez toi ! »



\_quel goût je choisis aujourd'hui?



## CUSTOM RACE & ICEBERG

elite-it.com

Neuf couleurs pour le bidon thermique ICEBERG et seize couleurs pour le porte-bidon CUSTOM RACE peuvent satisfaire chacune de tes envies de style et de personnalité. A partir d'aujourd'hui, cours avec classe et élégance grâce au design exclusif de CUSTOM RACE et au graphisme captivant du bidon thermique ICEBERG.

**UNE QUESTION DE GOÛT!**



Distributeur pour la France: SHIMANO FRANCE contact-france@shimano-eu.com





# DU VÉLO AU MICRO, LES CONSULTANTS MÈTTENT LE GRAND PLATEAU

Apporter son analyse, sa science de la course et transmettre sa passion aux téléspectateurs et auditeurs : telle est la mission des consultants, toujours plus nombreux sur les chaînes de télé et les stations de radio. Gros plan sur le milieu fermé des « privilégiés de l'après-vélo ».

> PAR MATHIEU LAMBERT

**M**ains sur les cocottes, tout à droite, le visage à peine traversé de furtifs rictus de souffrance, Jacky Durand « bouffe du vent », enroule en puissance son gros braquet. Douze dents de rigueur. Calé dans sa roue, Richard Virenque laisse le soin à son camarade de mener l'échappée, se contentant d'assurer sa part du boulot. La route est plane à perte de vue.

Le rythme est soutenu, efficace, sans à-coups. Durand connaît son affaire. Le peloton se rapproche. Soudain, la route s'élève brusquement et Virenque, mû par un élan irrésistible, se dresse sur les pédales et s'envole, reléguant son compagnon à 10 m, puis 20, puis 100... Non, nous ne sommes pas sur Paris-Tours 2001. Treize ans après, les héros ont vieilli et troqué la casquette et le bandana contre un casque de commentateur. De

consultant plus exactement. Le terrain de jeu s'est réduit (la cabine est étroite), mais l'audience est la même. En fait, à bien y regarder, rien n'a changé. Au micro, Jacky Durand reste le roule-toujours qu'il était. Efficace, précis, le vieux baroudeur assure ses cinq heures de direct à l'antenne d'Eurosport sans s'essouffler. À lui de tenir le cap et la distance, à son copain Richard d'attaquer dans le final sous le coup d'une fulgurance, transmettant au



En direct sur le plateau du Tour de France, Laurent Jalabert, Thierry Adam, Jean-Luc Sabatier et Jean-Paul Olliver, de gauche à droite.

BENOÎT PRIGNET

téléspectateur son émotion, sa capacité de vibrer, de lâcher prise. « C'est passionnant et excitant, lâche le sextuple meilleur grimpeur du Tour. Quand je commente, j'ai l'impression de monter le col avec Pierre Rolland, de lever les bras avec Arthur Vichot. Dans ces moments-là, je suis comme un fou. »

### L'INDISPENSABLE ŒIL TECHNIQUE

Nul n'imaginerait aujourd'hui commentaire sportif sans consultant. Ils sont une vingtaine, réguliers et occasionnels, à exercer leurs talents sur les télévisions françaises, en cabine comme sur la moto, en direct comme dans les débats. Aux côtés d'un journaliste, ils apportent cet œil technique, cette science de la course indispensable à la réus-

site d'une retransmission. Certains en ont toujours rêvé, d'autres sont arrivés là par hasard. « J'étais sur le Tour de France 2008 en tant que suiveur, explique Cédric Vasseur, pilier de beIN Sports et de France Télévisions. Axel Merckx devait commenter la dernière semaine pour la RTBF, mais il a dû renoncer pour raisons familiales. On m'a alors demandé si je pouvais le remplacer au pied levé. Tout est parti de là, et voilà six ans que cela dure ! » De son côté, Jalabert, très prisé des fidèles de France Télévisions et de RTL, y avait bien pensé un peu. « En 2002, quand j'ai arrêté ma carrière, j'avais eu l'occasion de faire savoir que l'aventure m'intéressait. Je ne voulais pas tourner le dos au vélo, tout en ayant la possibilité de poser mes valises. » Avec une remise en question inévitable. Parce que passer de la selle de vélo au fauteuil de consultant relève du grand saut dans l'inconnu. « J'étais très mal à l'aise au début, j'appréhendais beaucoup, se remémore "Jaja". Il n'y avait pas de moto à l'avant, et j'ai découvert la longue attente, le désœuvrement qui précède le direct. Au point de me demander ce que je faisais là. J'étais un peu moyen, pas préparé. » « J'ai dû y aller comme ça, à l'instinct », abonde David Moncoutié, le "petit dernier", fraîchement débarqué sur Eurosport. « Le premier Tour de France au commentaire a été très difficile, confesse pour sa part Virenque. C'est sûr, il m'est arrivé d'être mauvais. J'étais horriblement stressé. Heureusement, la spontanéité est revenue peu à peu et j'ai su trouver le ton juste. »

La quête du ton juste, ce Graal du consultant qui, une fois découvert, permet à Durand, fort de ses dix années d'expérience, de « commenter aussi à l'aise que si j'étais au bar avec des copains ». Capacités analytiques, aptitude à restituer ses impressions, facilités d'expression sont les critères de base des médias employeurs. Pour le reste, tout est affaire de style. « Il en faut pour tout le monde, estime Virenque. Un mec studieux, un qui anime, un qui déconne... chacun est essentiel. » « On a tous notre timbre de voix, notre personnalité, renchérit David Moncoutié. Certains sont dans l'humour, d'autres dans la technique. Mon objectif serait de parvenir à allier les deux. » Pour atteindre son but et se perfectionner, le jeune retraité des pelotons se repasse ses prestations, et s'astreint à un travail en amont. « Car c'est un vrai métier, on ne peut se contenter de vivre sur ses acquis », assure Arnaud Simon, le directeur général d'Eurosport. De fait, même s'ils

## « AVANT, ON ME FÉLICITAIT POUR MA CARRIÈRE DE COUREUR, AUJOURD'HUI, ON ME SALUE POUR MES COMMENTAIRES. »

**LAURENT JALABERT**

s'impliquent à des degrés divers, les consultants sont pour la plupart très studieux. Vasseur confie ainsi regarder toutes les courses et être très attentif aux réseaux sociaux : « Je n'aime pas l'approximation. Alors, je prends des notes. » De son côté, Durand rédige consciencieusement ses petites fiches, ne rate aucune retransmission, et pousse le zèle jusqu'à dénicher sur Internet des vidéos en *streaming* d'épreuves obscures qui auraient échappé à sa sagacité. « Jacky bosse plus que moi ! », s'exclame Guillaume Di Grazia, journaliste à Eurosport et animateur de l'émission *Les Rois de la pédale*.

### LES JOIES DU DIRECT

Travailler pour être à la page, la meilleure façon de « ne pas dire de bêtises », hantise de Moncoutié, ne suffit cependant pas toujours. Tous les consultants ont en mémoire un raté. « Lors de la 2<sup>e</sup> étape du Tour 2013, en Corse, un RadioShack est dans l'échappée, se souvient Vasseur. Je pense qu'il s'agit de Jan Bakelants, mais l'incrustation sur l'écran annonce Markel Irizar. Thierry Adam me confirme que c'est lui. Je me range à cet avis. Le RadioShack remporte l'étape. En fait, il s'agissait bien de Bakelants... Pendant 10 minutes, il y a eu un froid. » « J'ai connu le trou noir lors d'une étape de Tirreno, explique Durand. Sprint massif, on attend Petacchi, McEwen et... je vois un maillot orange d'Euskaltel lever les bras. Je n'avais pas la moindre idée de son identité. Panique. C'était Koldo Fernandez, je ne le connaissais pas. Aujourd'hui, je suis bien plus philosophe dans ce genre de situation mais, à l'époque, j'avais été mal à l'aise. » Les joies du direct.

Un direct qu'il faut assurer en toutes circonstances, quand la technique défaille ou rend carrément l'âme. Vasseur pourrait parler longuement de cette étape du dernier Giro, quand il a dû, en compagnie de son complice le journaliste Emmanuel Barth, meubler l'antenne « sans la moindre image » >>>

## « UNE CARRIÈRE DE CONSULTANT EST À L'IMAGE D'UNE CARRIÈRE DE COUREUR CYCLISTE. ELLE RESTE PRÉCAIRE, PEUT PRENDRE FIN PRÉMATURÉMENT. » JACKY DURAND

» durant deux heures d'angoisse à « faire de la radio », avant d'apercevoir le maillot fluo de Mauro Santambrogio percer la brume à quelques encablures de l'arrivée. Ou cette étape de Tirreno, lorsque le signal s'est éteint à 3 bornes de l'arrivée. « Je ne le souhaite à personne », soupire le Nordiste. Jallabert n'est pas près d'oublier pour sa part ce Critérium International où « tout avait sauté. Avec Thierry (Adam), nous avons commenté par téléphone. J'avais du mal à croire que les téléspectateurs nous entendaient ». Stéphane

comme nous aurions aimé que ceux d'hier le fassent lors de notre carrière cycliste ». Jallabert s'interdit toute familiarité et favoritisme, au point d'avoir été plus dur dans ses commentaires avec son frère et ses amis du Sud-Ouest encore en course. Durand n'étale pas ses inimitiés au micro : « Un indice : si je suis trop élogieux avec un coureur, c'est que je ne l'aime pas ! », se marre-t-il. Sans toutefois chercher le consensus à tous crins, respect du coureur et refus de la polémique animent la plupart des consultants. La critique éven-

soucieux d'améliorer ses prestations aux commentaires. Selon Guimard, fier d'avoir « oublié la langue de bois à la naissance », il n'est pas aisé d'être « libre de parole aujourd'hui ». Pour avoir fait remarquer que Sylvain Chavanel n'était pas traité à sa juste valeur au sein de Quick Step, Guimard s'est attiré les foudres de l'équipe belge. « Je me souviens aussi, lors d'un Tour de Romandie, Thibault Pinot était bien placé au général. Vient le contre-la-montre, et il se loupe. Je dis alors : "Circulez, y a plus rien à voir". Rien de grave, mais le soir même, quatre ou cinq copains de Thibault l'ont appelé pour dire : "Tas vu ce que Guimard a raconté sur toi à la télé ?" Nos propos sont très vite mal interprétés. » Guimard soupire, avant de poursuivre, lancé : « Je ne me suis pas privé de dire sur RMC que je ne validais pas la victoire de Contador à la Vuelta 2012. L'Espagnol aurait gagné avec deux jambes dans le plâtre, tant la logistique le favorisait. Quelque chose clochait, je ne pouvais rester silencieux. » Père fouettard, Guimard ? « Non, mais il faut dire la vérité. Quand j'affirme que Francis Mourey ne peut pas être champion du monde de cyclo-cross, je ne lui veux pas de mal. Je n'ai vraiment rien contre Francis. Simplement, ses lacunes techniques sont rédhibitoires. Mais, pour être bienséant, il aurait fallu dire : "Oui, il a fait une belle course." C'est tout le problème aujourd'hui : il ne faut tenir que des propos laudatifs, offrir une critique qui enlève. Parce qu'au moindre truc on se fait allumer sur les forums ! » Pour le vieux Druide, qui n'en fera rien, l'autocensure guetterait plus que jamais le consultant.



Cyrille Guimard, ici dans les studios de RMC, est consultant pour les médias depuis une trentaine d'années.

FRANCK FROST

Goubert, préposé aux épreuves « exotiques » du calendrier sur Eurosport, évoque, lui cette caméra « atteinte de Parkinson (sic) », tremblante et capricieuse lors du Tour des Fjords, en Norvège. « Un Europcar s'échappe, j'annonce Angelo Tulik, en espérant ne pas me tromper. C'était bien lui, heureusement. »

### NI FAMILIARITÉ NI FAVORITISME

Des petits incidents pour lesquels les consultants espèrent l'indulgence des coureurs. Parce que passer de l'autre côté de la barrière implique aussi de ne pas oublier d'où l'on vient. « Je respecte le coureur. C'est un peu un membre de ma famille », soutient Virenque. Vasseur fait part de son envie « que les consultants d'aujourd'hui se comportent

tuelle se veut donc constructive et non systématique. « Un cycliste a le droit d'être en méforme. Je déteste les gens qui démontent sans connaître et renie ces anciens qui cassent sans savoir », dit Jérôme Pineau, auteur de débuts remarquables sur belN Sports lors du Mondial de Florence.

Quand on parle d'anciens, la figure de Cyrille Guimard vient à l'esprit. Outre son CV de coureur et de dirigeant bien rempli, « le Druide » de RMC, 67 ans, gravite depuis près de trente ans dans le milieu médiatique et a connu les antennes de la défunte 5 de Berlusconi, d'Europe 1, de France Télévisions et d'Eurosport, avant d'atterrir sur Sport +. Un bagage suffisant pour prodiguer des conseils à Stéphane Goubert, son élève de toujours,

### DE 150 À 1 000 EUROS LA JOURNÉE

Ce débat essentiel ne saurait pour autant occulter les attraits d'une activité recelant de multiples richesses. Jacky Durand cite en premier la victoire de Sandy Casar sur le Tour 2007, et Cédric Vasseur n'oubliera pas de sitôt l'euphorie qui s'était emparée des journalistes et techniciens de la RTBF quand Philippe Gilbert avait remporté Liège-Bastogne-Liège. Et puis, malgré tout, il y a l'argent. Payé à la prestation, un consultant perçoit des émoluments variables, à l'évocation desquels les intéressés se font souvent moins loquaces. Selon nos estimations, un consultant d'Eurosport gagne entre 350 et 750 euros par jour de course, en fonction de son ancienneté et de sa notoriété. Le « minimum syndical » à la télévision se situerait aux alentours de 150 euros. Sur France Télévisions, les





Un tandem de choc, Jacky Durand et Richard Virenque, en direct pour le compte d'Eurosport.

revenus de Jalabert tourneraient autour de 1 000 euros la journée, soit 50 000 euros par an. Seul Cyrille Guimard annonce sans détour le montant exact de ses rentrées médiatiques : « 300 euros par jour de présence sur Sport + et un forfait de six mois de 8 à 10 000 euros en tout sur RMC. »

L'activité de consultant peut donc se révéler lucrative, à condition toutefois d'avoir un calendrier de courses suffisamment fourni. Pour un Jacky Durand effectuant ses cent jours dans l'année, nombreux sont ceux qui se cantonnent à une moyenne de trente-cinq jours. Quoi qu'il en soit, le salaire des consultants vélo n'égale en rien celui de leurs homologues du football. Zinedine Zidane aurait perçu 500 000 euros annuels à l'époque de sa collaboration avec Canal +. « Quand je suis devenu consultant, j'avais un rapport à l'argent un peu décalé, pour avoir bien gagné ma vie durant ma carrière, confesse Laurent Jalabert. Au moment de parler budget avec France Télévisions, j'ai avancé un chiffre. "On ne peut pas te donner tant", m'a-t-on répondu. »

#### SCOUPS À LA TRAPPE

Considérations pécuniaires mises à part, le fait d'être au micro confère une exposition, un rayonnement médiatique dont certains tirent profit. Ainsi, Vasseur met-il sa notoriété au service des entreprises pour animer des séminaires et des ateliers de motivation.

Le job peut enfin revêtir des vertus inattendues. C'est en commentant un Tour du Trentin que Stéphane Goubert, par ailleurs directeur sportif chez AG2R La Mondiale, a « déniché » Carlos Betancur. Un mot glissé au team manager Vincent Lavenu, et le Colombien a été recruté par l'équipe française. Avec le succès que l'on sait.

Si la popularité auprès du public ne se dément pas – « avant, on me félicitait pour ma carrière de coureur, aujourd'hui, on me salue pour mes commentaires », note Laurent Jalabert –, l'aura du consultant chez les coureurs en activité est aussi réelle. Le prestige, le passé de champion, les liens d'amitié tissés au fil des épreuves lui confèrent ►►

## JALABERT ET DURAND : QUAND LE PASSÉ RATTRAPE LE CONSULTANT

Autre temps, autres mœurs. Mais l'enquête sénatoriale sur l'efficacité des contrôles antidopage en France diligentée l'an dernier a eu pour conséquence d'épingler Laurent Jalabert et Jacky Durand. Les noms des deux hommes figurent sur la « liste noire » des coureurs supposés positifs à l'EPO sur le Tour 1998. L'information divulguée, les deux consultants stars ont réagi de façon très différente. Cité en premier par le journal *L'Équipe* le mardi précédant le départ du Tour, Jalabert a renoncé à commenter la Grande Boucle. Quelques semaines plus tard, l'ancien numéro 1 mondial s'est fendu d'un communiqué rédigé par son avocat au lendemain de la publication officielle du rapport par les parlementaires. Son nom étant cité, « Jaja » a pris « acte de cet état de fait », sans à aucun moment reconnaître un quelconque recours aux produits dopants durant sa carrière. Après huit mois de silence, il a finalement annoncé son retour au poste de consultant à France Télévisions et RTL. « J'ai reçu énormément de soutien du public. Les gens me demandaient quand j'allais revenir. Les médias me refont confiance et j'en suis très heureux. Le commentaire m'a beaucoup manqué. » Il n'en dira pas davantage. Pour Thierry Adam, la ligne de conduite de Jaja « lui appartient ». « Je pense qu'il agit ainsi beaucoup par rapport à ses enfants. Cela dit, il n'a pas été inculpé, et je n'ai aucune preuve. » À l'inverse de Jalabert, Jacky Durand n'a pas pris de détour au moment de faire son « coming-out » et a clairement avoué s'être dopé. D'ailleurs, dès le mois d'avril, il avait fait une allusion cryptée à son passé sur le plateau des *Rois de la pédale*. « Je voulais mettre un terme à la mascarade, arrêter les conneries. J'étais d'ailleurs prêt à tout dire durant le Tour. Eurosport m'a demandé d'attendre un peu. » Du côté de la direction de la chaîne, Arnaud Simon affirme son soutien à Durand. « Je voulais être à ses côtés. Je lui ai seulement conseillé de rédiger un communiqué et de peser chaque terme. Nous n'avons pas relu son texte. Ce sont ses mots à lui. Jacky a assumé avec courage, honnêteté, et intelligence. Priver le monde du vélo d'un consultant de sa valeur aurait été une très mauvaise idée. » Quand on lui demande quelle aurait été la politique de la chaîne si Durand avait adopté la même ligne que Jaja, Arnaud Simon laisse toutefois entendre que les choses auraient pu être différentes...



Cédric Vasseur en plein direct sur le Tour de France pour le compte de la RTBF.

BEIN SPORTS

» une grande proximité avec les coursiers et les directeurs sportifs. Conséquence : ces derniers se confient plus facilement à lui qu'à un journaliste. À telle enseigne que certains consultants glanent au gré de leurs discussions des informations exclusives... qu'ils ne « sortiront » pas toujours. « Marc Madiot peut me souffler des choses, explique Virenque. Mais je ne vais pas dévoiler à l'antenne les stratégies de course... » L'an dernier, Stéphane Goubert était très au fait des transferts, il a préféré garder le silence : « Je

chaîne du cyclisme, l'arrivée de beIN sports a bousculé la donne. En obtenant les fleurons du calendrier italien (Giro, Milan-San Remo, entre autres), la chaîne thématique grignote le gâteau d'Eurosport. « En 2014, nous diffusons plus de vélo qu'en 2013... et moins qu'en 2015 !, assure Emmanuel Barth, le journaliste maison. Et nous avons d'ores et déjà acquis de nouvelles épreuves pour l'an prochain, des courses actuellement télévisées. C'est le jeu... »

Un jeu où le consultant revêt toute son

ter de « préempter » les athlètes encore en activité. Cible privilégiée : Thomas Voeckler. Le populaire leader d'Europcar, en fin de carrière, intéresserait de près plusieurs médias. « C'est clairement un coureur qui, par son intelligence, sa notoriété, ferait un bon consultant », avance Arnaud Simon. « France Télévisions ne l'a pas contacté officiellement, assure Thierry Adam. Cela dépend des circonstances, mais je verrais bien Thomas sur la moto. » « Il est très observé. Peut-être sait-il même déjà où il va aller », renchérit Di Grazia, sibyllin. Rien d'étonnant : les chouchous du public ont toujours été sollicités. On se souvient de Jacques Anquetil et Raymond Poulidor en leur temps. « Je n'avais pas pris ma retraite depuis un mois qu'Eurosport me sautait dessus », affirme d'ailleurs Richard Virenque. Fin 2002, Jalabert avait été contacté par Eurosport, France Télévisions, RTL et même le journal *L'Équipe*, pour livrer son « Eil de Jalabert » dans les colonnes du quotidien.

**« QUAND JE COMMENTE, J'AI L'IMPRESSION DE MONTER LE COL AVEC PIERRE ROLLAND, DE LEVER LES BRAS AVEC ARTHUR VICHOT. DANS CES MOMENTS-LÀ, JE SUIS COMME UN FOU. »**

**RICHARD VIRENQUE**

n'enfreins pas cette règle. » Jacky Durand a su bien avant tout le monde la fin de l'équipe Columbia mais il n'a livré son « scoop » que sur Twitter. « Je n'avais pas recoupé les sources, il n'y avait rien d'officiel... »

**BEIN SPORTS GRIGNOTE EUROSPORT**

Positions compréhensibles, mais regrettables pour les médias employeurs, à l'heure où le vélo connaît un essor cathodique sans précédent. Si Eurosport, avec ses 400 heures de vélo annuelles, demeure pour l'instant la

importance. Dans un contexte concurrentiel, la nécessité de s'attacher les services des plus en vue ou des plus prometteurs s'impose, même si Arnaud Simon, le boss d'Eurosport, assure qu'il n'y a « pas de guerre des stars ». Pourtant, Guillaume Di Grazia, qui suivait de près Jérôme Pineau et avait pris contact avec Éric Boyer, s'est vu griller la politesse par beIN. Toujours côté Eurosport, Durand, très courtisé pour un « transfert », a déjà reçu et décliné des offres de France Télévisions et de la RTBF. D'où la nécessité de ten-

**UNE COURSE À L'ARMEMENT**

Voeckler ou pas, les télés augmentent la voilure. Eurosport a recruté l'an dernier David Moncoutié et la jeune Marion Rousse, la touche féminine des *Rois de la pédale*, et beIN Sports s'est attaché sur le Tour d'Italie 2013 les services de Nicolas Fritsch, présenté comme un « ancien meilleur français du Giro » (51<sup>e</sup>, tout de même), Roberto Damiani,

Éric Boyer et Jean-Patrick Nazon. Sans compter les « extras » de la chaîne qatarie, avec les collaborations exceptionnelles d'Arnaud Toumant et Jean-Christophe Peraud, contactés pour commenter leurs disciplines de prédilection, la piste et le VTT. Vivrait-on une « course à l'armement », une ère du tout-consultant déjà amorcée dans le foot, avec ces « vieux crampons », pas toujours pertinents et inspirés, squattant les plateaux ? « Renforcer l'équipe est un luxe et une volonté éditoriale », assure Di Grazia, qui réfute tout effet de mode. « En effet, sur beIN, nous calquons nos dispositifs sur celui du foot, concède Emmanuel Barth. Mais il n'est pas question d'aligner les consultants à la seule fin de faire une démonstration de force en plateau. Chacun a sa place. » Mais pas de place pour tout le monde.

#### DIFFICILE DE FAIRE SON TROU

Car si les demandes affluent, il y a finalement peu d'élus. Guillaume Di Grazia et Emmanuel Barth font en effet état d'appels du pied très fréquents d'anciens coureurs. « J'ai contacté à peu près tous les journalistes, explique l'ancien maillot jaune du Tour Cyril Dessel. Ce n'est pas évident. Il faut être là au bon endroit au bon moment. » Si la persévérance de Dessel, qui s'est vu confier le commentaire du Tour de Burgos 2013 sur Sport +, a (très ponctuellement) payé, Laurent Brochard tente toujours un rapprochement avec beIN. Sans garantie à ce jour. Certains ne s'embarrassent guère de scrupules : des candidatures spontanées auraient atterri sur les bureaux de France Télévisions, à quelques jours du départ du dernier Tour, l'annonce du retrait de Laurent Jalabert à peine officialisée. D'autres préfèrent sortir du bois bien avant la fin de leur carrière sportive. C'est le cas de Jérôme Pineau qui, en mars 2003, lançait à notre confrère Nicolas Perthuis, à l'occasion du tout premier « On a roulé avec » d'une longue série : « Plus tard, je me verrais bien prendre ta place à *Vélo Magazine*. » Attiré par le monde des médias depuis toujours, Pineau commente les matchs de football du FC Nantes pour une radio locale et a aussi un pied chez beIN. Anticiper, s'armer de patience, avoir des amis dans la place – Virenque a en effet « pistonné » son ancien coéquipier Christophe Moreau sur Eurosport – ou faire preuve d'humilité restent les meilleurs atouts des prétendants. Jacky Durand se félicite aujourd'hui d'avoir rédigé début 2005 CV et lettres de motivation, comme n'importe quel demandeur d'emploi.

De ces difficultés à pénétrer un milieu fermé naît chez les heureux élus un sentiment d'être des « privilégiés de l'après-vélo », selon la formule de Virenque. Jalabert parle de ce « plaisir un peu égoïste » éprouvé sur la moto 1, à la remorque des grands en montagne. Tous aimeraient que l'aventure dure le plus longtemps possible. Sans perdre de vue le caractère éphémère de l'activité : on n'est jamais consultant toute une vie durant, et les « jeunes aux dents longues » toquent à la porte. « J'entends faire les choses bien, être bon pour me hisser au-dessus des autres », prévient déjà Jérôme Pineau. « C'est la règle du jeu, nous la connaissons dès le départ », souligne Goubert. « Cela ne me pose aucun problème, assure Jacky Durand. Une carrière

de consultant est à l'image d'une carrière de coureur cycliste. Elle reste précaire, peut prendre fin prématurément. J'ai toujours vécu ainsi, alors je ne m'inquiète pas. » Mais le vieux routier n'éprouve aucune lassitude et n'entend pas s'offrir de sitôt une cure de silence télévisuel.

Une fois, une seule, Jacky Durand s'est pourtant tu. C'était au lendemain du décès tragique du Belge Wouter Weylandt sur le Tour d'Italie 2011. Pendant les quatre heures de retransmission, il n'a pas pu desserrer les dents, la gorge nouée par l'envie de chialer. « Un ami était parti », lâche-t-il sobrement. Dans ces cas-là, les mots semblent bien dérisoires, alors « Dudu » a plié les ailes. Fermez le micro. ▀

## LE BANC DES CONSULTANTS

### 1 JACKY DURAND

**Les plus :** la pertinence de ses analyses, la vivacité et la précision de ses commentaires font de lui une référence en la matière. En sus, une touche d'humour toujours bienvenue.

**Les moins :** un certain manque de naturel lors de sa rubrique « Le brief de Jacky » sur *Les Rois de la pédale*. De plus, l'homme se laisse parfois aller à des pronostics hasardeux.

### 2 LAURENT JALABERT

**Les plus :** « Jaja » voit (presque) toujours juste et vulgarise très bien les retransmissions pour un public pas toujours au fait des choses du cyclisme en évitant de « jargonner ».

**Les moins :** une propension à être péremptoire, à reprendre parfois vivement son « binôme » Thierry Adam, est susceptible d'agacer. Son relatif manque de chaleur le dessert.

### 3 RICHARD VIRENQUE

**Les plus :** une formidable spontanéité, une capacité à faire vivre ses émotions en direct. L'ancien meilleur grimpeur sait aussi livrer des pronostics pertinents.

**Les moins :** quelques difficultés d'élocution persistent. Mais il a fait des progrès remarquables. Fâcheuse inclinaison, de son propre aveu, à « survendre » une course.

### 4 CYRILLE GUIMARD

**Les plus :** son incroyable bagage technique, sa science de la course jamais démentie sont ses principaux atouts. Sa liberté de parole est très appréciable, n'en déplaise à ses détracteurs.

**Les moins :** du haut de son statut de « Druide » et fort de sa « science » du cyclisme, il peut être amené à blesser les coureurs et les auditeurs par des propos sans nuance.

### 5 CÉDRIC VASSEUR

**Les plus :** précis, efficace, affable, Vasseur livre des commentaires irréprochables.

**Les moins :** Vasseur ne dira jamais un mot plus haut que l'autre. On se prend à espérer un Cédric plus mordant, incisif.

### 6 CHRISTOPHE MOREAU

**Les plus :** « le Grand » connaît le cyclisme sur le bout des doigts et offre des prestations de très bonne facture, assurant sur tous les terrains.

**Les moins :** fâcheuse tendance tout de même à utiliser un registre de langage soutenu, pas toujours maîtrisé.

### 7 JÉRÔME PINEAU

**Les plus :** pour un coup d'essai, Pineau a excellé à Florence, se hissant à un niveau de commentaire jamais égalé chez un novice.

**Les moins :** il devra transformer

l'essai lors de ses prochaines collaborations avec beIN Sports.

### 8 STÉPHANE GOUBERT

**Les plus :** Goubert est un solide consultant et assure admirablement les commentaires d'épreuves lointaines. Une difficulté qu'il contourne sans mal.

**Les moins :** tendance à être parfois trop bavard. Lancé, Goubert a du mal à s'arrêter.

### 9 DAVID MONCOUTIÉ

**Les plus :** plongé dans le grand bain à l'aveuglette, le « petit dernier » a brillé sur les épreuves espagnoles avec un ton agréable pour le téléspectateur.

**Les moins :** Moncoutié doit encore prendre de l'assurance au micro, s'efforcer d'être plus régulier.

### 10 MARION ROUSSE

**Les plus :** elle apporte une indéniable touche de fraîcheur au milieu des « poilus » des *Rois de la pédale*, elle est aussi une championne au fait des choses du cyclisme.

**Les moins :** elle devra tout de même trouver sa place aux côtés des dits Poilus. Doit s'imposer, prendre la parole plus souvent, affiner ses analyses.



5, avenue de la République  
B.P. 99  
56703 HENNEBONT Cedex  
Tél. (33) 02 97 36 16 60  
Fax (33) 02 97 36 17 81



**Site Internet Sécurisé**  
[www.cycles-marcarini.com](http://www.cycles-marcarini.com)  
E-mail : [gianni.marcarini@wanadoo.fr](mailto:gianni.marcarini@wanadoo.fr)

**Horaires d'ouverture du magasin :**  
9h/12h - 14h/19h du mardi au samedi

**SPECIALISTE COURSE :**  
KUOTA - COLNAGO - GIANT - EDDY MERCKX - BERGAMONT - SHIMANO - TIME - MAVIC - FELT - CIPPOLLINI  
CORRESPONDANCE DES TAILLES : T2 = S - T3 = M - T4 = L - T5 = XL - T6 = XXL

**BON DE COMMANDE** • Du 1 janvier 2014 au 31 décembre 2014



**POUR LA GAMME COMPLETE, VOIR LE SITE INTERNET**

**PROMO SUR DIVERS TEXTILES**

MARQUES	PRIX	TAILLE UNIQUE	TOTAL
BONNET POLAIRE HTC NOIR <input type="checkbox"/>	27€	14 e	
BONNET POLAIRE RG 512 F.D.J. <input type="checkbox"/>	27€	18 e	
IMPER TRANSPARENT		22 e	
CASQUETTE PODIUM F.D.J. RG 512 <input type="checkbox"/>		12 e	
CASQUETTE PODIUM RG 512 <input type="checkbox"/>		12 e	
CASQUETTE PODIUM TOUR DE FRANCE 4 MAILLOTS BRODÉS <input type="checkbox"/>		18 e	

**SPÉCIAL MAILLOTS PRO**

MARQUES	PRIX	T2	T3	T4	T5	T6	TOTAL
MAILLOT LUXE LYCRA GREENEDGE FC <input type="checkbox"/>	86€	60 e					
MAILLOT MANCHES COURTES OMEGA 2013 <input type="checkbox"/>	54€	43 e					
MAILLOT MANCHES COURTES GARMIN 2013 <input type="checkbox"/>	69€	55 e					
MAILLOT PRO KATUSHA FC <input type="checkbox"/>	66€	50 e					
CHAMPION DES PAYS BAS VACANSOLEIL <input type="checkbox"/>	58€	45 e					
MAILLOT MANCHES COURTES LOTTO BELISOL 2013 <input type="checkbox"/>	54€	43 e					
MAILLOT MANCHES COURTES ASTANA 2013 <input type="checkbox"/>	58€	44 e					

**T-SHIRT / POLO**

MARQUES	PRIX	T2	T3	T4	T5	T6	MARQUES	PRIX	T2	T3	T4	T5	T6
T-SHIRT SAGAN	35 e						T-SHIRT BLUE VINTAGE SAGAN	40 e					
T-SHIRT GH CLASSIC	32 e						POLO CANNONDALE	54 e					

**SPÉCIAL ENFANTS**

ENSEMBLE ASTANA <input type="checkbox"/> LAMPRE <input type="checkbox"/> F.D.J. <input type="checkbox"/> (MAILLOT + CUISSARD + BANDEAU)	8	10	12	14	80 e
MAILLOT PRO ORICA GREENEDGE <input type="checkbox"/> QUICK STEP OMEGA <input type="checkbox"/>					
UCI CHAMPION DU MONDE <input type="checkbox"/>	8	10	12	14	48 e
IMPERMEABLE FOX <input type="checkbox"/>	6/8				25 e

Pour un choix plus complet, consultez notre site internet

LUNETTES	PRIX
BBB BSG 37 PH VERRES PHOTOCROMIQUES	89,50 e
SPIUK TORSION (2 jeux de verres) ITALIA <input type="checkbox"/> CHAMPION DU MONDE <input type="checkbox"/>	95 e
AZR SHAPE MONTURE JAUNE/NOIRE <input type="checkbox"/> VERT LIQUIGAS <input type="checkbox"/> BLANCHE <input type="checkbox"/>	43 e
AZR SHAPE LOOK OKLAY MONTURE ROUGE <input type="checkbox"/> ORANGE <input type="checkbox"/> ROUGE/BLANC <input type="checkbox"/>	43 e
AZR PHOTOCROMIQUE ROUGE/BLANC <input type="checkbox"/> VERT/BLANC <input type="checkbox"/> NOIR/JAUNE <input type="checkbox"/>	88 e
BJORKA PHOTOCROMIQUE JAUNE FLUO <input type="checkbox"/> BLANCHE <input type="checkbox"/>	39 e
BJORKA MODELE OKLAY VERRES MULTICOLORES + 3 VERRES ECHANGES	39 e

**MAILLOTS MYTHIQUES - RETRO - VINTAGE**

MARQUES	PRIX	T2	T3	T4	T5	T6	T7	TOTAL
MAILLOTS ROKADO (BELLONE - AIMAR - 1972)	56 e							
MAILLOT IGNIS (L BOBET - BALDINI - VELLY - BOPUVET)	56 e							
MAILLOT DREHER (DE VLAEMINCK) (ZILIONI)	56 e							
MAILLOT GIS GELATI (SARRONI) (DE VLAEMINCK)	56 e							
MERCIER (BRODÉ - 1953 - COL ROND)	39 e							
MAILLOT CAPPANO (ZILIOLI - DE BRUYNE - DE FILIPPIS)	56 e							
COOP-MERCIER (ZOETEMELK)	56 e							
SAMSON (MOSEY - DE VLAEMINCK)	56 e							
MIKO DE GRIBALDY SUPERIA 1976 (LAURENT)	56 e							
FERRETTI (GIANNI MOTTA - PETERSON)	56 e							
LEJEUNE BP 1976 (SCHUITEN - LEGEAY - BRAKE)	56 e							
GBC LIBERTAS 1963 (VAN LOOY - MARCARINI - SORGELOOS)	56 e							
FLANDRIA ROMEO (1964 - PETER POST - BOONEN père)	56 e							
MOLTENI CHAMPION DE BELGIQUE (MERCCKX)	56 e							
FAEMA FAEMINO (MERCCKX)	56 e							
CHAMPION DU MONDE BIANCHI (GIMONDI)	58 e							
MIKO - MERCIER (POULIDOR - ZOETEMELK)	56 e							
FRISOL (PRIEM - DEN HARTOG)	56 e							
C & A (MERCCKX - VAN IMPE)	56 e							
MOLTENI CAMPAGNOLO (MERCCKX)	56 e							
KAMOME DILECTA (DARRIGADE - MARCARINI)	56 e							
LA VIE CLAIRE (HINAULT - LEMOND)	56 e							
SOLO SUPERIA (VAN LOOY - SELS)	56 e							
LA PERLE (ANQUETIL - DARRIGADE)	56 e							
MAGICREME (DU FILM "LE VÉLO" DE GHYSLAIN LAMBERT)	60 e							
MARGNAT PALOMA (BAHAMONTES - BOUVET - MARCARINI)	56 e							
PELFORTH (JANSSEN - GROUSSARD)	56 e							
GITANE RENAULT (HINAULT - FIGNON)	56 e							
CHAMPION DU MONDE MOLTENI CAMPA (MERCCKX)	58 e							
ST RAPHAEL GITANE-CAMPAGNOLO (ANQUETIL)	56 e							
HELIVET LEROUX (ANQUETIL - LEMOND)	56 e							
GITANE-CAMPAGNOLO A CERCELES (B. HINAULT - V. IMPE)	56 e							
WIELS - GROENE - LEEUW (VANNITSEN - JUNKERMANN - BEHEYT)	56 e							
BIC (ANQUETIL - GROSSKOST - OCANA)	56 e							
PEUGEOT 75 - THEVENET (A DAMIERS)	56 e							
MOLTENI - ARCORE (E. MERCCKX) MANCHETTES ARC EN CIEL	56 e							
BROOKLYN (MANCHETTES ARC EN CIEL) (DE VLAEMINCK)	56 e							
MERCIER HUTCHINSON (POULIDOR - CAZALA - MARCARINI)	56 e							
FORD (ANQUETIL - STABLINSKY - AIMAR)	56 e							
TI - RALEIGH MAC GREGOR (KNETEMANN - KUIPER)	56 e							
BIANCHI PIRELLI (COPPI) 1949 - 1955 PETRUCCI	56 e							
FAEMA (VAN LOOY - C. GAUL)	56 e							
SALVARANI (GIMONDI - ADORNI)	56 e							
REYNOLDS (DELGADO - INDURAIN)	56 e							
<b>CUISSARDS ASSORTIS (NOTER LA MARQUE)</b>	58 e							
<b>MAILLOTS M. LONG ASSORTIS (NOTER LA MARQUE)</b>	62 e							

**DROIT DE RETRACTATION :** Dans les conditions prévues par l'article L 121-6 du code de la consommation et dans le cadre de la vente à distance, l'acheteur dispose d'un délai de rétractation de 7 jours francs à compter de la livraison de sa commande.

**CONDITIONS DE VENTE :** Une participation de 5 € pour l'envoi recommandé (pour une commande inférieure ou égale à 30 €) ou de 6 € pour une commande supérieure à 30 €. Au-dessus de 300 €, franco de port. Les envois en contre remboursement limités à 300 € - taxe en vigueur 9 € supplémentaire\* - expéditions DOM-TOM et Etranger selon tarifs postaux. Au dessus de 300 €, paiement anticipé. Nous contacter pour autres articles ne figurant pas sur ce bon. Ecrire en lettres capitales et adressez votre paiement à l'adresse ci-dessus.

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_\_ Rue \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

**RÈGLEMENT :** Chèque bancaire  Mandat lettre  Contre-remboursement

**CARTE BANCAIRE N° :** \_\_\_\_\_

3 derniers chiffres figurant au verso de votre C.B. \_\_\_\_\_

Expire fin \_\_\_\_\_

Signature obligatoire pour C.B.



> **TOUR DES FLANDRES**, 6 AVRIL

## CANCELLARA POUR LA PASSE DE TROIS

VIEUX-QUARÉMONT > Fabian Cancellara passe à l'attaque, seul Sep Vanmarcke parvient à le suivre.

**U**NE FOIS DE PLUS, LE VIEUX-QUARÉMONT AURA ÉTÉ LE JUGE DE PAIX DU TOUR DES FLANDRES. C'est là que Fabian Cancellara a décidé de jouer son va-tout en attaquant, à un peu plus de 15 km de l'arrivée, dans la troisième ascension de ce mont. Comme à son habitude, c'est tout en puissance qu'il est revenu sur Greg Van Avermaet (BMC) et Stijn Vandenbergh (Omega Pharma-Quick Step). Seul Sep Vanmarcke (Belkin) arrive à prendre la roue du Suisse quand celui-ci porte son attaque fatidique. L'archi-favori, Tom Boonen, qui brigait ici une quatrième victoire, craque. Peter Sagan, qui figurait parmi les outsiders, en fait de même.

La dernière échappée royale se compose donc de quatre hommes : Van Avermaet, Vandenbergh, Vanmarcke et « Spartacus ». Le contre, mené par Alexander Kristoff, vainqueur de Milan-San Remo, accompagné par Niki Terpstra, ne reviendra jamais. Dans le groupe de tête, personne n'ose vraiment prendre l'initiative. Les coureurs sont partagés entre attendre le sprint ou tenter de gagner en solitaire. Fabian Cancellara semble le plus rusé et tente le pari du sprint, alors que son directeur sportif Dirk Demol le pousse à attaquer. Greg Van Avermaet se sait le plus rapide du quatuor alors que Stijn Vandenbergh, le seul représentant des Omega, apparaît comme le maillon faible. De la bande à Boonen, c'est celui qui offrait le moins de potentiel pour ce genre d'arrivée. S'il tente bien

d'attaquer avant le sprint, c'est Sep Vanmarcke qui va immédiatement le chercher et qui ramène les deux autres dans son sillage. Le Belge de Belkin donne l'impression de se satisfaire déjà d'une place sur le podium.

Le sprint met un temps fou à être lancé. Ça se regarde, ça s'observe. Qui lancera le sprint le premier ? À seulement 200 m de l'arrivée, rien n'est encore fait. Une aubaine pour Fabian Cancellara qui ne laisse aucune chance aux trois Belges qui l'accompagnent. « Je suis désolé pour les Belges », annonçait-il à l'arrivée, avant de justifier son choix d'attendre le sprint final : « Je voulais finir seul, mais aujourd'hui il valait mieux attendre le sprint. Je n'avais pas peur de sprinter, puisque c'est chacun pour soi. Je ne sais toujours pas comment j'ai fait, mais je l'ai fait. »

La dernière fois que le Suisse de la formation Trek avait été confronté à un sprint pour le Tour des Flandres, c'était en 2011. Cancellara était alors monté sur la troisième marche du podium, derrière Nuyens et Chavanel. En levant les bras ici pour la troisième fois, il entre dans l'histoire et rejoint des coureurs comme Tom Boonen, Johan Museeuw, Éric Leman, Fiorenzo Magni et Achiel Buysse. Un club très restreint mais pas encore figé. Car Spartacus n'a « que » 33 ans. Le Suisse s'était déjà imposé sur la classique flamandaise en 2010 et 2013 et il n'est pas impossible qu'il parvienne à la remporter une quatrième fois. P.L.G. //

> **PARIS-ROUBAIX**, 13 AVRIL

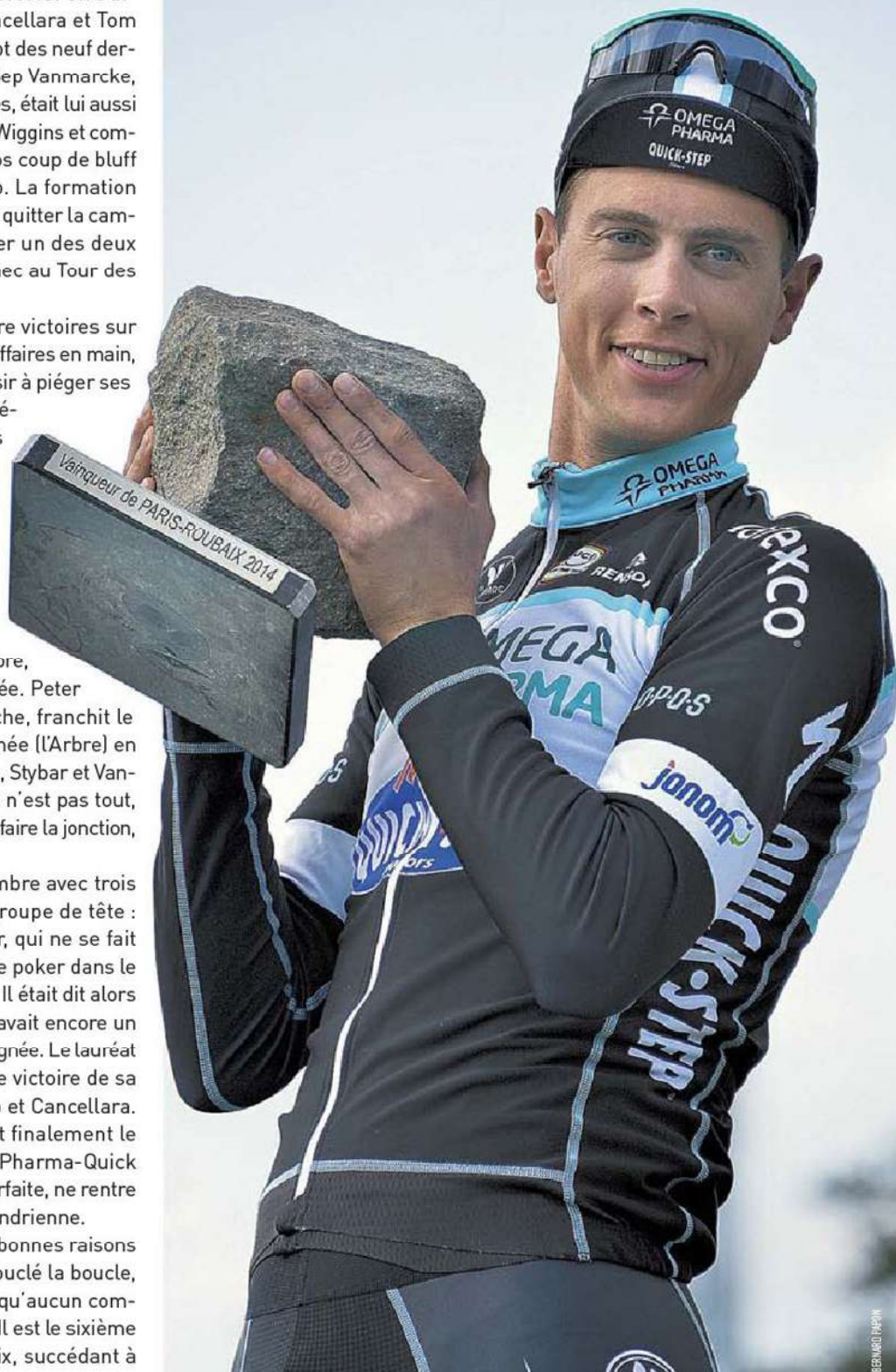
## TERPSTRA DOMPTE « L'ENFER DU NORD »

**L**E SCÉNARIO PROPOSÉ PAR LES COUREURS A BOULEVERSÉ TOUTES LES PRÉVISIONS. On s'attendait à un duel entre Fabian Cancellara et Tom Boonen, qui ont remporté à eux deux sept des neuf dernières éditions de « l'Enfer du Nord ». Sep Vanmarcke, 3<sup>e</sup> la semaine passée au Tour des Flandres, était lui aussi parmi les favoris, tout comme les Sagan, Wiggins et compagnie. On a finalement assisté à un gros coup de bluff de l'équipe Omega Pharma-Quick Step. La formation belge de Patrick Lefèvre ne pouvait pas quitter la campagne flamandienne 2014 sans accrocher un des deux monuments du cyclisme, après son échec au Tour des Flandres.

C'est donc le leader Tom Boonen, quatre victoires sur Paris-Roubaix (un record), qui a pris les affaires en main, à 60 km de l'arrivée. Trop loin pour réussir à piéger ses adversaires, mais suffisamment pour déboussoler toutes les stratégies des équipes rivales. Que faire derrière Boonen, qui frôle un moment la minute d'avance ? Fabian Cancellara, sentant le coup fourré, fait mine de ne pas croire à cette attaque et laisse les équipes des outsiders, Belkin et BMC notamment, faire le travail. La jonction entre les deux groupes s'opère après le carrefour de l'Arbre, à une vingtaine de kilomètres de l'arrivée. Peter Sagan, dans un sursaut plein de panache, franchit le dernier secteur pavé difficile de la journée (l'Arbre) en tête. Un quatuor (Cancellara, Dekengolb, Stybar et Vanmarcke) parvient à le rejoindre. Mais ce n'est pas tout, puisque six autres coureurs réussissent à faire la jonction, à 15 km de l'arrivée.

Là, les Omega se retrouvent en surnombre avec trois hommes sur les onze qui forment le groupe de tête : Boonen, Stybar et Terpstra. Ce dernier, qui ne se fait jamais prier pour tenter un gros coup de poker dans le final, attaque seul à 6 km du vélodrome. Il était dit alors que le premier qui oserait, ou celui qui avait encore un peu de force pour le faire, aurait course gagnée. Le lauréat du Tour du Qatar remporte la plus belle victoire de sa carrière, en solitaire, devant Degenkolb et Cancellara. Les Belges attendaient Boonen, ils ont finalement le Néerlandais Terpstra. L'équipe Omega Pharma-Quick Step, au terme d'une course d'équipe parfaite, ne rentre donc pas bredouille de sa campagne flamandienne.

Niki Terpstra redonne aux Pays-Bas de bonnes raisons d'être fiers. « Je suis heureux d'avoir bouclé la boucle, déclare-t-il à l'arrivée. Treize ans sans qu'aucun compatriote ne gagne ici, c'était trop long. » Il est le sixième Néerlandais à remporter Paris-Roubaix, succédant à Servais Knaven, Peter Post, Hennie Kuiper, Jan Raas et Jan Janssen. Que du beau monde ! **P.L.G.** ➤ ➤



**EN FORME** > C'est la quatrième course que remporte Terpstra cette saison après le Qatar (une étape et le général) et À Travers la Flandre.



> **TOUR DE CATALOGNE**, DU 24 AU 30 MARS

## RODRIGUEZ EN TROUBLE-FÊTE

LE TOUR DE CATALOGNE DEVAIT ÊTRE LE THÉÂTRE DE LA PREMIÈRE EMPOIGNADE directe de la saison entre Alberto Contador, vainqueur jusque-là de Tirreno-Adriatico, et Chris Froome, victorieux sur les routes du Tour d'Oman. Mais les deux favoris du prochain Tour de France n'ont finalement pu se livrer un duel *mano a mano*. Le Britannique se remettait d'une blessure au dos qui l'avait écarté de la compétition depuis le mois de février et qui l'a empêché d'être saignant en montagne. Quant à l'Espagnol, très en jambes, il a dû se frotter à une très forte concurrence et se rendre à l'évidence : il ne pouvait répondre au punch de Joaquim Rodriguez à l'arrivée à la Molina, puis, malgré plusieurs attaques, il ne pouvait refaire son retard au général sur le Catalan. Froome et Contador se donnaient ainsi un autre rendez-vous, début juin, à l'occasion du Critérium du Dauphiné. « Purito », lui, vainqueur en ses terres, lançait sur de bons rails la partie cruciale de sa saison : les classiques ardennaises, puis surtout le Tour d'Italie, dont il devrait être un des favoris avec Nairo Quintana. A.R. //

> **À TRAVERS LA FLANDRE**, 26 MARS

## TERPSTRA EN ORDRE DE MARCHÉ

ON A ASSEZ RÉPÉTÉ QU'IL N'Y AVAIT PLUS DE PETITES COURSES EN BELGIQUE à l'approche du Tour des Flandres. En 2011, déjà, quand Nick Nuyens avait remporté À Travers la Flandre dix jours avant de s'imposer au « Ronde », tout le monde avait compris l'importance de cette semi-classique entre Roulers et Waregem. En cette fin de mois de mars, trois jours après Milan-San Remo, tout le monde avait déjà en tête le Tour des Flandres, notamment l'équipe Omega-Quick Step où Tom Boonen faisait sa rentrée

après des soucis familiaux. Dans le Paterberg, l'un des monts clés de la campagne des classiques flamandaises, Niki Terpstra, coéquipier de Boonen, attaqua sèchement pour vite prendre le large avec un écart certes léger de 30 secondes, mais suffisant pour aller au bout. Derrière, on vit surtout à l'œuvre Stijn Devolder et Alejandro Valverde, qui découvrait ces courses. Mais le Néerlandais, en bon finisseur, conserva son avance pour s'imposer comme il l'avait fait en 2012. C'était devant son coéquipier de l'époque Sylvain Chavanel. P.L.G. //

> **GRAND PRIX E3**, 28 MARS

## SAGAN EN PATRON

INSCRITE AU CALENDRIER DU WORLD TOUR DEPUIS TROIS ANS, c'est devenu l'épreuve de référence en vue du Tour des Flandres. La répétition générale sur un parcours qui ressemble fortement à ce que les coureurs retrouveront la semaine suivante. Tom Boonen s'y est imposé à cinq reprises, Fabian Cancellara trois fois. Comme prévu, la course se déroule devant des dizaines de milliers de spectateurs dans une ambiance de kermesse qu'on retrouve rarement ailleurs. Les coureurs pressés par cet enthousiasme offrent de nouveau du grand spectacle, à commencer par Peter Sagan. Le Slovaque lança l'offensive dans le Paterberg qui, comme deux jours auparavant dans À Travers la Flandre, sert de tremplin pour le final de l'épreuve. « Je savais qu'il fallait être présent à ce moment précis », analysa ensuite le coureur de Cannondale. Deux Omega Pharma-Quick Step, Niki Terpstra et Stijn Vandenbergh, sautent dans sa roue ainsi que le Britannique de la Sky, Gerraint Thomas. Mais Peter Sagan ne leur laisse aucune chance au sprint dans les rues d'Harelbeke. Il s'annonce alors comme un gros client pour le Tour des Flandres et Paris-Roubaix même s'il refuse d'évoquer ses objectifs le soir lors de la conférence de presse. P.L.G. //



IMBATTABLE > Peter Sagan signe la première victoire de sa saison.

FREDERIC MOIS



**CAMELBAK®**  
GOT YOUR BAK

# ECOLO = GIRO

CamelBak est fournisseur officiel du Giro d'Italia 2014. Si l'hydratation reste notre crédo, l'écologie l'est aussi. Ainsi, tous les bidons jetés dans les zones vertes disposées sur toutes les étapes sont redonnés gracieusement au public ou aux associations locales. Nous sommes tous responsables de notre avenir... ne jetons pas les bidons sur la route !



T: 03.25.40.39.39

[CAMELBAK.COM](http://CAMELBAK.COM)





PREMIÈRE VICTOIRE > Sur le chrono individuel de 7 km, Jean-Christophe Peraud a fini 4<sup>e</sup> derrière Tom Dumoulin, le vainqueur de l'étape.

> CRITÉRIUM INTERNATIONAL, DU 29 AU 30 MARS

## PERAUD COMME UN GRAND

**L**ORS DE LA DERNIÈRE ÉTAPE DU CRITÉRIUM INTERNATIONAL, Christophe Peraud avait certainement les moyens de s'imposer au sommet du col de l'Ospedale, mais il ne l'a pas fait. Le coureur d'AG2R La Mondiale n'a pas forcé pour devancer le Suisse Mathias Frank sur le massif corse. Le fait de remporter la première course par étapes de sa carrière semblait suffire à son bonheur. Un succès parfaitement planifié. « C'est évidemment une victoire que je dois dédier à l'ensemble de l'équipe, disait Peraud. Je savais ce que j'avais à faire pour ne pas perdre cette course et notamment compter les secondes qui me séparaient de mes principaux adversaires dans les derniers kilomètres. C'est un plaisir particulier puisque c'est la première victoire de ma carrière sur une course par étapes. Depuis le début de la saison, les victoires s'enchaînent pour notre équipe. Personnellement, j'ai aujourd'hui suffisamment de maturité pour savoir me fixer des objectifs. » M.M. //

> GAND-WEVELGEM, 30 MARS

## ARNAUD DÉMARE S'EN RAPPROCHE

**C'**EST LE RENDEZ-VOUS DES SPRINTERS MÊME SI SON PARCOURS OFFRE QUELQUES PIÈGES ET QUELQUES PASSAGES DÉLICATS comme le fameux mont Kemmel. Tom Boonen, blessé au pouce après une chute au Grand Prix E3 deux jours auparavant, veut se tester en vue du Tour des Flandres. On le voit toute la journée aux avant-postes même si aucune échappée sérieuse n'a pu faire le trou. Le scénario est déjà écrit, on se dirige vers un sprint massif. À l'entrée de Wevelgem, tout le monde est là à l'affût quand Stijn Devolder, le champion de Belgique échappé avec notamment

le Costaricain Amador de Movistar, est repris *in extremis* par la meute. C'est l'Allemand John Degenkolb qui l'emporte facilement alors qu'on retrouve dans sa roue le jeune Arnaud Démare suivi de Peter Sagan, Sep Vanmarcke et Tom Boonen. Le Picard de la FDJ.fr est à la hauteur des espoirs qui pesaient sur ses épaules avant le départ. À l'arrivée, il déclare que « cette deuxième place a la même valeur (pour lui) qu'une victoire ». Il devient en quelques instants l'une des attractions de la presse flamande qui voit déjà en lui un grand de demain pour les classiques flamandaises. P.L.G. //

> TROIS JOURS DE LA PANNE, 1<sup>ER</sup>, 2 ET 3 AVRIL

## VAN KEIRSBULCK ET OMEGA INTOUCHABLES

**E**N L'ABSENCE DE SYLVAIN CHAVANEL, VAINQUEUR DES DEUX ÉDITIONS PRÉCÉDENTES, les Trois Jours de La Panne se cherchent un patron. Celui qu'on peut voir le dimanche suivant sur le devant de la scène au Tour des Flandres. C'est un peu la vocation de cette course à étapes placée entre deux classiques, Gand-Wevelgem et le « Ronde ». Son mélange de genres, entre les monts pavés le premier jour, le sprint le lendemain et le chrono pour conclure, offre un éventail de choix pour ceux qui préparent le Tour des Flandres. C'est le cas de Peter Sagan qui s'offre la 1<sup>re</sup> étape, la plus dure, au sprint devant son coéquipier Oscar Gatto alors qu'il avait tout fait pour le laisser gagner. Mais le Slovaque n'insiste pas, le lendemain il quitte la course pour éviter les risques de chutes. Des précautions que ne prend pas Arnaud Démare le lendemain lors de la 2<sup>e</sup> étape où il frôle une nouvelle fois la victoire en échouant face à l'Italien Sacha Modolo. Reste le dernier contre-la-montre dans les rues de La Panne, au bord de la mer du Nord, pour désigner le vainqueur. Alors que Niki Terpstra rate son départ à cause d'une chaussure mal fixée, c'est son jeune coéquipier Guillaume Van Keirsbulck qui s'impose au final alors que deux autres Omega complètent le tableau de chasse, Gert Steegmans (3<sup>e</sup>) et Niki Terpstra (4<sup>e</sup>). L'équipe belge s'annonce redoutable pour la suite des classiques. P.L.G. //

> ROUTE ADÉLIE, 4 AVRIL

## COQUARD SAIT GAGNER

**B**RYAN COQUARD AVAIT BIEN IMAGINÉ QU'IL AVAIT UNE BELLE CARTE À JOUER à l'occasion de la Route Adélie de Vitré, 4<sup>e</sup> manche de la Coupe de France. Ainsi, le jeune coureur de l'équipe Europcar n'a pas tremblé au sprint pour venir à bout d'un dernier groupe composé d'une petite trentaine d'unités. « Depuis un certain temps, je n'avais plus trop de chance, disait-il. Après un Paris-Nice et un Gand-Wevelgem où je suis passé à

côté, j'ai vraiment pris du plaisir à lever de nouveau les bras. C'est le genre d'arrivée que j'apprécie. Je pense que nous étions l'équipe la plus présente durant toute la course et que nous avons su être à la hauteur. J'ai préféré attendre le dernier moment avant de produire mon effort et je crois que j'ai bien fait. Il est vrai aussi que mes coéquipiers (*Réza, Arashiro, Tulik, Quémeneur*) m'ont livré cette victoire sur un plateau. » M.M. //

> TOUR DU PAYS BASQUE, DU 7 AU 12 AVRIL

## CONTADOR A BIEN ŒUVRÉ



**P**OUR CONTADOR, LA SAISON 2014 NE POUVAIT PAS MIEUX DÉBUTER. Après avoir terminé 2<sup>e</sup> du Tour d'Algarve derrière Michal Kwiatkowski pour sa première course de l'année, une victoire d'étape à la clé, puis en enchaînant avec un triomphe sur Tirreno-Adriatico et deux succès d'étape, et encore une 2<sup>e</sup> place au Tour de Catalogne derrière Rodriguez, le coureur de l'équipe Tinkoff-Saxo a remporté son 3<sup>e</sup> Tour du Pays Basque après ses victoires de 2008 et 2009. « Jamais je n'aurais imaginé que je pouvais gagner trois fois une course aussi prestigieuse », glissait l'Espagnol. Vainqueur de l'étape d'Ordizia dès le premier jour, Contador n'a jamais été mis en difficulté en dépit notamment des tentatives répétées de Valverde. En bouclant cette épreuve par une victoire, Contador a signé hier son sixième succès de la saison en vingt-cinq jours de course. « Je ne pouvais pas m'imaginer que tout allait aussi bien se passer », expliquait-il. Contador, qui vient de reconnaître l'étape des pavés du Tour, va marquer une pause de sept semaines avant de reprendre au Critérium du Dauphiné. M.M. // >>>

**SUPÉRIEUR** > Contador, ici devant Rodriguez et Fuglsang, a marqué le Tour du Pays Basque de son empreinte.



> **CIRCUIT DE LA SARTHE-PAYS DE LA LOIRE, 8 AVRIL**

## LA CLASSE DE NAVARDAUSKAS

**L**E LITUANIEN RAMUNAS NAVARDAUSKAS SE SOUVIENT VAGUEMENT QU'IL A TENTÉ DE PARLER FRANÇAIS lorsqu'il débarqua en 2010 du côté de La Pomme Marseille. « C'est un bon souvenir, se remémore-t-il, mais je n'ai pas eu le temps de m'adapter. » Depuis, le longiligne coureur lituanien a fait un bout de chemin au sein de l'écurie Garmin. Sûr de son coup et entouré d'une solide formation, il a fait basculer le Circuit de la Sarthe-Pays de la Loire en s'imposant d'une courte tête au som-

met du mont des Avaloirs devant Julien Simon et Anthony Roux. Un succès qui a permis au coureur de l'équipe Garmin-Sharp, Maillot Rose pendant deux jours sur le Tour d'Italie 2012 et vainqueur d'étape l'an passé sur cette même épreuve, de gérer jusqu'au bout et de s'offrir une victoire finale à La Ferté-Bernard. « Toutes les courses sont bonnes à gagner, expliquait-il. Je n'avais pas envie de laisser passer cette occasion. J'avais coché ce rendez-vous de longue date. » **M.M.** /

> **GRAND PRIX DE L'ESCAUT, 9 AVRIL**

## KITTEL POUR LA TROISIÈME FOIS



**RECORD** > À seulement 25 ans, Marcel Kittel est déjà recordman de victoires sur l'épreuve, à égalité avec Mark Cavendish.

**L'**ARRIVÉE À SCHOTEN EN PROVENANCE D'ANVERS EST DEVENUE LE ROYAUME DES SPRINTERS. Cette 102<sup>e</sup> édition du Grand Prix de l'Escaut, la plus vieille classique flamande, n'a pas échappé à la règle avec la troisième victoire d'affilée de Marcel Kittel, qui rejoint ainsi au palmarès son rival Mark Cavendish, vainqueur lui aussi à trois reprises. L'Allemand n'a pas fait de détail en dominant facilement les Tyler Farrar, Danny Van Poppel ou autre Alessandro Petacchi. Comme à son habitude, cette classique a joué le rôle d'interlude en milieu de semaine entre le Tour des Flandres et Paris-Roubaix, mais avec la participation de la plupart des protagonistes des deux monuments. Chacun avait en tête d'enchaîner une compétition de 200 km en guise d'entraînement mais aussi d'éviter la chute qui marque souvent tragiquement le Grand Prix de l'Escaut. Fabian Cancellara l'an passé et Tom Boonen, il y a deux ans, avaient connu cette mésaventure. Prudents, les deux hommes se sont relevés avant le sprint final, tout comme les autres outsiders de Paris-Roubaix. **P.L.G.** /

> **PARIS-CAMEMBERT**, 15 AVRIL

## COQUARD ÉTAIT LE PLUS FORT

**E**T DE QUATRE ! BRYAN COQUARD, LE POIDS PLUME D'EUROPCAR, a remporté Paris-Camembert, 5<sup>e</sup> manche de la Coupe de France, et signe là sa 4<sup>e</sup> victoire de la saison. Coquard faisait partie des favoris sur cette arrivée en faux plat montant et a réussi à devancer Samuel Dumoulin (AG2R La Mondiale) et Laurent Pichon (FDJ.fr). Anthony Delaplace (Bretagne-Séché Environnement) et Julien Simon (Cofidis) ont pourtant tenté leur chance tour à tour, sans guère de succès. C'est donc un groupe

de vingt-cinq coureurs qui a rallié l'arrivée, à l'issue des 210 km de course. La formation Europcar a pris les commandes du sprint, comme l'explique Coquard : « Sous la flamme rouge, Pichot s'est mis à rouler, je me suis laissé décrocher pour ne pas me faire enfermer et j'ai vu Geslin qui lançait Pichon pour la FDJ. J'ai attendu et j'y suis allé aux 200 m. » Dumoulin et Pichon ont bien tenté de revenir sur le jeune coureur, mais c'était trop tard. Coquard était bien le plus fort. **M.L.** /

> **TOUR DU FINISTÈRE**, 19 AVRIL

## DEMOITIÉ AU QUART DE TOUR

**A**NTOINE DEMOITIÉ (WALLONIE-BRUXELLES) A DÉJOUÉ TOUS LES PRONOSTICS EN REMPORTANT LE TOUR DU FINISTÈRE. Le Belge de 23 ans ne faisait pas partie des favoris. Mais, en sortant à 600 m de la ligne, il a réussi à piéger Julien Simon (Cofidis) et Armino Fonseca (Bretagne-Séché Environnement), finalement 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>. La course ne s'est décentée qu'à une trentaine de kilomètres de l'arrivée, quand un groupe de neuf coureurs a réussi à creuser l'écart sur le peloton. La suite, on la connaît. Demoitié remporte ici la plus belle victoire de sa jeune carrière : « Je ne sais même pas pourquoi j'ai attaqué. En temps normal, j'aurais attendu le sprint. Là, j'ai tout donné et je ne me suis pas posé de questions. C'est ma plus belle victoire », raconte-t-il. Une fois la ligne passée, Julien Simon était très déçu de ne pas avoir pu réitérer sa performance de 2012, quand il avait gagné cette manche de la Coupe de France. Vu les conditions de course, la victoire lui semblait promise. Mais Antoine Demoitié est passé par là et a brisé les espoirs des Bretons, en faisant preuve d'un grand réalisme pour son âge. **M.L.** /

> **TRO BRO LÉON**, 20 AVRIL

## PETIT COMME UN GRAND

**A**DRIEN PETIT A REMPORTÉ LE TRO BRO LÉON, 8<sup>e</sup> MANCHE DE LA COUPE DE FRANCE, devant Dassonville (BigMat-Auber 93). Sur les chemins de terre et de pierres de ce Paris-Roubaix breton, les deux coureurs ont lancé les hostilités dans la côte du Pouldu, juste avant l'entrée sur le circuit.

Dans des conditions climatiques peu clémentes, le duo de tête, qui a déjà couru sous les mêmes couleurs du CC Nogent-sur-Oise, a su résister aux tentatives de retour de

Cédric Pineau (FDJ.fr) ou encore de Pierre-Luc Périchon (Bretagne-Séché). La victoire s'est donc jouée au sprint et, à ce petit jeu-là,

Adrien Petit s'est avéré le plus fort. Il n'avait plus gagné depuis quatorze mois et une étape de l'Amissa-Bongo au Gabon. « Je me suis même demandé si je savais encore gagner. L'an dernier, j'ai été placé

vingt-cinq fois dans les dix premiers d'une course », avouait après l'arrivée celui qui fut vice-champion du monde des Espoirs en 2011. En remportant le « Tro Bro », Petit a fait un pas de géant, prometteur pour la suite de la saison. **M.L.** /



**DANTESQUE !** > Flavian Dassonville, Samuel Dumoulin et Adrien Petit dans l'ascension de la côte du Pouldu où s'est jouée la victoire finale en faveur du coureur de Cofidis.



FRÉDÉRIC MONS

RETOUR > Et de trois pour Philippe Gilbert qui a retrouvé sa forme d'il y a deux ans.

> **AMSTEL GOLD RACE**, 20 AVRIL

## LE RETOUR DE GILBERT

**A** PRÈS DEUX SAISONS DIFFICILES, PHILIPPE GILBERT (BMC) EST DE RETOUR. Déjà vainqueur de la Flèche Brabançonne cette saison, le champion belge a de nouveau triomphé sur l'Amstel Gold Race. C'est la troisième fois qu'il s'impose sur la course néerlandaise. Le plan de son équipe a parfaitement fonctionné : ce sont eux qui ont en partie pris en chasse les dix échappés du jour. Un groupe de tête où l'on retrouvait notamment Christophe Riblon (AG2R La Mondiale). BMC n'a pas paniqué quand Thomas Voeckler a dynamité le peloton en plaçant une attaque à 40 km de l'arrivée. Greg Van Avermaet représentait alors la formation américaine, jusqu'à ce que ce groupe soit repris par le peloton. Et puis il y a eu le Cauberg, le juge de paix de l'Amstel. Samuel Sanchez déclenche les hostilités pour emmener Gilbert sur un plateau. Une action envisagée par les hommes en rouge et noir : « On avait prévu au briefing que Sanchez attaquerait au pied du Cauberg. Pour moi, ça n'a donc pas été une surprise, mais plus pour mes adversaires. Après, je n'avais plus qu'à attendre le meilleur moment pour attaquer, et je l'ai fait à l'endroit le plus dur, celui qui fait le plus mal, en me concentrant à 100 %. » Dans ces moments-là, le Belge n'est pas du genre à se rater. Bien calé dans la roue de Valverde, Gerrans et Kwiatkowski, Gilbert place son accélération, et sort, comme pour son titre mondial de 2012, en tête de la côte. En gagnant, il récompense un beau travail collectif de BMC, et prouve qu'il revient à son meilleur niveau. Jelle Vanendert (Lotto) et Simon Gerrans (Orica) complètent le podium. En 2011, Philippe Gilbert avait enchaîné la Flèche Brabançonne et l'Amstel Gold Race, avant de s'imposer sur la Flèche Wallonne et Liège-Bastogne-Liège. Un superbe quadruplé qui pourrait bien être réitéré cette saison. Le Belge s'en rapproche grandement. **M.L.** /

> **FLÈCHE WALLONNE**, 23 AVRIL

## VALVERDE HUIT ANS APRÈS

**A** LEJANDRO VALVERDE (MOVISTAR) A REMPORTE L'ÉDITION 2014 DE LA FLÈCHE WALLONNE, au sommet du mur de Huy. La course s'est véritablement jouée dans les derniers hectomètres menant à l'arrivée. Un trio composé de Preben Van Hecke (Topsport Vlaanderen), Jonathan Clarke (Unitedhealthcare) et Ramunas Navardauskas (Garmin) a bien tenté sa chance en partant de loin. Mais l'allure très rapide du peloton (45 km/h de moyenne pour les deux premières heures) a eu raison de l'échappée. Au pied de la troisième ascension de cette côte de 1,2 km avec des rampes à 19 %, un groupe suffisamment important pouvait encore prétendre à la succession de Daniel Moreno (Katusha). Et c'est Romain Bardet (AG2R La Mondiale) qui a lancé les hostilités, en attaquant à la flamme rouge. Le Français aurait bien aimé imiter sa compatriote

Pauline Ferrand-Prevot, brillante vainqueur de la course dames. Mais la tâche était trop ardue pour le jeune homme qui s'est rapidement fait déborder par les grands favoris. Pas de traces de Philippe Gilbert (BMC, finalement 10<sup>e</sup>), ni de Carlos Betancur (AG2R La Mondiale). Dan Martin (Garmin) et Michal Kwiatkowski (Omega Pharma-Quick Step) sortent rapidement du lot. La victoire semble bien partie pour se jouer entre ces deux coureurs. C'était sans compter sur Valverde, qui a jailli aux 200 m pour venir s'imposer une deuxième fois au sommet de Huy, devant des milliers de spectateurs. L'Espagnol l'avait déjà emporté en 2006, devant Samuel Sanchez et Karsten Kroon. C'était il y a huit ans. Depuis, de nouveaux coureurs règnent sur le circuit mondial, le parcours a changé, mais le vainqueur reste le même. **M.L.** /

“Nous grandissons avec de grands rêves. Certains les laissent mourir, d'autres les cultivent et les protègent; prenez-en soin et dans l'adversité ils apporteront le soleil et la lumière que reçoivent ceux qui croient toujours en leurs rêves”

d'après Thomas Woodrow Wilson

NOUVELLE FLITE, DÉDIÉE À CEUX QUI ONT LE COURAGE DE RÊVER



This product is protected against counterfeiting and piracy by Community Design Chim CEE

## NOUVELLE FLITE KIT CARBONIO

Unique par son style, sa forme et ses performance

FLITE Kit Carbonio 180g Rail/ CarboKeramic Ø7mm idmatch L1



Saddles for winners since 1897



Soyez en sécurité et partagez la route

**idmatch**  
IDENTITY MATCHING SYSTEM

Découvrez toute la gamme de FLITE su [www.selleitalia.com](http://www.selleitalia.com)

**Service clients:**

SIRE Sarl +33 (0)1-47209350 - [sire.sarl@wanadoo.fr](mailto:sire.sarl@wanadoo.fr)

VOTRE SELLE IDEALE AVEC \*IDMATCH / Magasin le plus proche sur [www.idmatch.ch/dealers](http://www.idmatch.ch/dealers)

\*idmatch is a licensed brand by Ergonview srl

## JULIAN ALAPHILIPPE HORS DES SENTIERS BATTUS

Avant de débarquer chez les pros, Julian Alaphilippe est passé par le cyclo-cross, l'Armée de Terre et une formation à l'étranger. Un parcours atypique qui l'a épanoui et lui a permis de trouver d'emblée sa place dans le peloton. > PAR ALEXANDRE ROOS

**P**our son entrée dans la cour des grands, Julian Alaphilippe a directement été mis dans le bain, mais version lait d'ânesse. Une arrivée chez les pros dans une équipe du World Tour – Omega Pharma-QuickStep –, un programme de luxe en guise de dépuçelage – le Tour Down Under en janvier, le Tour de Catalogne en mars, l'Amstel Gold Race fin avril –, et des premiers pas effectués au service de grosses cylindrées – Rigoberto Uran ou Michal Kwiatkowski par exemple. Mais il serait faux de croire que le Français, 21 ans, est né au cyclisme avec une cuillère en argent dans la bouche. En Catalogne, Alaphilippe avait beau être parmi les lève-tôt de son équipe et souvent attaquer le petit déjeuner avant tout le monde, il se frotta toujours les yeux pour être sûr de ce qui lui arrivait. « Je me rends compte de la chance que j'ai, lâche-t-il, j'évolue à côté de coureurs expérimentés, dans une équipe qui peut jouer la gagne partout. Je reste impressionné par le nom de mes équipiers, mais aussi par le staff. Je viens d'un milieu modeste, donc je réalise à quel point c'est incroyablement d'être pris en charge comme ça. »

### LE SOLFÈGE, PIRE QUE L'ÉCOLE

Originaire de Montluçon, Alaphilippe est le fils d'un chef d'orchestre aujourd'hui à la retraite, qui lui a naturellement légué le goût de la musique. « J'ai joué de la batterie dans un orchestre, précise-t-il, et j'ai fait le conservatoire pendant trois ans. Mais on m'en a mis plein la tête avec le solfège, pour moi c'était



Julian Alaphilippe au Tour de Catalogne, l'un des grands rendez-vous de sa première année professionnelle.

ÉTIENNE BARNIER

pire que l'école. » Il s'engagera également dans un apprentissage en mécanique du cycle, avant que le vélo ne le happe définitivement. Il s'illustre en cyclo-cross, au sein de l'équipe de l'Armée de Terre, puis dit banco

**« IL EST TRÈS AGILE SUR UN VÉLO, IL PEUT FAIRE DES ROUES ARRIÈRE, C'EST UN ACROBATE, COMME SAGAN. »**

**SERGE PAUWELS, ÉQUIPIER D'ALAPHILIPPE**

quand le projet Etixx, sorte d'équipe réserve d'Omega basée en République tchèque, lui propose un contrat d'un an après un test d'effort réalisé à Louvain. Il « claque » quatre victoires – dont une sur le Tour de l'Avenir – et engrange les tops 10, ce qui lui vaut un entretien avec Patrick Lefèvre et l'ouverture des portes des pros.

Mais Julian Alaphilippe ne fanfaronne pas, préfère poursuivre discrètement son apprentissage et mettre en avant son parcours éclectique : « À l'armée, j'ai tout découvert et

appris les bases, j'y ai pris de la maturité, puis partir à l'étranger ne m'a pas bloqué, j'adore découvrir plein de choses », sourit-il. Quand on lui demande quelles sont ses principales qualités, il préfère botter en touche, et c'est

son équipier Serge Pauwels qui répond à sa place : « Il est très agile sur un vélo, il peut faire des roues arrière, c'est un

acrobate, comme Sagan. » Comme Sagan, Julian Alaphilippe se voit davantage « typé puncheur », et même si, à la recherche de son premier succès chez les professionnels, il n'a pas encore le palmarès du Slovaque, il a déjà prouvé qu'il avait sa place dans le peloton. En Catalogne d'abord, où il a glané trois tops 5 dans les sprints massifs et ses premiers points World Tour. Ou à la Flèche Brabançonne, où on l'a vu à la manœuvre dans le final dans le groupe des gros bras des classiques. Autant de promesses pour l'avenir. ▀

**JULIAN ALAPHILIPPE**, 21 ans, né le 11 juin 1992 à Saint-Amand-Montrond (18). Professionnel depuis 2014. **SES ÉQUIPES** : Armée de Terre (2012) ; Etixx-Ihned (2013) ; Omega Pharma-Quick Step (depuis 2014). **SES PRINCIPAUX RÉSULTATS**. Route : 9<sup>e</sup> du Championnat du monde Espoirs 2013, vainqueur d'une étape du Tour de l'Avenir 2013, d'une étape du Tour de Thuringe 2013, d'une étape du Tour de Bretagne 2013, vainqueur du GP Südkärnten 2013. Cyclo-cross : champion de France Espoirs 2012 et 2013.



# QUAND LA PUISSANCE DEVIENT GRANDEUR

fullspeedahead.com

Les caractéristiques du nouveau pédalier K-Force Light ABS, manivelles tout carbone monocoque associé à 30mm d'AL7050. La grande compatibilité du boîtier de pédalier BB386EVO permet d'utiliser les pédaliers avec les standards suivant: BB-30, PF-30, BB-86 et 386 EVO.

**K-FORCE LIGHT**

fontmole.com



Le K-Force Light "Asymmetrical Bolt System" (A.B.S.) est un nouveau modèle asymétrique à 5 vis, permettant un transfert de force maximal au pédalage. Cette technologie réduit le poids tout en maximisant la rigidité du pédalier. Le pédalier K-Force Light ABS est technologiquement supérieur, tout en restant léger et son nouveau design en éroïle le rend extrêmement attractif sur tous les vélos.

DISTRIBUTEURS:

ESM Srl  
info@esm-sport.com - Tél: 04 79 84 36 80

Savoie:  
info@savoie.fr - Tél: 04 74 36 13 77



FULL SPEED AHEAD, EUROPE - VIA DEL LAVORO, 56  
20074 BUSNAGO (MB), TEL. +39.039.688.5265

EGALEMENT DISPONIBLE EN BLANC/ ROUGE/ CARBONE



EMMANUEL BARTH

## UN « ROMANTIQUE » SUR LE PETIT ÉCRAN

Coureur amateur de bon niveau, Emmanuel Barth est devenu un commentateur incontournable dans le monde du vélo.

Son parcours méritait un « arrêt sur image ». > PAR NICOLAS PERTHUIS



Emmanuel Barth (à gauche) et son consultant pour BeIN Sports, l'ancien pro Cédric Vasseur, sur le Tour du Qatar.

BRUNO BAGE

« **D**e la fenêtre de ma chambre, je voyais ce vallon à l'horizon. À 5 ans, ma seule obsession était de savoir ce qu'il y avait derrière. Et il n'y avait qu'un seul moyen pour le découvrir : enfourcher mon vélo. » Finalement, c'est à 8 ans qu'Emmanuel Barth, alors licencié au Club alsacien d'Erstein, allait passer de l'autre côté. « Par curiosité, admet-il, mais une fois que j'avais vu il me fallait pousser plus loin ! » Et c'est de cette manière, comme le dit si bien Alain Vigneron, ex-pro, conseiller technique et sportif de la région Alsace, qu'Emmanuel Barth allait faire le « Tour de France des pôles Espoirs ». À 13 ans, il part pour le pôle de Flers dirigé par Lionel Marie. « J'ai très vite compris qu'il fallait s'ouvrir à d'autres horizons pour se donner une chance de réussir », se justifie Emmanuel Barth. À 25 ans, il rejoint le pôle Espoirs de Nancy pour y retrouver, celui qu'il nomme son « frangin », Julien Tomasi, lauréat du Challenge

*Vélo Magazine* cadets 2000. Puis c'est un nouvel exode pour La Roche-sur-Yon, le temps de deux saisons, avant d'atterrir, à 21 ans, au centre de formation de Chambéry. « En minimes-cadets, précise Julien Tomasi, "Manu" était redoutable, bien meilleur que moi. Il avait une bonne pointe de vitesse mais surtout il courait juste et cela se ressent dans ses commentaires aujourd'hui. »

Membre de l'équipe de France juniors avec laquelle il dispute plusieurs épreuves,

Emmanuel Barth se retrouve au Team U-Nantes Atlantique en Espoirs avant d'intégrer, en 2004, le Chambéry Cyclisme Formation, réserve d'AG2R La Mondiale. « 2004 a été ma meilleure saison, admet l'intéressé. J'ai remporté quelques épreuves Élites et nationales, terminé dans le top 10 d'une étape du Tour Nord Isère avec les pros, mais aussi dans le top 15 de la Côte Picarde et de Liège-Bastogne-Liège Espoirs. Vincent Lavenu m'avait à l'œil mais, en 2005, je n'ai pas confirmé. Peut-être me suis-je grillé en faisant plusieurs

**« MALIN SUR LE VÉLO COMME DANS LA VIE, EMMANUEL POUSSE TOUTES LES PORTES AVEC SON SOURIRE HABITUEL. » JULIEN TOMASI**

épreuves de Six Jours avec Maxime Bouet durant l'hiver ? » Du jour au lendemain, en 2006, alors que nous nous étions retrouvés sous le maillot de Sarreguemines, il a raccroché, reprend Tomasi. Il a tout plaqué. Sa copine de l'époque, son "appart" et le voilà parti à Paris avec un crédit étudiant en poche. »

« Fin 2005, j'étais monté à Paris pour voir des amis, raconte Emmanuel Barth. Mais, en même temps, j'en avais profité pour passer un examen au Studio École de France à Bou-

logne-Billancourt parce que je me sentais capable de faire de la radio. J'ai été pris et j'ai commencé en septembre 2006. »

Commence alors l'école. « Manu ne doute de rien, reprend Tomasi, il est de nature optimiste. Malin sur le vélo comme dans la vie, il pousse toutes les portes avec son sourire habituel. » Sur un cycle de formation de deux ans, il n'en fera qu'un. « Pour mon premier stage, se souvient Barth, je me retrouve chez RTL au standard du multiplex. L'occasion de parler beaucoup vélo avec Christian Ollivier, le responsable des sports. C'est quand la radio RTL-L'Équipe démarre qu'il a pensé à moi. C'était parti pour quatre années avec l'émission "Carrément Vélo" puis le "Café des sports" avant que l'aventure ne s'arrête. Ensuite, durant un an, j'ai pigé pour Eurosport, Orange Sport Info et Yahoo avant d'intégrer BeIN Sports. » « C'est à ce moment-là qu'Emmanuel m'a contacté, reprend Cédric Vasseur, aujourd'hui son consultant. C'est un bosseur qui ne connaît pas le stress. Comment vous le présenter autrement ? Ah si, une seule photo trône sur son bureau, c'est celle de Jacques Anquetil, elle le caractérise pleinement. » « Anquetil, c'est un romantique, sourit Barth. Contrairement à beaucoup, il n'avait pas que le vélo comme centre d'intérêt. Il aimait les étoiles, la nature, la vie quoi ! J'aime cette philosophie de vie tout simplement ! »

**EMMANUEL BARTH, 30 ans, né le 3 juillet 1983, à Strasbourg (67).** > **SON PARCOURS SPORTIF** : coureur amateur de 1988 à 2006 à l'AC Erstein, au CSM Persan, à la Pédale d'Alsace, à l'UC Nantes Atlantique, au Chambéry Cycles Formation et au SC Sarreguemines. > **SON PARCOURS PROFESSIONNEL** : RTL-L'Équipe (2007 à 2011), Eurosport (2011), Orange Sport Info (2011) et BeIN Sports depuis 2012.

SCAN



HIGH PERFORMANCE  
FORWARD

Excellents pour la seule chose  
**qu'ils sont supposés faire.**

MARTIN MAYER / ROULE DANS LA BANLIEUE DE ZURICH  
/ 4800 KM PAR AN

*"Je ne sais pas trop comment on pourrait concevoir un meilleur patin, mais ce modèle chez BBB est le meilleur que j'ai pu tester. Même sous la pluie ou lors de longues descentes, ils freinent de façon puissante et constante, pas de pertes quoiqu'il en soit. Essayez les et vous verrez !"*

PATIN DE FREIN  
TECHSTOP  
BBS-26HP  
BBS-26HCP

BBBCYCLING.COM

# ESPOIRS ABANDONNÉS

Les calendriers de la Coupe des Nations UCI Espoirs et du Challenge National FFC de la catégorie ne ressemblent plus à grand-chose. Mettre en avant l'activité des moins de 23 ans avait pourtant favorisé leur formation, redonné une vraie vitrine au cyclisme amateur et alimenté le peloton pro de nombreux jeunes talents. » PAR NOËL NILLY - PHOTO ÉTIENNE GARNIER



Côte Picarde, 16 avril 2014. En plus d'un joli coup de bordure et de places d'honneur prises à l'arrivée, Thomas Boudat et Leveau, Sarreau, Le Gac et Chetout, de gauche à droite derrière lui, ont assuré la participation de l'équipe de France au Tour de l'Avenir, finale de la Coupe des Nations UCI Espoirs. Trois jours plus tard, Boudat (1<sup>er</sup>) et Sarreau (3<sup>e</sup>) ajoutaient au brillant bilan français le ZLM Tour (Pays-Bas).

**C'**était dit sur un ton humoristique : « On est sélectionnés pour le Tour de l'Avenir. » À l'arrivée de la Côte Picarde, 2<sup>e</sup> manche de la Coupe des Nations UCI Espoirs jugée à Mers-les-Bains (Somme), Pierre-Yves Chatelon, l'entraîneur national des jeunes français, résumait la journée à sa façon. Au-delà de la satisfaction légitime d'avoir placé deux coureurs dans les dix premiers classés (2<sup>e</sup> Thomas Boudat ; 10<sup>e</sup> Loïc Chetout), le technicien tricolore avait la quasi-certitude de la sélection de l'équipe de France pour le Tour de l'Avenir, finale de la Coupe des Nations au départ de laquelle sont invitées les dix-huit meilleures nations du classement établi au fil des épreuves prises en compte. Invitation confirmée trois jours plus tard puisque la France passait en tête du classement évolutif après la victoire de Boudat au ZLM Tour, à Goes (Pays-Bas), complétée par la 3<sup>e</sup> place prise par Marc Sarreau. Une semaine plus tôt, on n'en était pas là puisque l'équipe de France n'avait pas marqué le moindre point à Audenarde, où le Tour des Flandres servait de course d'ouverture à la Coupe des Nations UCI. Il ne fallait donc pas que la France renouvelle cette opération

**ABANDONNER  
LES COUREURS  
DE 19 À 22 ANS  
ET LEUR ACTIVITÉ,  
C'EST SE PRIVER  
D'OUTILS  
DE DÉTECTION,  
C'EST  
DÉCONSIDÉRER  
LA FORMATION,  
C'EST ENGAGER  
SANS GARANTIE  
UN JEUNE  
CHEZ LES PROS.**

blanche, d'autant qu'après cette cruciale semaine de trois classiques il n'y aurait plus que les résultats des Championnats continentaux (épreuve de contre-la-montre individuel et course en ligne) à prendre en compte à la Coupe des Nations avant le Tour de l'Avenir. En cas de mauvaise fortune, on voyait mal la France ne pas présenter d'équipe au départ du petit Tour de France. Au-delà, la Coupe des Nations, créée en 2007, a-t-elle une vraie signification maintenant que son calendrier d'épreuves s'est réduit comme une peau de chagrin après les disparitions successives de trois courses par étapes (le Grand Prix du Portugal, le Tour des Régions Italiennes, remplacé en 2011 par le Tour de Toscane, et, cette année, le Grand Prix de Saguenay au Canada) ? Elle validait pourtant le travail de formation entrepris par les fédérations et les clubs et elle redonnait une crédibilité au monde amateur au travers d'une catégorie des Espoirs créée en 1996. L'Union cycliste internationale, certainement trop occupée par d'autres événements, ne semble plus vouloir se pencher sur l'activité des jeunes. On pense peut-être que le brassage des pelotons dans les courses de classe 2 sert tout autant à révéler les nouveaux talents. Rien qu'en se penchant sur la composition des pelotons qui s'alignent au départ de ces épreuves de classe 2, on devrait pourtant se rendre compte que ce ne sera pas le cas. Il y a donc matière à s'inquiéter, d'autant qu'en France l'avenir du Challenge National Espoirs est en suspens. Véritablement lancé en 1995, avec trois épreuves, il n'existe plus cette année qu'à travers d'une seule course (Mareuil-Verteillac-Ribérac, trois villes de Dordogne qui donnent leur nom à cette épreuve par étapes). Abandonner les coureurs âgés de 19 à 22 ans et leur activité, c'est se priver d'outils de détection, c'est déconsidérer la formation, c'est engager sans garantie un jeune chez les pros. Sans une Coupe des Nations UCI Espoirs comme fil rouge de la saison, retrouvera-t-on aussi vite des Vanmarcke, Kristoff, Viviani, Phinney, Vichot, tous classés dans les douze premiers de la Côte Picarde 2009 ? Sans un Challenge National Espoirs de trois ou quatre courses, retrouvera-t-on aussi vite des Pinot, Démare, Bouhanni, Élissonde, Bardet, Coquard, Barguil, etc., fêtés à Mareuil-Verteillac-Ribérac il y a trois ou quatre ans seulement ?

VALENTIN MADOUAS

## LEADER DE SA GÉNÉRATION

Valentin Madouas (Brest Iroise C. 2000), 18 ans, confirme qu'il est bien l'un des leaders de sa génération.

En quinze jours de temps, le Breton s'est offert le Souvenir Durel, à Gavray, épreuve en deux étapes, il s'est classé 4<sup>e</sup> de Paris-Roubaix juniors et puis il a enlevé le Tour du Canton d'Aurignac (Haute-Garonne), 1<sup>re</sup> manche du Challenge National.

Prudent dans ses annonces, le fils de Laurent, l'ex-pro, est un battant et un fédérateur. On se met au diapason autour de lui. Comme à Aurignac où ils étaient cinq Bretons en sa compagnie, tous unis à l'avant de la course.



CORENTIN ERMENAUT

## ENTRE SYMBOLE ET HIÉRARCHIE

Corentin Ermenaut (CC Nogent-sur-Oise), 18 ans, avait frappé un grand coup en remportant à 43,773 km/h les 16,5 km du très difficile chrono du Tour du Canton d'Aurignac. Porteur du beau maillot jaune de leader dès la manche d'ouverture du Challenge National, le Picard n'alla pas bien loin le lendemain après une culbute tête en avant. Un peu plus tard, esprits retrouvés mais amoché de partout, il regrettait la belle bagarre envisagée avec Bretons, Lorrains et Rhônalpins. « Ma victoire sur le chrono est plus symbolique, dit le champion de France de poursuite en titre. Une victoire au général m'aurait confirmé parmi les meilleurs Français. »



EN VUE



1

THIBAUT NUNS

(Océane U-Top 16), 20 ans, vainqueur de l'étape contre-la-montre et du classement final de la Boucle de l'Artois, 3<sup>e</sup> manche de la Coupe de France Look.

2

DYLAN KOWALSKI

(VC Rouen 76), 20 ans, vainqueur du Souvenir André-Gistard Élite et du Circuit du Méné Espoirs.

3

RAYANE BOUHANNI

(SC Sarreguemines), 18 ans, 2<sup>e</sup> du chrono du Tour du Canton d'Aurignac, 1<sup>re</sup> manche du Challenge National juniors FFC.

4

CLÉMENT BETOUIGT-SUITRE

(Mérignac VC), 16 ans, vainqueur de la 1<sup>re</sup> épreuve du Trophée Madiot à Lannilis.

5

FRANCK BONNAMOUR

(Brest IC 2000), 19 ans, champion d'Europe juniors 2013, vainqueur du Circuit d'Armorique toutes catégories, sa première victoire de la saison.



MAXIME GRESSIER

## PRIORITÉ AU MADIOT

Maxime Gressier (Dunkerque Littoral), 16 ans, a connu la défaite à sa 5<sup>e</sup> course alors qu'il appréhendait le

début de la saison. Parti courir de l'autre côté de la frontière, le Nordiste a fini par céder face à une coalition belge. « Là-bas, ils courent en équipe comme des pros. » Il ne repartit pas sans rien, réglant ses adversaires au sprint pour la 3<sup>e</sup> place. Il restait sur une belle victoire lors de la 1<sup>re</sup> manche de l'Inter-Régions Nord. Victime d'une fracture de la clavicule lors d'une sortie sur les pavés, il est vite revenu à un bon niveau. Le Trophée Madiot pouvait redevenir une priorité.



PHOTO: ETIENNE GARNIER

BRUNO HATTIER

## METTRE EN PRATIQUE

Bruno Hattier (Paris CO), 16 ans, n'effectue pas qu'un entraînement spécifique :

le Parisien met en pratique en compétition. Il intègre souvent une séance de chrono dans sa sortie du mercredi. Il s'est lancé dans une poursuite

en solitaire lors de la 1<sup>re</sup> manche cadets inter-régions Nord, entre Calais et Wimereux. « Il fallait y aller avant qu'il ne soit trop tard. » Revenu sur la tête, il n'a pu distancer ensuite le grand favori nordiste Maxime Gressier. Classé 2<sup>e</sup>, le Francilien, vainqueur d'une épreuve cette saison, estime qu'il peut continuer de la sorte.

ANDRÉA MIFSUD

## LA BALLE AU BOND

Andréa Mifsud (VC Rocheville-sur-Mer), 15 ans, a saisi la balle au bond.

Victime d'une rupture des ligaments au genou gauche lors d'un banal entraînement de football alors qu'il évoluait surclassé en U15 à l'AS Cannes, il a pris sans tarder la voie de son père, ancien coureur du VC La Pomme Marseille. C'était à l'automne 2012. Premier cyclo-cross, première victoire. Douze ont suivi. L'an passé, sur route, il a tout gagné au niveau régional (25 victoires). Pour son entrée chez les cadets, il s'est déjà imposé à quatre reprises pour ses six premières courses. « Tout ne me semble pas facile », confie pourtant cet élève de 3<sup>e</sup> en classe européenne.



WALÉRIE CLÉMENT

## MARION SICOT UN AUTRE MONDE



**Marion Sicot (VC Châteauneuf-sur-Loire), 22 ans**, découvre cette année la Coupe du monde. Après le Trophée Binda (Italie), elle a disputé la Flèche Wallonne (60<sup>e</sup>). Elle rencontre un tout autre monde. « Le niveau est très relevé et le peloton très homogène. Tout se joue beaucoup sur le placement. » Sur le plan français, la championne du Centre, étudiante en faculté de sports, 3<sup>e</sup> au Mont Pujols, convoite déjà la Coupe de France catégorie Espoirs.

## ANABELLE DRÉVILLE LA PLACE DU PLAISIR



**Anabelle Drévillle (VC Beauvais-Oise), 19 ans**, 10<sup>e</sup> du Championnat de France juniors 2013, a trouvé à Pujols le terrain d'expression idéal. « J'aime bien grimper. » Elle s'est classée 6<sup>e</sup> pour ses débuts en Coupe de France. Venue au vélo après avoir pratiqué diverses activités (gymnastique, danse, natation, roller), elle est étudiante en 2<sup>e</sup> année de médecine à Amiens. Pédaler est sa façon de décompresser. C'est aussi un plaisir. « Je m'organise pour tout concilier. »

## CYCLISME FÉMININ

### UN JOUR AU MONT PUJOLS

Le peloton féminin français s'est retrouvé lundi de Pâques au départ du Prix de Pujols. L'absence d'une poignée des meilleures Tricolores, dont certaines intégrées dans des formations étrangères, ne peut passer inaperçue. Le gratin manque au rendez-vous de l'habituelle 2<sup>e</sup> manche de la Coupe de France. La Flèche Wallonne, courue deux jours plus tard, explique cette large défection. Une équipe espagnole, Lointek, composée d'un trio français (Aude Biannic, Mélanie Bravard et Fanny Ribérot), est bien engagée et va tenter d'apporter un peu d'opposition. Mais il existe un grand paradoxe dans l'activité des féminines : si toutes déplorent un manque de médiatisation, le peloton s'éclaire sans Audrey Cordon, leader de la Coupe de France, sans la championne de France, Élize Delzenne, sans Pauline Ferrand-Prevot, leader de la Coupe du monde UCI Espoirs, sans Marion Rousse, championne de



PHOTOS CÉCILE GARNIER

France 2012, sans Edwige Pitel, Roxane Fournier, Aurore Verhoeven, Mélodie Lesueur, Fanny Bourdon, etc. Il y a heureusement une course. Et l'équipe Poitou-Charentes Futuroscope-86, structure labellisée UCI, va faire jouer la loi du nombre face aux concurrentes des équipes de division nationale, aux couleurs de régions et de clubs. C'est l'occasion pour Amélie Rivat, 24 ans, 4<sup>e</sup> du Championnat d'Europe Espoirs 2011, vice-championne de France Élite 2013, de montrer qu'elle est bien digne des absentes. La Lyonnaise, qui s'entraîne avec le Team Vulco-Vaulx-en-Velin, s'impose en solitaire. Pour élever le niveau du peloton féminin, il faudrait d'autres courses comme le Prix de Pujols, qui n'est que la 3<sup>e</sup> épreuve en ligne du calendrier de la saison. Après l'annulation des Boucles Arnacoises, les filles ne disputeront qu'une épreuve par étapes, le Prix des Communes de Nogent-l'Abbesse et Beine-Nauroy, couru en deux tronçons sur un jour en juin. Puis tout l'été elles affronteront à préparation inégale les championnes des grands groupes UCI. Pas de quoi susciter des vocations. Les filles ont l'envie et le courage d'entreprendre. Il faut leur donner les moyens d'exister.



## DORIAN GODON

### LE TRAIT D'UNION

**Dorian Godon (VC Vaulx-en-Velin, 18 ans)**, a tiré un joli trait d'union entre les challenges nationaux 2013 et 2014. Classé 2<sup>e</sup> du Tour du Morbihan, en septembre dernier, ce qui validait une belle première année juniors, le Lyonnais a remporté la 2<sup>e</sup> étape du Tour du Canton d'Aurignac qui ouvrait l'édition 2014. Il ponctuait magistralement une journée froide et pluvieuse au courage. « J'ai sprinté sur la plaque (en côte face à Madouas, NDLR) car j'étais incapable de changer de vitesse. » Il récompensait aussi la sage course d'équipe du Comité Rhône-Alpes. « C'est un avantage d'évoluer dans un gros collectif. »

## KÉVIN LEDANOIS

### MOINS VITE PLUS FORT

**Kévin Ledanois (CC Nogent-sur-Oise), 21 ans**, confirme ses ambitions au fil des semaines. Classé 4<sup>e</sup> du Prix de Buxerolles, en Coupe de France Look, 6<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> amateur du Tour de Normandie, où il lui a manqué 2 km pour l'emporter sur le fil, combattif à la Boucle de l'Artois, 11<sup>e</sup> de Liège-Bastogne-Liège Espoirs, il fait preuve de régularité et frappe aux portes de l'équipe de France Espoirs. Venu du Team U-Nantes en Picardie pour découvrir d'autres courses, le Francilien d'origine, titulaire d'un BTS de management, attend les prochains rendez-vous avec une meilleure connaissance de lui-même. « J'ai perdu un peu de ma pointe de vitesse mais je suis plus fort quand ça monte. »



OFFICIAL PARTNERS

Centre Mondial du Cyclisme  
World Cycling Centre



DISTRIBUITEURS:

ESM Sarl

info@esm-sport.com - Tél. 04 79 84 36 80

SAVOYE

info@savoie.fr - Tél. 04 74 36 14 77

FULL SPEED AHEAD, EUROPE - VIA DEL LAVORO, 56 - 20874 BUSNAGO (MB), TEL. +39.039.686.5265 jonnymole.com

# VISION

metron 40

metron 55

## PLUS RAPIDE QUE LE VENT

CFD: design for maximum aerodynamic advantage

- Profil: 40mm
- Type de jante: Jante à Pneu ou boyau
- Mesure jante: 633C
- Finition: Carbone finition UD ave la piste de freinage en carbone finition 3K
- Compatibilité: 10 et 11 vitesses

- Profil: 55mm
- Type de jante: Jante à Pneu ou boyau
- Mesure jante: 633C
- Finition: Carbone finition UD ave la piste de freinage en carbone finition 3K
- Compatibilité: 10 et 11 vitesses

VISIONTECHUSA.COM



CANNONDALE



BIANCHI



WILIER



VITUS



CANNONDALE



DIVINCI



KEMU



SPECIALIZED



## CYRIL BORDES UN NÉO-VENDÉEN

Cyril Bordes (VC Aizenay), 18 ans, aurait bien aimé offrir à ses nouveaux dirigeants vendéens le bouquet du vainqueur de la Bernaudeau juniors. Classé 2<sup>e</sup> après le sprint perdu face à Théo Nicolas, il en a ravi tout de même plus d'un. Landais d'origine, il a quitté le VC Tarnos pour trouver à La Roche-sur-Yon une structure adaptée à son double projet

études-sport. « Inutile d'imaginer intégrer Bordeaux-Talence si on n'est pas pistard. » Il a confirmé les progrès réalisés en Vendée en remportant le Souvenir Boniface à Orthez lors d'un rare retour à la maison. Une façon de ne pas l'oublier.

PHOTOS: ETIENNE GARNIER

## ROBIN MEYER DU COLLECTIF VIOLET



Robin Meyer (M. Santé C.), 18 ans, fait partie d'un beau collectif au maillot violet créé en Provence en 2013. Issu du SVC Nîmes où il a débuté à 4 ans et demi, il a obtenu ses premiers bons résultats en cyclo-cross. Depuis une année, le voilà qui s'affirme sur route. Et il confirme d'entrée cette saison : 11<sup>e</sup> du Trophée Bobet, 1<sup>er</sup> de la 2<sup>e</sup> étape du Tour Paca, 5<sup>e</sup> à Aubenas.

## THOMAS KURTZEMANN NIVEAU PASSÉ



Thomas Kurtzmann (CM Aubervilliers 93), 18 ans, n'a plus le moindre doute. Débutant à Dourdan, il est passé du niveau régional au niveau national, à la suite de son intégration au pôle Espoir Île-de-France en 2011 puis de son affiliation récente en Seine-Saint-Denis. « J'étais isolé à Corbeil l'an passé. » Il n'en finit plus de s'illustrer : 3<sup>e</sup> à Plancoët, 8<sup>e</sup> du chrono à Gavray.

## ARNAUD PFRIMMER UN NOUVEAU CADRE

Arnaud Pfrimmer (CC Étupes), 18 ans, est passé des bases du cyclisme à la



recherche de la performance. Initié à la compétition par son père, il évolue dans un nouveau cadre « où tout est programmé, où on découvre la diététique, où on informe sur la vie d'un coureur, etc. ». Également intégré à la Team U 19, une superstructure où on prête du matériel, on suit les scolarités et on apprend le haut niveau, le Franc-Comtois s'illustre dans les premiers grands rendez-vous nationaux juniors. Classé 6<sup>e</sup> des Boucles de Seine-et-Marne, vainqueur du Tour du Nivernais-Morvan, 3<sup>e</sup> du chrono du Prix d'Aubenas, il vise maintenant une sélection en équipe de France.

## FLORIAN MAÎTRE UNE AUTRE DIMENSION

Florian Maître (VCA Saint-Quentin), 18 ans, a choisi la Picardie pour poursuivre ses études. Il a même préféré l'internat plutôt que de passer son temps en d'incessants allers-retours Paris-province. Issu du CSM Clamart et reconnu comme un pistard talentueux, le voilà qui, plongé dans un autre contexte, prend une tout autre dimension sur route. Vainqueur de l'étape en ligne des Boucles de Seine-et-Marne, il a animé une échappée-fleuve à la Bernaudeau. Une sélection en équipe de France au Tour d'Istrie (Croatie) n'empêche pas l'élève du lycée Condorcet de viser un titre national sur piste, celui de la course aux points. Une activité qu'il ne saurait renier.



## CYRIL DENDIEVEL LA MALCHANCE CHEZ LUI

Cyril Dendievel (T. Wasquehal), 17 ans, connaissait presque tous les bonheurs. Très en vue sur les premières classiques de la saison juniors (7<sup>e</sup> à Kuurne, 8<sup>e</sup> à Ypres, en Belgique, 11<sup>e</sup> à Lillers, 3<sup>e</sup> à Gavray), il se voyait récompensé de ses résultats par une sélection en équipe de France pour disputer Paris-Roubaix juniors. Habitant Leers, connaisseur des lieux, il s'imaginait survoler les pavés. Il vécut un jour sans, victime d'une angine. Sa déception était à la mesure de ses ambitions mais il misait sur un rapide retour en forme. Tout juste arrivé à Wasquehal, il est passé d'un entraînement au feeling à une préparation programmée.

### TÉLÉX

**JULIEN NOËL** (Aube), 15 ans, a enlevé la 1<sup>re</sup> étape du Challenge de l'Est cadets. La Saône-et-Loire est lauréate au classement par équipes.

**GUÉRAND LE PENNEC** (AC Pays de Baud), 15 ans, s'est imposé dans l'épreuve cadets courue en ouverture de la classique Élite-Espoirs Redon-Redon.

**CHRISTOPHER LAMAILLE** (Team 94 Villeneuveise), 15 ans, a remporté la 1<sup>re</sup> étape du Tour d'Île-de-France cadets.

**VALENTIN TABELLION** (USM Saran), 15 ans, s'est adjugé sous le maillot du Comité du Loiret le Kreis Breizh Avenir à La Trinité-Langonnet (Finistère).

**RÉMI HUENS** (VCA Saint-Quentin), 15 ans, a déjà signé à la mi-avril trois victoires sur route dont une acquise en solitaire en Île-de-France.



A NEW STAR  
IS BORN!



 **COLNAGO**

THE MOST  
SUCCESSFUL BIKES  
IN THE WORLD

**CEO**

colnago.com

## CHARLIE ROBIN SÉLECTION HONORÉE



**Charlie Robin (Sojasun Espoir-ACNC), 18 ans**, a honoré de belle façon sa première sélection en équipe de Bretagne juniors. Sélectionné pour le Tour du Canton d'Aurignac, il a contre-attaqué, roulé, servi de relais avant de tout donner jusqu'à la ligne. S'il ne s'appropriait rien du succès de son leader, Valentin Madouas, il confirmait son bel altruisme et sa forme du moment (6<sup>e</sup> du Trophée Bobet, 2<sup>e</sup> de la Penn ar Bed, plus deux succès en 3 et juniors).

## ROBIN NEBOIT LA RÉVÉLATION



**Robin Neboit (SVC Nîmes), 17 ans**, vient de réussir quelques jolis coups. Meilleur jeune du Tour Paca après deux étapes (8<sup>e</sup> au Mont-Faron et 4<sup>e</sup> à Andon), le Languedocien a conclu le chrono du Tour du Canton d'Aurignac (Challenge National) à une significative 7<sup>e</sup> place. Une chute collective l'empêcha de « jouer des coudes avec les meilleurs dans l'étape en ligne ». « Le vélo peut être violent dans les côtes », confie cet ancien adepte de boxe thaï.

## ANTHONY TURGIS TRIOMPHE FRANÇAIS À LIÈGE-BASTOGNE-LIÈGE

**Anthony Turgis (CC Nogent-sur-Oise), 20 ans**, a enlevé la 29<sup>e</sup> édition de Liège-Bastogne-Liège Espoirs au sprint devant le Belge Theuns et l'Anglais Geoghagan. Les jours qui ont suivi, il s'étonnait de la portée de son succès. « J'ai reçu plein de mails et de coups de fil. » Le frère de Jimmy, pro sous le maillot Roubaix-Lille Métropole, confirme qu'il était impatient de gagner. « J'ai crié ma rage après la ligne. J'aurais fait pareil



HERNÉ DANICHELLE

pour une petite course régionale. C'est ma première victoire en Espoirs. » Vice-champion d'Europe juniors sur route 2012, le Francilien, licencié depuis l'an passé en Picardie, avoue de belles ambitions après une saison d'apprentissage. « L'an dernier, je n'avais pas les mêmes sensations qu'en juniors. C'était un peu normal car j'ai fait toutes les courses de la Coupe de France Look et des épreuves de classe 2. Cela m'a fait à la fois du mal et du bien. » L'hiver venu, il n'a pas pu s'empêcher d'assouvir une passion toute familiale pour la pratique du cyclo-cross. « J'ai enchaîné avec la route jusqu'au Jean-Masse (fin février, NDLR) mais des chutes m'ont empêché de faire des résultats. » Après une coupure bienvenue, d'autres objectifs l'attendaient en avril. Le Tour des Flandres disputé avec l'équipe de France se termina par un sprint manqué à cause d'une chute. « On est arrivé à dix-sept. Il manquait une difficulté dans le final. J'ai essayé de finir seul mais un Norvégien puis un Rabobank puis Caleb Ewan (un sprinteur australien, NDLR) sont venus me rechercher. » Huit jours plus tard, il disputait Liège-Bastogne-Liège sous le maillot de son club en étant protégé jusqu'au final. Statut qu'il partageait avec Kévin Ledanois. « On s'est souvent parlé en course. Un moment, on avait convenu d'attaquer tous les deux mais Kévin a préféré faire une cassure derrière moi. C'est sûr, lui aussi pouvait gagner. »

## THÉO NICOLAS UNE INITIATIVE DÉTERMINANTE

**Théo Nicolas (Argenteuil-Val de Seine 95), 17 ans**, va de l'avant. Sa victoire à la Bernaudeau juniors est bien à l'image de sa volonté de réussir. Échappé du premier au dernier kilomètre, le Francilien a su revenir sur son dernier adversaire, Cyril Bordes, qui l'avait distancé dans l'ultime côte, avant de le battre au sprint. « Je n'avais pas fait tout ce chemin devant pour faire 2<sup>e</sup>. » Un des tout meilleurs cadets au début de la saison 2013 (dix victoires entre mars et mai), il avait moins bien fini l'exercice. Entré depuis au pôle d'Île-de-France, il juge cette initiative déterminante. « Il n'est pas facile de rester chez soi et de s'entraîner dans un bon groupe. »



PHOTOS ETIENNE GARNIER

## BRUNO ARMIRAIL UN PEU DE PATIENCE

**Bruno Armirail (EC Armée de Terre), 20 ans**, est très exigeant avec lui-même. Et la 3<sup>e</sup> place acquise lors de l'étape chronométrée de la Boucle de l'Artois n'était pas du tout de nature à combler ses aspirations. « C'était mon premier objectif de la saison et ce n'est pas un bon résultat. » Depuis sa 2<sup>e</sup> place un peu inattendue acquise au Championnat de France Espoirs 2013 de la discipline, le Pyrénéen veut confirmer sa capacité à rouler vite. Mais, venu du VTT et passé de Bagnères-de-Bigorre à la grosse structure amateur du moment, il doit franchir les paliers qui séparent le niveau régional du haut niveau français. Et faire preuve d'un peu de patience.

# LA BOUTIQUE EN LIGNE DES MAGASINS EN VRAI

Retrouvez tous les services de votre magasin sur [culturevelo.com/shop](https://culturevelo.com/shop)

**Ouvert 24h/24** | + de **30 000** articles en ligne | **Occasions**: expertisées par nos magasins  
**Promotions**: les bons coups des magasins | **Test**: réservez vos produits en ligne  
**Location**: optez pour une autre pratique | **Showroom**: découvrez nos produits d'exception



[CULTUREVELO.COM/SHOP](https://culturevelo.com/shop)



Liste de nos 83 magasins sur [culturevelo.com](https://culturevelo.com)

CULTURE  
**vélo**  
des vélos et des hommes®

# COLNAGO AC-R CON

LE MATCH TOURNE  
COURT POUR PATRICE HALGAND,  
QUI A TESTÉ DEUX VÉLOS  
NE JOUANT PAS  
DANS LA MÊME COUR...

**TRE**  **KEMO KE-R5**



# COLNAGO AC-R

1 900 €



## IL EST POUR QUI ?

- Débutants
- Cyclotouristes
- Cylosportifs
- Compétiteurs



> Rien



> Perte d'un rayon au bout de la première sortie

### FICHE TECHNIQUE COLNAGO AC-R

**TAILLES :** 42, 45, 48, 50, 52, 54, 56, 58

**POIDS :** 8,4 kg (sans pédales)

**PRIX :** 1 900 €

**CONTACT :**

[www.colnago.com](http://www.colnago.com)



#### GROUPE

Shimano 105 (étriers de frein Colnago)



#### TIGE DE SELLE

alu Deda

#### SELLE

Colnago Zeta 4



#### POTENCE

Deda alu APE

#### CINTRE

Deda alu RHM EL



#### ROUES

Colnago Artemis

#### PNEUS

Maxxis

## NOTE : 4/10

# KEMO KE-R5

2 699 €



?

## IL EST POUR QUI ?

- Débutants
- Cyclotouristes
- Cylosportifs
- Compétiteurs



> Sa petite touche fluo qui relève le cadre. Son aspect général.



### GROUPE

Shimano Ultegra 11V complet



### TIGE DE SELLE

Kemo carbone

### SELLE

Prologo Zero II



### POTENCE

FSA Gossimer alu

### CINTRE

FSA Gossimer alu



### ROUES

Mavic Ksyrium Elite

### PNEUS

Mavic Yksion 23 mm



> Les bases et sa boîte de pédalier trop grossières

### FICHE TECHNIQUE KEMO KE-R5

**TAILLES :** XS, S, M, L, XL, XXL

**POIDS :** 7,36 kg  
(sans pédales)

**COLORIS :** carbone-blanc, carbone-noir, carbone-jaune fluo, carbone-orange fluo

**PRIX :** 2 699 €

**CONTACT :**  
[www.kemobikes.fr](http://www.kemobikes.fr)



NOTE : 7,5/10

## » ASPECT GÉNÉRAL

D'un côté, le Colnago AC-R présente un cadre basique, très classique et sobre, noir et blanc. La forme des tubes est des plus banales, avec une fourche droite, et rien ne détonne vraiment dans ce vélo. De l'autre côté, un vélo tout noir mais avec une touche de jaune fluo qui relève l'ensemble. C'est tout bête mais ça donne au Kemo KE-R5 un dynamisme, un certain cachet. La forme des tubes est beaucoup plus travaillée, avec une douille de direction et un avant grossier, un arrière et un tube de selle plus fin, profilé. Mention moins bien, en revanche, pour les bases et la boîte de pédalier, qui me paraissent trop grossières. D'un point de vue esthétique, ce qui est toujours très subjectif, l'avantage va au Kemo.

## MONTÉES

Dans les bosses, le Colnago AC-R convient bien pour monter progressivement à son rythme. En revanche, celui qui veut taper dedans devra se battre avec le vélo. Sur des montées raides ou roulantes, il fait preuve du même comportement et ne dégage pas grand-chose quand on décide de s'employer. Le Kemo se montre beaucoup plus dynamique. Que la pente soit prononcée ou non, il est plus facile à relancer ou à maintenir dans l'allure. La rigidité au niveau du boîtier se fait sentir, comme sur le Colnago, mais, avec un kilo de moins sur la balance (8,4 kg pour le Colnago contre 7,36 kg pour le Kemo), le Kemo est plus nerveux. Il procure du même coup et logiquement beaucoup plus de plaisir dans les montées et s'impose donc dans ce domaine.

## DESCENTES

Le Kemo ne réserve aucune mauvaise surprise. Il affiche un très bon freinage et une bonne maniabilité. Il n'est pas hyper tranchant dans la prise de trajectoire, mais il offre la possibilité d'attaquer en descente. Doté d'une maniabilité semblable à son



adversaire, le Colnago pêche en revanche au niveau du freinage, très médiocre. Le temps de réponse est long et nécessite d'énormément anticiper pour éviter de se faire surprendre. Une faiblesse qui peut venir des étriers Colnago et/ou de la gomme des patins. Plus rassurant sur ce terrain, le Kemo fait le break dans ce match.

## CONTRE-LA-MONTRE

Comme pour les montées, bien qu'il présente une certaine rigidité au niveau du boîtier de pédalier, le Colnago force à se battre pour maintenir une vitesse soutenue sur le plat. Il donne un peu la sensation d'être collé à la route. Cela s'explique en partie par le montage avec des pneus de

25 mm de section qui donne un rendement moyen. Le vélo n'est pas fait pour le chrono et se montre « dur » dans le sens où il manque de rendement. À l'inverse, comme évoqué dans le premier paragraphe pour les ascensions, le Kemo est plus facile à maintenir dans l'allure et davantage dynamique. Bien qu'il possède un tube de selle profilé, ce n'est pas non plus un vélo dédié à l'effort solitaire mais, sur le plat, il envoie bien et creuse un écart (déjà) définitif dans ce match.

## SPRINTS ET RELANCES

Plus léger d'un kilo, et donc plus maniable, le Kemo s'emmène plus facilement et procure plus de plaisir à la relance ou lors





d'un démarrage. C'est même le jour et la nuit avec le Colnago, qui manque énormément d'explosivité. Bien que relativement rigide sur le boîtier de pédalier, le vélo est lourd avec ses 8,4 kg, et le poids à emmener se ressent au moment d'enclencher. Le Colnago est fait pour rouler, simplement, sans à-coups. De plus, les roues Mavic Ksyrium Elite se montrent notamment moins chewing-gum que les Colnago Artémis, permettant au Kemo d'avoir l'avantage dans cet exercice.

## CONFORT

Les deux vélos affichent des configurations totalement différentes en termes de roues et de sections de pneus. Et cela se res-

sent bien évidemment au niveau du confort. Si son cadre ne présente rien qui favorise vraiment le confort, sa configuration, avec pneus de 25 de section et des roues peu rigides, permet au Colnago d'afficher un meilleur confort. Celui proposé par le Kemo est effectivement très médiocre. Les bases grossières et la tige de selle profilée le rendent rigide et favorisent le fait que le vélo tape davantage. S'il s'est incliné dans tous les domaines depuis le départ, le Colnago est à son avantage sur ce terrain.

## PÉRIPHÉRIQUES

Au premier regard, les montages apparaissent déséquilibrés. Le Kemo est proposé avec un groupe Shimano Ultegra 11V, nette-

ment supérieur au Shimano 105, monté qui plus est avec des étriers de frein Colnago. Les roues ne jouent pas également sur le même terrain, avec d'un côté des Mavic Ksyrium Elite présentant un bon rapport poids-rendement et, de l'autre, des roues Colnago Artémis molles (avec lesquelles j'ai eu la mauvaise surprise de casser un rayon dans un petit col à côté de chez moi... dès la première sortie ! Pour un vélo neuf, c'est moyen...). C'est la première fois que je testais des pneus Maxxis (que je connaissais dans l'univers du VTT). S'ils sont confortables et résistants (ce qui paraît normal avec leur 25 mm de section), le rendement est moyen comparé à celui proposé par les Mavic Yksion 23 mm montés sur le Kemo. Les selles Colnago Zeta 4 et la Prologo Zero II présentent des lignes similaires et une assise équivalente. Côté cintres, si le Deda alu RHM EL et le FSA Gossimer offrent tous deux une bonne prise en main, le second possède un léger replat sur le haut qui lui donne une forme sympa ! Enfin, pour l'avoir eue en main, seule la tige de selle Deda en alu du Colnago plombe un peu le poids du vélo.

## VERDICT

Avec un vélo Colnago initialement prévu pour le test avec un montage Shimano Ultegra 11V à 2 490 €, le match du mois tourne court puisque, avec quasiment 800 € d'écart de prix, les deux vélos ne sont du coup plus dans la même catégorie... Le Colnago est un vélo qui est bien pour rouler en mode « cyclo-loisir du dimanche ». Celui qui fait une petite sortie dans la semaine, sans chercher de performance ou de rythme, se retrouvera ici. Plus dynamique, pas trop lourd avec ses 7,4 kg, avec un bon compromis au niveau du montage entre les roues (Mavic Ksyrium Elite) et le groupe (Shimano Ultegra 11V), le Kemo est homogène et séduira les cyclosporifs ou un compétiteur qui n'aurait pas trop de budget. Certains n'ont parfois pas l'envie d'investir dans du matériel trop onéreux... de peur de le casser en course. À 2 699 €, le Kemo peut être une bonne solution. /

# LA SÉLECTION DE MAI



## MAILLOTS ASSOS SS NEO PRO

Conçus avec des fibres 100 % recyclées et dotés d'une coupe RegularFit classique, ces nouveaux maillots Assos Été sont proposés en version drapeau allemand, italien, britannique, français ou américain. En référence aux pays représentant les cinq marchés les plus importants pour la marque Suisse. Avec un petit côté casaque de jockey séduisant !

COMPOSITION : 97 % polyester, 2 % polyamide, 1 % élasthanne

TAILLES : du XS au XL

**109 €**

> [www.esm-sports.com](http://www.esm-sports.com)

## CHAUSSURES LAKE CX331

Ces chaussures, fabriquées avec une empeigne en cuir de kangourou et maille, avec un talon intérieur thermoformable en fibres de carbone, possèdent une semelle très rigide 100 % fibres de carbone. Disponibles avec zones de fixation des cales (ou en configuration SpeedPlay) pour un réglage précis, elles bénéficient du système de serrage push-pull Boa par câble.

COLORIS : blanc-argent / blanc-rouge / Speedplay blanc-argent.

TAILLES : Homme standard et large (EE) : 39-48 ; 50, 39,5-46,5  
Femme : 36-43, 37,5-42,5

**329 €**

> [www.esm-sports.com](http://www.esm-sports.com)



## LUNETTES BOLLÉ 6TH SENSE

Nouveau partenaire de l'équipe AG2R La Mondiale et fournisseur de seize coureurs de la formation française, Bollé commercialise ce modèle « sixième sens » à l'ergonomie étudiée pour faciliter la vision du cycliste en action. Vous les avez peut-être aperçues sur le nez de Mikael Cherel ou de Jean-Christophe Peraud depuis le début de la saison. Plaquettes de nez et branches en Thermogrip ajustables à tout type de visage, champ de vision extra large (avec absence de monture sur le haut pour agrandir la vision), clarté similaire à un verre minéral, gestion de la buée par canalisation des flux d'air (traitement hydrophobe et oléophobe) et forme du masque qui épouse le visage : des atouts qui assurent un bon confort en plein effort ! Disponible avec verres photochromiques.

POIDS : 30 g la monture

**169,99 €**

> [www.bolle-europe.fr](http://www.bolle-europe.fr)



## SELLE SELLE ROYAL SETA S1

Issue de la nouvelle ligne Performa de la marque Selle Royal, la Seta S1 est munie d'une surface horizontale plate (dite Flat, comme la famille à laquelle elle appartient dans la gamme Selle Royal). Le rembourrage est souple et de densité uniforme.

Rails tubulaires légers et coque flexible.  
DIMENSIONS : 280 × 144 mm - POIDS : 230 g

**69,90 €**

> [www.selleroyal.com](http://www.selleroyal.com)





## BARRES DE CÉRÉALES

### VITABIO

Plutôt originale, la saveur de ces barres de céréales bio cranberry-cajou-pistache ! Fabriquées avec des billes de céréales soufflées (avoine-riz-blé) et des fruits entiers sur un lit de chocolat noir, elles existent en deux autres saveurs : griotte-amande-courge et tournesol-courge-noisette... On aurait presque déjà envie d'avoir une heure et demie dans les jambes pour en déguster un morceau !

En vente en GMS et magasins bio.

POIDS : 30 g la barre

**3,20 €** LES 3 BARRES

> [www.vitabio.fr](http://www.vitabio.fr)



## CINTRE ET POTENCE FI'ZI-K CYRANO

Utilisé par l'équipe AG2R La Mondiale depuis la saison 2013, cet ensemble Fi'zi-k, comprenant le cintre Cyrano R3 Caméléon et la potence Cyrano R1, est désormais disponible. Le cintre en aluminium est proposé en trois versions (Serpent, Taureau ou Caméléon suivant sa forme) et en quatre largeurs axe-axe : 40, 42, 44, 46 cm. La potence (en alu elle-aussi) dispose d'un angle de 7 ou de 20 degrés (en longueurs 70 mm - uniquement avec 7 degrés - 80, 90, 100, 110, 120, 130 mm). Le tout dans un noir mat sablé et blanc très propre et à un prix abordable.

DIAMÈTRE : 31,8 mm - POIDS : 245 g le cintre (en 42 cm), 128 g la potence (en 110 mm)

**99 €** LA POTENCE **89 €** LE CINTRE

> [www.fizik.com](http://www.fizik.com)



## LUNETTES REDBULL RACING RBR209

La société Red Bull Racing, octuple championne du monde de F1, lance une nouvelle gamme sport XMP. Destinée aussi bien à une utilisation sportive que civile, ces lunettes sont fabriquées avec une monture fine et flexible en résine XMP. Les verres, qui ont subi un traitement oléophobe et hydrophobe, sont en NXT, un matériau de protection utilisé pour les visières pare-balles ultralégères de l'armée américaine. Les parties en contact avec la peau sont en élastomère anti-dérapant, avec un joli design et un colori façon Boca Junior !

**169,90 €**

> [www.redbullshop.com](http://www.redbullshop.com)



## LOTION EONA HUILE MUSCULAIRE

Spécialiste des huiles de massages et huiles essentielles depuis trente ans, et partenaire du département médical de l'Insep depuis 2008, Eona a élaboré cette huile musculaire avant-après effort. Composition : huile d'arnica et de sésame, huiles essentielles de Gaulthérie, de romarin, de camphre, de lavandin, de menthe poivrée et d'estragon. Le tout bio. Idéal pour

« assaisonner » vos cannes !

CONTENANCE : 100 ml

**12,99 €**

> [www.eona-lab.com](http://www.eona-lab.com)



## POLO GRUPETTO

Affichez le mythe sur la poitrine avec ce nouveau polo manches courtes 100 % coton piqué Grupetto avec broderie et patch (manche et devant).

Tel « Le Galibier » sur le tracé d'une étape du Tour, il sera compliqué de ne pas vous remarquer avec ce beau colori framboise ! Existe aussi en version bleu « Le Tourmalet ».

TAILLES : du S au XXL

**47 €**

> [www.grupetto-shop.com](http://www.grupetto-shop.com)



## NOUVEAUTÉ



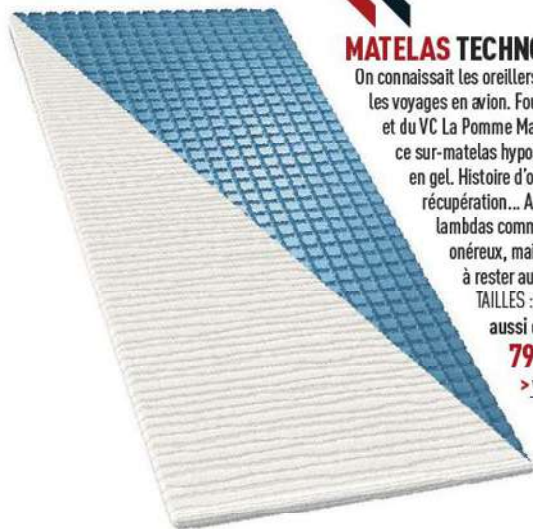
## DU NOUVEAU CHEZ SHIMANO

Disponible à partir de juin 2014, le nouveau groupe Shimano 105 (5800 series) est proposé en deux coloris : argent ou noir. Les grands changements de ce nouvel opus du 105 résident dans son design et sa transmission. Largement inspiré des technologies et des lignes du Shimano Dura-Ace et de l'Ultegra, que ce soit au niveau du pédalier à quatre branches (comme pour le Dura-Ace) ou des manettes permettant un ajustement de 10 mm pour convenir à de multiples formes de mains, le nouveau 105 est doté d'une transmission 11 vitesses. La société Shimano annonce 10 % de puissance de freinage en plus avec les nouveaux étriers par rapport au précédent 105 (5700). Ces derniers sont compatibles avec des pneus de 28 c de section et disponibles en version Direct Mount.

PLATEAUX : 34, 36, 39, 50, 52 et 53 dents - CASSETTES : 12-25, 11-28, 11-32

**610 €**

> [www.shimano.com](http://www.shimano.com)



**MATELAS TECHNOGEL TOPPER**

On connaissait les oreillers et les tours de cou pour les voyages en avion. Fournisseur de l'équipe FDJ.fr et du VC La Pomme Marseille, Technogel a conçu ce sur-matelas hypoallergénique ergonomique en gel. Histoire d'optimiser le sommeil et donc la récupération... Alors, pour des cyclos amateurs lambdas comme nous, c'est peut-être un peu onéreux, mais, surtout, c'est un coup à rester au lit le dimanche matin !  
TAILLES : 194 x 70 x 4 cm (existe aussi en 80, 87, 100 cm de large)

**795 €** (LE 194 X 70 X 4 CM)  
> [www.technogelworld.com](http://www.technogelworld.com)



**PÉDALIER ROTOR 3D24**

Un design superbe pour ce nouveau pédalier 3D24 successeur du 3D avec décoration laser. Monté ici avec un plateau QXL (un Q-Ring bénéficiant d'une plus grande ovalisation), il jouit d'une structure allégée grâce à trois forages au niveau de la manivelle. Disponible en aéro 130 (flasque), Compact 110 et Piste 144. Axe UBB : compatible BBright, BB386, PF30, BB96, BSA, ITA. Vendu sans boîtiers roulements, sans plateaux.



**299 €**  
> [www.rotorfrance.com](http://www.rotorfrance.com)



**LUNETTES OAKLEY HERITAGE EYESHADE**

Imagées au milieu des années 1980, ces premières lunettes de vélo fashion sont rééditées par Oakley pour une durée limitée. Parfaites pour les nostalgiques qui souhaitent arborer le look *oldschool* à la Yohann Offredo ou Taylor Phinney !  
COLORIS: noir et gris, vert et noir, fog (brouillard), gris

**199 €**  
> [fr.oakley.com](http://fr.oakley.com)



**PORTIQUE LODUS 2.8 ET 3.3**

Ingénieux, robuste, pratique et 100 % français : ce portique modulable commercialisé par la société Erard se monte facilement dans le garage en venant s'appuyer contre les murs grâce à des verrins (évitant ainsi une fixation définitive). Il propose une véritable solution de rangement pour le (ou les) vélo(s), les roues qui traînent ou encore tout le « petit » bazar qu'un garage renferme. Placé au-dessus du capot de la voiture, il est muni d'un rail sur lequel des étagères (sangles réglables, système autobloquant) coulissent. Lodus offre la possibilité d'élaborer la configuration de son portique avec une pléiade d'éléments (voir site). Charge maximale de 750 kg. Existe en version 3.3 (2,50 x 3,30 x 2,05 m).

POIDS : 54,4 kg (le 2.8) - DIMENSIONS : 2,20 x 2,80 x 2,05 m le 2.8

**499 €** LE PORTIQUE 2.8  
> [www.lodus.fr](http://www.lodus.fr)



**TEXTOS**

**OVERSTIM'S**, la société française spécialiste de la nutrition sportive, s'associe à La Haute Route et sera le fournisseur officiel pour les trois prochaines années. La marque sera également présente à l'Ariégeoise.

Outre le cyclospor, Overstim's est aussi le fournisseur du vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines.

[www.overstims.com](http://www.overstims.com)

**RYDERS**, la marque canadienne de lunettes, lance sa nouvelle page Facebook Ryders France.

<https://www.facebook.com/RYDERSFRANCE/>

**VALDENNAIRE**, distributeur des vélos Kuota en France, organise à nouveau cette année le Kuota Test Tour pour permettre aux clients de la marque et aux futurs acheteurs de tester les vélos de route KOM, Kiral et Kuraro et les nouveaux VTT KDR 27,5" et K29er. Le calendrier des dates est disponible sur la page Facebook de la société Valdenaire.

[www.facebook.com/ValdenaireSA](http://www.facebook.com/ValdenaireSA)

**ESM SPORTS**, distributeur en France d'Assos notamment, assurera désormais la distribution des produits Wahoo, partenaire de l'équipe Sky et spécialiste du suivi d'entraînement sur iPhone.

[www.wahoofitness.com](http://www.wahoofitness.com)



**ASPION**



### Aspion & Kromic Aspion

- Monture grilamide
- Résistante, légère, ergonomique
- Branches Alu antiglisse
- Nez antiglisse et réglable
- Ecran polycarbonate antiscratch
- Système Air Ventil
- Option écran incolore et jaune

### Version Kromic Aspion

Ecran qui se teinte en quelques secondes selon l'intensité lumineuse.

- Incolore : cat. 0 à 2
- Orange : cat. 1 à 3

**KROMIC  
ASPION**



Jérémy ROY - Coureur professionnel FDJ



**AZR**

► ON A TESTÉ

# ASSOS HAUTE COUTUR



La marque suisse a dévoilé sa dernière génération de cuissards, baptisée Série 7. Développée à l'occasion des Jeux Olympiques de Londres 2012 pour la Fédération suisse dont elle est partenaire, et plus particulièrement pour Fabian Cancellara, la nouvelle gamme de cuissards Assos propose une assise et un confort en action qui s'approchent de la perfection !

**S**i les roues et le cadre sont les deux paramètres les plus importants dans le choix de l'équipement d'un cycliste, il y en a un qui n'est pas à négliger car très sollicité, c'est l'assise. Deux éléments ont une influence considérable à ce niveau. La selle bien entendu, mais aussi le cuissard. Dans ce dernier domaine, Assos est à la pointe depuis le milieu des années 1970 et la création du premier cuissard en Lycra. Le dernier-né est dans la lignée de la réputation de « grand couturier du vélo » dont jouit la marque suisse.

Six ans après la série S5, Assos présente donc la série S7, étudiée et élaborée pour apporter un confort total. Et la « manœuvre » est pour le moins réussie ! La Série S7 se décline en quatre modèles proposant chacun leurs caractéristiques (en fonction de la coupe, des coutures, du nombre de panneaux, du tissu et des technologies utilisés, etc.) : le T.NeoPro (139 €), qui offre un accès au savoir-faire et à la qualité Assos

# E DE PRÉCISION

pour un coût plus abordable, le T. Équipe (celui que nous avons testé, à 179 €), le T. Cento (239 €) destiné aux adeptes des longues distances et enfin le must en matière de cuissard de compétition, le T. Championissimo (339 €).

Dès l'enfilage, le cuissard T. Équipe se distingue par une coupe Racing Fit et une ergonomie exceptionnelle, épousant parfaitement le corps, des cuisses aux hanches, des épaules jusqu'aux fessiers. Le tissu de type 439 avec traitements anti-UV assure un parfait maintien des muscles et une certaine compression (plus 17 % par rapport au S5). La découpe des bretelles, plus « ouvertes », facilite la respiration. Le bas du ventre dégagé va également dans ce sens et renforce l'impression de liberté du buste. Fabriquées avec de l'élasthanne, les bretelles s'étirent ainsi sans compresser. Avec les bandes élastiques au niveau des cuisses comportant des patchs plats en silicone, le cuissard ne bouge pas pendant l'effort. Vous l'aurez compris, Assos frise l'excellence.

## UN INSERT RÉVOLUTIONNAIRE

Le cœur de cette nouvelle gamme de cuissards, dernière innovation d'Assos, se trouve à l'intérieur. L'insert (successeur des peaux de chamois) présente un Golden Gate, c'est-à-dire un pont avec absence de coutures entre les jambes (des adducteurs au-dessous des parties génitales) afin de diminuer les frictions et les frottements dans cette zone. Pas d'inserts en gel mais la présence d'une mousse de 8 mm qui prend la forme d'une force appliquée (en l'occurrence celle d'un derrière !) pour se remettre en place ensuite. Pour exemple, l'épaisseur de cette mousse passe à 10 mm pour le modèle T. Cento, dédié aux longues distances. Conçu en nids d'abeilles pour une meilleure évacuation de la chaleur et de la transpiration, et comportant une légère ouverture en son arrière, l'insert remonte sur le

bas du ventre, au-dessus des parties génitales et vient envelopper ces dernières à la manière de la coquille d'un gardien de handball ou d'un boxeur... mais ici elle est douce ! Elle l'est même encore davantage et se nomme Kuku Penthouse pour les modèles T. Cento et T. Championissimo. Pour le coup, elle met vos attributs masculins en valeur, ce qui ne manquera pas de faire sourire vos collègues d'entraînement !

Pas de « flashy » ici, le but n'étant pas de se faire voir mais avant tout de se sentir bien. La sobriété habituelle d'Assos se retrouve avec la couleur noire commune aux quatre modèles et les deux rappels discrets des logos de la marque, sur l'intérieur de la cuisse gauche et l'ar-



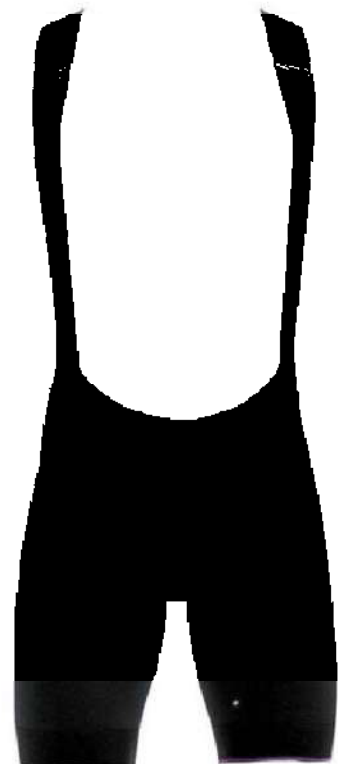
rière de la fesse droite, avec un petit liseré améthyste pour le T. Équipe en bas de l'élastique gauche, référence à la couleur réservée à l'élite dans l'Antiquité (or pour le Championissimo, argent pour le T. Cento). Deux fines bandes réfléchissantes apportent un repère « sécurité » derrière les cuisses.

La finition est remarquable. Celui qui n'a jamais enfilé un cuissard Assos ne peut imaginer les sensations procurées. La qualité a un prix. Il est ici largement justifié. Une fois le pas franchi, il est difficile de revenir en arrière.

Cuissard Assos S7 T. Équipe : 70 % polyamide, 18 % élasthanne, 12 % polyester.

179 €

> [www.assos-online.com](http://www.assos-online.com)



►► **ON A TESTÉ**

# VALISE THULE ET CASQUE CATLIKE : QUE DU TOP !



## VALISE THULE ROUND TRIP PRO

Disponible depuis mars 2014, cette valise de transport Thule se montre fonctionnelle et résistante. Fabriquée en Nylon, elle bénéficie d'une coque sur la partie basse et d'un système Click Rail en alu à l'intérieur pour fixer le vélo au niveau de la fourche et de la boîte de pédalier (empattement de 116,8 cm maximum). Un trépied en aluminium, sur lequel s'installe le rail interne, permet de facilement démonter et monter son vélo. Pour lui donner sa forme de valise, deux grands panneaux plutôt solides et pliables s'insèrent avec énergie dans les compartiments avec fermetures à glissière sur les côtés. Des housses de protection empêchent les contacts entre le cadre et les roues. Les poignées ainsi que les deux roulettes, qui tournent bien et paraissent résistantes, facilitent le transport. Le rangement de la valise est simple puisqu'elle se replie sur elle-même, tous les éléments étant contenus et pliés à l'intérieur (pour faire la taille de la coque). Toutefois, les vélos à tige de selle intégrée ne rentrent pas dans cette valise et devront être démontés à ce niveau. De même pour la potence, qui devra être desserrée afin de faire pivoter le cintre pour l'appuyer sur le cadre. Des manipulations qui demeurent toujours ennuyeuses pour celui qui n'aime pas la « mécanique ».

POIDS : 9,5 kg

DIMENSIONS INTERNES : 124,5 × 27,9 × 84,5 cm

DIMENSIONS EXTERNES : 125,7 × 29,8 × 88,9 cm

**599,95 €**

> [www.thule.com](http://www.thule.com)

## CASQUE CATLIKE MIXINO



Vue sur la tête des coureurs de l'équipe Movistar d'Alejandro Valverde et de Nairo Quintana, la version 2014 du Mixino se distingue par une structure interne en aramide, destinée à assurer un maximum de protection en cas de chute. Tout en restant raisonnable en termes de poids, puisque le Mixino n'affiche que 210 g sur la balance en taille S-M (soit 25 g de plus qu'un Giro Aeon ou qu'un Specialized Prevail).

Le réglage occipital micrométrique à l'arrière permet un ajustement précis au tour de tête, d'autant plus que les mousses internes sont livrées en plusieurs épaisseurs. On apprécie notamment les petites ailettes latérales qui se positionnent juste au-dessus des oreilles une fois le casque mis, et dont on peut choisir l'épaisseur (2, 4 ou 6 mm).

Question confort, il n'y a pas de règle universelle : le casque doit globalement convenir à la forme du crâne pour se faire totalement oublier. Avec le Mixino, on est plutôt avec une forme du même type que les Giro. Les trente-neuf événements qui donnent aux Catlike cette forme si particulière sont surprenants, puisque l'air frais circule sur la tête avec efficacité. Au final, ce casque confortable, très bien aéré et disponible en dix coloris est très haut de gamme.

Tout comme son tarif d'ailleurs.

TAILLES : S (52-54 cm), M (55-57 cm), L (58-60 cm)

COLORIS : blanc, noir, rouge

**239 €**

> [www.catlike.es](http://www.catlike.es)





# POLAR V 800 : UN COACH À VOTRE POIGNET ! ➡



Dernier-né du fabricant finlandais, ce Polar V 800 s'avère être un véritable bijou technologique qui s'adresse à tous les sportifs en quête de performance. > PAR FRÉDÉRIC MILLET

**P**our tester sa dernière nouveauté, Polar a convié la presse à disputer le Triathlon de Cannes pour montrer toutes les capacités de son dernier-né : le V 800. Il est vrai que son ambassadeur n'est autre que le Belge Frederik Van Lierde, champion du monde Ironman 2013. De fait, la montre est étanche à 30 m et mesure la fréquence cardiaque même dans l'eau via la ceinture pectorale et son émetteur. Même chose pour le vélo et la course à pied puisqu'il suit votre itinéraire (distance, vitesse, dénivelé, altitude, etc.) grâce à son GPS intégré et à son capteur de foulée et de cadence.

Conçue pour être portée en permanence, cette montre multisport mesure chaque séance d'entraînement, mais aussi

l'activité quotidienne 24 heures sur 24. Ainsi, tout au long de la journée, la montre calcule la charge d'entraînement que vos activités représentent en plus de vos séances spécifiques et vous indique vos besoins en récupération. Parce que, bien sûr, votre profil sportif est paramétrable (taille, poids, âge, sexe, fréquence cardiaque max et au repos, niveau d'entraînement et, évidemment, votre VO2max). En fonction de tous ces éléments et du suivi de l'activité physique, il calcule aussi les calories dépensées.

Cette montre propose aussi différents tests : orthostatique pour diagnostiquer un surentraînement, le test de fitness pour évaluer sa forme et même un test de sauts pour mesurer sa force musculaire et sa puissance explosive. Les pistards apprécieront... Le

V 800 est surtout une montre totalement connectée via sa plateforme Web Polar Sync et son application gratuite Polar Flow pour smartphone. Vous pourrez ainsi personnaliser l'affichage de votre écran et choisir les données à mettre en avant et leur nombre, comme la fréquence cardiaque, la vitesse instantanée, le kilométrage et l'altitude ou encore la moyenne horaire... Bien sûr, l'interface sur Internet permet entre autres de télécharger ses itinéraires et de planifier son parcours. Bref, un bijou technologique qu'il conviendra d'apprivoiser;

Ce produit du fabricant finlandais est le plus élaboré de la gamme et son prix de base est de 399 € (449 € avec l'émetteur de fréquence cardiaque). Reste maintenant le plus dur à faire : vous entraînez efficacement... /

COLORIS : noir ou bleu

**399 €**

> [www.polar.com](http://www.polar.com)

## LA PASSION DU CYCLISME ALLIÉE À L'EXOTISME

Mardi 11 Novembre 2014

### « La Belle Martinique »

Ouverte à toutes et à tous (licenciés ou non)

Départ (à 7 h) et Arrivée

Stade Georges GRATIANT au LAMENTIN

- Belle Martinique 123 km  
dénivelé positif 1552 m
- Belle Créole 95 km  
dénivelé positif 987 m
- Belle Doudou 71 km



**AIR CARAÏBES**  
Partenaire de l'épreuve

Le **VAINQUEUR** de la Belle Martinique se verra offrir par l'**HOTEL BAMBOU** un séjour d'une semaine en 1/2 pension pour une personne. (période Belle Martinique 2015)



BERNARD THEVENET

### LA LUCÉENNE

Dimanche 9 Novembre 2014

Circuit de 87 km - Départ de Sainte Luce (Corps de Garde).

LA ROBERT Dimanche 16 Novembre 2014

Circuit de 60 & 90 km

Des randonnées pédestres, excursions vous seront proposées sur place.

Transport avion Paris/Fort de France/Paris avec séjour demi-pension. à **HOTEL BAMBOU**\*\* Bungalow chambre double.

(Transfert aéroport assuré). Transport des vélos inclus, bagages autorisés : soute 23 kg + vélo - cabine 12 kg maxi.

[www.cyclismemartinique.com](http://www.cyclismemartinique.com)

**Du 07/11 au 21/11**

14 nuits

**1 330 €**

Limité à 50 places

\*\* Possibilité de participer à 1, 2 ou 3 épreuves

Pour tous renseignements contacter Michelle FOUCHER 21, rue de Normandie - 86000 POITIERS

Téléphone : 06.61.09.57.32 email : [foucher.michelle@neuf.fr](mailto:foucher.michelle@neuf.fr)

# SIX POMPES À PIED À LA LOUPE

Pas un cycliste qui n'ait pas sué sang et eau pour gonfler ses pneumatiques avant une sortie. Le professeur Castérot s'est penché sur le problème et a passé au crible ces six pompes à pied à la fois performantes et pratiques. À vous de choisir ! > PAR LE PROFESSEUR CASTÉROT - PHOTOS JEAN-LOUIS FEL

**G**onfler ou réajuster la pression de ses pneumatiques avant chaque sortie est la corvée à laquelle chaque cycliste, qu'il soit néophyte ou confirmé, doit s'astreindre. Seule une pompe à pied est capable de gonfler sans trop d'effort les roues de sport ou de compétition aux 7 ou 8 bars nécessaires. Et pourtant... Combien de compagnons de route nous demandent quel est le bon modèle à acheter, étant las de batailler avec le maintien et l'étanchéité de la liaison du raccord sur la valve !

Nous avons demandé à plusieurs fabricants ou distributeurs de nous fournir une pompe au raccord adapté au gonflage des valves Presta, les seules à être utilisées sur les roues de 700. Elles devaient répondre aux trois critères suivants : facilité de la mise en place du raccord, efficacité du gonflage, et donc de l'étanchéité et du gonflage, et pour finir la robustesse. Un plus a été remarqué : la possibilité de gonfler à 10 bars voire plus, une pression souvent utilisée sur la piste, pour les contre-la-montre ou les roues de tandem.

Le protocole de l'essai a été le suivant : en partant de boyaux ou de pneus à plat, sur leur jante, de 19, 22, 23, 25 mm de section, les gonfler à 7 bars (pour les tubeless), 8, 10, 12 bars (pour les pneus et boyaux route et piste) en vérifiant l'étanchéité du raccord et le nombre de poussées à exercer sur la poignée. /



## POMPE SKS

Référence depuis des décennies, les pompes à pied SKS sont présentes dans tous les camions ateliers ou les cagnas des vélodromes. Le poids de 2,250 kg pour cette Rennkompressor confirme sa robustesse due aux matériaux employés : corps et axe en acier, embase en fonte acérée, poignée en bois massif.

Techniquement, elle est parfaite : empiètement repliable en acier avec dessus anti-dérapant et ressorts de butée. Autre atout : le levier qui assure l'étanchéité du raccord-valve est bien conçu. Domage que le manomètre gravé jusqu'à 16 bars ne soit pas doté d'un curseur réglable. Pour gonfler un boyau de piste de 19 mm de section, 23 appuis ont été nécessaires sur la poignée pour gonfler à 8 bars, 30 appuis pour gonfler à 10 bars et 37 appuis pour gonfler à 12 bars. Garantie 5 ans.

**59,90 €**

> [contact@winora-group.com](mailto:contact@winora-group.com)



## POMPE B'TWIN

Bon rapport prix-performance pour cette FLP 7000 qui gonfle facilement à 8 bars. Si le corps est en alu, l'axe est en acier tout comme l'embase sur laquelle viennent se poser les pieds. La poignée en matériau de synthèse est ergonomique. Le cadran de 45 mm de diamètre gradué jusqu'à 11 bars comporte un index réglable très pratique. Le plus est le raccord en T et son levier de blocage qui assurent une étanchéité parfaite. 22 coups de pompes ont été nécessaires pour gonfler un boyau Vittoria de 23 mm de section à 8 bars tandis qu'il en fallait 26 pour un pneu Mavic de 25 mm de section. Peu recommandé : les 11 bars ont été même atteints pour gonfler le boyau de piste Vittoria de 19 mm de section. Garantie 2 ans

**29,90 €**

> [www.btwin.com](http://www.btwin.com)



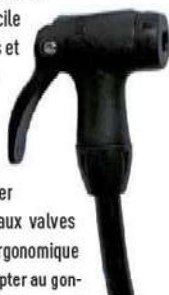


## POMPE BLACKBURN

Distribuée par Royal Vélo France à partir du 1<sup>er</sup> juillet, cette Airtimer 1 est efficace pour un coursier et son prix modéré est facile à amortir par une prime ! Le corps et la tige sont en acier, tandis que l'embase est en matériau de synthèse. Le raccord en L est astucieux : le premier cran convient pour les valves Schrader et le second cran est destiné aux valves Presta. L'intérieur de la poignée ergonomique contient deux raccords pour s'adapter au gonflage des ballons. Le cadran gradué jusqu'à 11 bars comporte un index réglable. Gonfler à 8 bars un boyau de 23 mm de section a demandé 21 coups de pompe, tandis qu'il en a fallu 22 pour gonfler à 7 bars un pneu Hutchinson tubeless de 25 mm de section. Garantie à vie.

**30 €**

> RVF au 03-25-40-39-39.



## POMPE BBB

D'apparence austère, l'Aircontrol est une véritable machine à gonfler. BBB a doté sa pompe d'un sécurisant raccord vissé serti sur un flexible haute pression en caoutchouc. Le corps est en alu, la tige est en acier chromé tandis que la poignée cylindrique en bois pour une bonne prise en main est large et cylindrique. Pour finir, le cadran présente un diamètre de 60 mm. L'absence d'index est compensé par le positionnement bien visible de l'aiguille rouge sur la graduation blanche des pressions graduées jusqu'à 14 bars. C'est une pompe sérieuse faite pour durer. 27 appuis ont été nécessaires pour insuffler 8 bars dans le pneu Mavic de 25 mm de section et 30 appuis pour les 14 bars du pneu piste de 19 mm. C'est la pompe performante pour les hautes pressions !

**79,95 €**

> [info@maillon.fr](mailto:info@maillon.fr)



le Conseil général de Maine-et-Loire présente  
**LES 28 ET 29 JUIN 2014 À SAUMUR**

# Anjou Vélo Vintage

*La nando vélo rétro*

UN WEEK-END EN DES MAIRIES DE VÉLO ET DES TÊTES DE MAINE VINTAGE  
 AVEC QUATRE BALCONS À VILLE ETRE, CHATELAIN VIGNONNE, MATHIEU JAZZY  
 MARTEAU, FESTIVAL VINTAGE, GUYRIE, GUYRIE & CIE, CARAVAN DE VÉHICULES ANCIENS  
 ET LA MAIRIE DE LA VILLE COUSSEAU LA RMOU, LE LUNDI 30 JUIN 2014, 10H30  
 À 12H30, 14H30 À 17H30, 19H30 À 21H30, 23H30 À 01H30

Inscriptions sur [anjou-velo-vintage.com](http://anjou-velo-vintage.com)

Anjou  
 CONSEIL GÉNÉRAL DE MAINE-ET-LOIRE



## » POMPE SPECIALIZED

Pour gonfler les roues de ses prestigieux vélos, il fallait une pompe irréprochable, et c'est ce que Specialized a proposé avec son HP Floor Pump. Corps alu, tige acier, embase large et stable en acier avec revêtement anti-dérapant, poignée volumineuse et confortable en matériau synthétique font partie de la partie visible. Côté technique, le raccord avec son long levier de blocage s'ajuste pile poil sur la valve, le cadran gradué jusqu'à 13 bars est hyper visible d'autant que l'aiguille à l'index réglable et le fond du cadran sont de couleurs vives. Un joint torique amortit la course du piston. Pour gonfler à 8, 10 et 12 bars, le boyau Vittoria Corsa CX de 23 mm collé sur une roue carbone Corima, il a fallu respectivement 26, 33 et 40 coups de pompe aisés.

**49,90 €**

> [www.specialized.com](http://www.specialized.com)



## POMPE ZÉFAL

La marque Zéfal se devait de mettre à disposition pour les professionnels une pompe haut de gamme performante. C'est une mission réalisée avec la Husky. Son poids de 3,1 kg atteste de sa robustesse due aux matériaux employés : corps alu, tige acier, semelle en fonte, poignée en bois. Le raccord double en T se visse d'un côté sur les valves Presta et de l'autre sur les valves Schrader. Les deux pieds de l'embase sont repliables, le manomètre gradué jusqu'à 16 bars est particulièrement lisible. Pour gonfler le boyau de piste à 14 bars, 33 coups de pompe ont été nécessaires tandis que 27 suffisaient pour gonfler le pneu de 25 mm à 8 bars. Un plus : toutes les pièces composant la pompe sont disponibles sur le site web de Zéfal.

**69,90 €**

> [www.zefal.com](http://www.zefal.com)



## LES PNEUMATIQUES DE NOTRE TEST



Les six pompes essayées se sont avérées performantes pour gonfler les différents types de pneumatiques aux différentes pressions. Il faut dire qu'une stricte sélection de notre part avait été faite en privilégiant les pompes adaptées en priorité aux valves Presta et en éliminant celles qui ne répondaient pas à nos critères. Un rappel : les valves Presta sont montées sur les chambres à air qui équipent la totalité des roues de 28 pouces (ou 700). Quant aux valves Schrader, souvent montées sur des roues de 26 pouces (650), elles sont identiques à celles qui sont montées sur les chambres à air des motos et des voitures.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
CYCLISME



haute  
savoie

Conseil Général  
Chaque jour à vos côtés

# La Faucigny-Glières

## 5<sup>ème</sup> édition

Bonneville - Plateau de Solaison  
Haute-Savoie

Dimanche 15 juin 2014

Parrainée par Patrice HALGAND



2 circuits cyclo-sportifs : 125 km (d+2600m) / 85 km (d+2100m)  
1 circuit rando-sportif : 75 km (d+1100m)



Renseignements sur [www.velo-club-bonneville.org](http://www.velo-club-bonneville.org) ou 06.28.26.01.67

# D'UN NIVEAU DE GAMME À L'AUTRE

Parmi tous les vélos disponibles, les tarifs entre les plus accessibles et les plus onéreux sont multipliés par dix. Un gouffre dont le consommateur ne perçoit pas toujours les justifications. Heureusement, de subtiles différences – car il y en a ! – existent entre chaque niveau de gamme, et permettent de faire le tri en fonction de nos besoins.

> PAR GUILLAUME JUDAS

**P**oids, rigidité, rendement, confort, stabilité et précision sont les caractéristiques qui définissent un vélo. Mais, avec le carbone, on s'y perd aisément, tant on peut en trouver à tous les prix. Entre les différentes appellations employées par les fabricants pour la fibre noire et les méthodes de construction avancées pour justifier des prix en constante évolution, il est légitime de se demander ce qui sépare vraiment un cadre correct d'un très bon cadre, l'âme du vélo parce qu'il en est l'élément le plus important. « Il y a trois types de fibre de carbone, nous précise Frédéric Caron, chef produit chez Look. La fibre haute résistance (HR), la fibre de haut module (HM) et la fibre de très haut module (VHM). Toutes les autres appellations, que l'on retrouve au sein de différentes marques, ne sont que des concepts de marketing. La différence entre les fibres se fait au niveau du temps de cuisson, qui représente un coût. La fibre HR est très résistante, mais plus lourde que la fibre VHM, au contraire très rigide mais aussi plus cassante. Pour tous les cadres haut de gamme, on utilise les trois types de fibres pour rechercher le meilleur compromis entre le poids, la rigidité, une certaine flexibilité et la fiabilité. Nous serions capables par exemple de faire un cadre très léger et très rigide uniquement en fibre VHM. Mais il casserait au moindre choc. La bonne recette est ensuite de disposer les couches de fibres de carbone judicieusement au sein des moules de fabrica-

tion, pour donner au cadre les caractéristiques voulues. »

## DES COÛTS QUI S'ENVOLENT

Une explication qui tient pour la composition interne du cadre. Pour l'aspect extérieur, plus le tressage est fin, plus il est cher, « mais il est aussi beaucoup plus léger, reprend Frédéric Caron. Par exemple, en délaissant la tresse 3K (3 000 filaments de carbone sur un fil) au profit de la fibre 1,5 K sur nos derniers cadres, nous avons pu passer de cinq à sept couches de carbone sur un tube, tout en gagnant du poids. Cette superposition de couches nous permet d'orienter la rigidité sur différents endroits stratégiques du cadre. Un cadre en carbone basique n'a pas de rigidité orientée. Au contraire, en montant en gamme, nous essayons de regrouper le maximum de caractéristiques dynamiques tout en évitant les inconvénients. Par exemple, pour le triangle arrière du cadre, il faut qu'il soit le plus rigide possible latéralement pour éviter les déperditions d'énergie, tout en étant flexible longitudinalement pour conserver du confort. Toutes ces recherches et cette mise en œuvre, associées au prix des moules (un par taille de cadre, on parle de 150 000 dollars par moule, NDLR), finissent par coûter cher. » En montant en gamme, le consommateur peut espérer un cadre plus léger, plus rigide et plus dynamique même si ce n'est pas toujours perceptible selon son niveau de pratique.



## UNE AUTRE IDÉE DU LUXE

Pour d'autres, monter en gamme, c'est surtout une question d'osmose entre l'homme et la machine. François Kerautret est un artisan un peu à part dans le milieu du cycle. Le fondateur de FKC a développé plusieurs solutions techniques totalement innovantes qui rendent ses vélos uniques, à plus d'un titre : « Je ne conçois le vélo que comme un ensemble, et non comme une somme d'accessoires ajoutés les uns aux autres. La seule différence peut juste venir du niveau de la transmission choisie par le client. Pour le reste, je recherche la machine la plus aboutie, pour que le cycliste puisse exprimer au mieux son potentiel. Cela passe par une construction totalement sur mesure. Pour fabriquer un vélo, je positionne d'abord virtuellement le client dans l'espace, puis je conçois le vélo autour. Je tiens compte de sa position pour un rapport idéal entre rendement et confort, mais aussi de la répartition des masses pour que la tenue de route soit parfaite. Beaucoup de vélos modernes ont perdu de la stabilité à haute vitesse. Il faut être un très bon pilote pour les tenir. C'est inconcevable pour moi. J'utilise des tubes



LEONEL TAVAN

acier, car ils sont aujourd'hui très fins et leur module d'élasticité est le plus exploitable. On peut choisir le volume des tubes en fonction des caractéristiques voulues, et surtout faire vraiment du sur-mesure au millimètre près, ou au dixième de degré d'inclinaison près, quand la plupart des cadres carbone du marché sont monocoques, donc fabriqués dans des moules.»

Mais Kerautret ne s'arrête pas là. Il a totalement repensé le vélo, avec une fourche qui ne présente pas de déport par rapport à la douille de direction par exemple, un jeu de direction qui ne peut pas se dérégler ou encore un triangle arrière décentré pour que la roue arrière soit élaborée avec une tension des rayons égale à gauche comme à droite. « Cela permet aussi d'offrir une meilleure ligne de chaîne. On peut ainsi rouler avec le grand plateau et une grande denture derrière, pour un meilleur couple et donc un meilleur rendement, poursuit-il. Grâce au choix des tubes, nous avons la possibilité de typer le vélo, pour le plat, la montagne, le vallonné, la compétition. Ce que je souhaite, c'est qu'à la fin d'une sortie un utilisateur de vélo FKC n'ait qu'une envie : remonter des

sus immédiatement ! Pour moi, concevoir un vélo, c'est comme écrire une partition de musique.» Un chef-d'œuvre qui ne s'échange pas à moins de 7 000 €, mais FKC ne produit pas plus de soixante vélos par an.

### LE CASSE-TÊTE DES ROUES

Pour beaucoup d'utilisateurs, ce sont les roues qui définissent surtout le comportement d'un vélo. Selon leur poids, la hauteur des jantes (pour l'aérodynamique), leur rigidité ou la qualité des roulements, il est possible de donner plus ou moins de caractère au vélo dans son ensemble. Sans compter le choix des pneumatiques (pneus, boyaux ou tubeless), qui complique encore la donne. « Chez Mavic, nous avons trois familles de roues pour couvrir tous les besoins, intervient Michel Lethenet, responsable de la communication. Il y a d'abord les roues hyper aérodynamiques, destinées à la lutte contre le chronomètre, les parcours plats et rapides ou le triathlon. Ensuite, nous avons la catégorie que nous nommons "vitesse et légèreté", avec des roues toujours profilées, mais plus polyvalentes, notamment grâce à un poids plus réduit. Et enfin la catégorie des

roues "performance et confort", destinées à la montagne, les parcours vallonnés ou des vitesses moins élevées. Au sein de chaque famille, nous avons différents niveaux de gamme. Ceux-ci sont déterminés par les matériaux utilisés, et la technologie employée, notamment les usinages, l'anodisation, l'emploi du carbone, mais aussi la recherche en amont, avec des passages en soufflerie par exemple. Une bonne partie de la fabrica- ➤

## LES POIDS

Pour chaque élément d'un vélo, entre le top niveau et l'entrée de gamme, les différences de poids peuvent être très importantes, surtout lorsqu'elles sont cumulées. Attention, ce n'est évidemment pas le seul critère à prendre en compte, puisqu'il faut aussi que le produit soit fiable, rigide et/ou confortable.

- **LES CADRES** : de 700 à 1 500 g environ
- **LES FOURCHES** : de 300 à 600 g environ
- **LES ROUES** : de 1 000 à 2 000 g environ
- **LES GROUPES** : de 1 750 à 2 600 g environ
- **LES PNEUMATIQUES** : de 160 à 300 g environ
- **LES SELLES** : de 120 à 300 g environ
- **LES POTENCES** : de 100 à 200 g environ
- **LES CINTRES** : de 160 à 350 g environ

## « POUR MOI, CONCEVOIR UN VÉLO, C'EST COMME ÉCRIRE UNE PARTITION DE MUSIQUE. »

**FRANÇOIS KERAUTRET, FONDATEUR DE FKC**

tion se fait encore à la main et, selon le degré d'intervention, le prix grimpe. Par exemple, sur une Ksyrium (haut de gamme en aluminium), ce ne sont pas moins de cent étapes qui sont nécessaires à la fabrication. Les différences de gamme se font au niveau du poids, de la fluidité, de la rigidité, de l'inertie plus ou moins prononcée de la roue. Par contre, nous ne prenons aucun risque sur la longévité. Tous les modèles sont conçus pour assurer le maximum de sécurité. » Ce qu'il faut retenir dans le domaine des roues, c'est que, selon le type de terrain ou le niveau de pratique, la notion de roues idéales n'a pas forcément la même définition pour tous.

### DE L'IMPORTANCE DES GROUPES

Poids, précision et durabilité expliquent les niveaux de gamme entre différents composants, même si sur le plan dynamique, la qualité d'un groupe semble moins influencer le comportement d'un vélo que le cadre ou les roues. Bien que cela puisse encore se discuter : « Selon moi, Campagnolo fait les meilleurs roulements au niveau du pédalier et des galets de dérailleur en haut de gamme, indique Yohan Proust, créateur de Cycling Ceramic, une société spécialisée dans les roulements utilisant des billes céramique. Pour les

autres, il est toujours possible d'améliorer le rendement d'un vélo en changeant les roulements du pédalier, des galets de dérailleur et des moyeux, pour les remplacer par des roulements céramique. L'équipe WorldTour Orica-GreenEdge a réalisé une étude qui montre un gain cumulé de 6 à 9 watts. Ce n'est jamais négligeable quand on sait le faible écart entre la première et la deuxième place en compétition. Aujourd'hui, par exemple, nous dotons l'équipe IAM, mais je sais que de nombreuses formations pro, surtout étrangères, sont ainsi équipées. En France, les mentalités sont plus réfractaires. »

Chez Shimano, on ne cède pas à cette tendance : « Les différences de niveaux de gamme d'un groupe à l'autre s'expliquent par le poids, les matériaux utilisés, la qualité de l'usinage de chaque pièce et les tolérances d'ajustement, nous précise Mathieu Arrambourg, responsable marketing pour la France. C'est pourquoi un groupe haut de gamme est plus précis, mais aussi plus durable car prenant moins de jeu qu'un groupe de niveau inférieur. Sans compter l'aspect technologique avec, par exemple, des moteurs dans les dérailleurs Di2 qui prennent moins de place sur le Dura-Ace que sur l'Ultegra. Pour les roulements céramique, le problème concerne l'offre sur le marché. Il y a beaucoup de mauvais roulements constitués de billes céramique (très dures) sur des portées en acier, qu'on appelle roulements hybrides. Les billes finissent par marquer très vite les roulements, et la fluidité d'apparence est seulement obtenue en injectant une graisse plus fluide, mais moins durable. Ce qu'il faudrait, ce serait des roulements céramique sur des portées elles-mêmes en céramique. Mais ce serait hors de prix. » Michel Lethenet va même plus loin en précisant que « des moyeux de roues ne tournent pas assez vite pour que ce soit intéressant. Au mieux, il faudrait investir plus de 350 € dans les seuls roulements céramique de très haute qualité. Le jeu n'en vaut pas la chandelle ». La solution pourrait être celle adoptée par Yohan Proust : « Je fais faire roulements et bagues en France, pour en maîtriser la qualité, ce qui n'est pas le cas de roulements chinois qu'on trouve pour pas cher. Je fais appliquer un trai-

tement spécial sur les bagues acier pour qu'elles ne se marquent pas. Je peux garantir ainsi mes roulements pour quatre à cinq fois plus longtemps que des roulements en acier de base. » Une solution qui pourrait éventuellement permettre de faire progresser les performances d'un groupe de transmission, pour les plus convaincus.

### ET LES COMPOSANTS

En dehors du poids de ces composants, l'acheteur du haut de gamme est-il forcément mieux traité ? Pas forcément, selon Yann Noce responsable du marketing chez Specialized : « Nous avons développé toute une gamme de composants et accessoires qui vont bien au-delà du cadre seul. Et nous nous sommes plutôt attachés à l'importance du confort pour l'entrée de gamme. Si l'on prend l'exemple des selles, avec la Toupé, elle se décline en quatre niveaux et trois largeurs (selon la forme du bassin de l'utilisateur). Au premier niveau, elle dispose d'un châssis classique en CroMo et d'un insert en gel assez épais. Au second niveau, on gagne un rail titane pour le poids. Au troisième niveau, on perd le gel et on gagne des rails en carbone. Et enfin, au quatrième niveau, on gagne une coque en carbone pour que la selle soit très légère et rigide. Parce que nous partons du principe qu'un cycliste qui se dirige vers le haut de gamme n'a pas les mêmes besoins qu'un pratiquant occasionnel. Il recherche moins le confort passif, l'absorption des chocs. Par contre, il a besoin de plus de stabilité pour produire son effort. Il en est de même pour les autres composants, où la différence entre entrée, milieu et haut de gamme se situe en termes de poids et de finition du produit. »

Confort d'un côté, performance, légèreté, rigidité de l'autre pour expliquer la montée en gamme d'un cadre, d'une paire de roues ou d'un autre élément du vélo ? Ce n'est pas si simple tant les combinaisons et les orientations prises par les constructeurs sont multiples. Il n'en demeure pas moins une constante : les prix s'envolent de manière exponentielle lorsqu'une technologie novatrice est employée. C'est au consommateur ensuite de faire des choix judicieux entre un second niveau de gamme souvent déjà très performant, ou des compromis quant à l'équipement du vélo. Ou encore à investir dans des modèles haut de gamme des millésimes précédents, souvent déclassés par l'arrivée des nouveautés. ▀

## LES MATÉRIAUX

Pour les cadres, le carbone tient la cote. Mais il existe des centaines de façons de le traiter, ce qui influence fortement le comportement, le poids et le prix final. Autrefois leader sur le marché, l'aluminium se retrouve en entrée de gamme, à quelques rares exceptions près. En effet, l'alu haut de gamme donne des qualités dynamiques intéressantes, et il vaut souvent mieux qu'un carbone moyen. Regardez du côté de chez Cannondale, Specialized ou Canyon, vous trouverez des cadres performants, dynamiques et confortables, pour un poids raisonnable. Le titane est loué pour ses qualités de filtrations et de confort. Il permet une construction totalement sur mesure. Il est souvent considéré comme le matériau ultime pour ceux qui investissent dans un vélo destiné à être conservé dix ans. Enfin, l'acier conserve ses adeptes, toujours pour le sur-mesure. Seul le poids peut être considéré comme un handicap, mais il peut être rattrapé sur d'autres composants du vélo.



**only4Bike**  
.com



C'est la saison du Fluo chez **Only4Bike.com**

L'ensemble Casque  
+ Lunettes

**64,45 €**  
au lieu de 128,90€

**-50%**



**-30%**

Le maillot Mythic French Race  
**34,93 €** au lieu de 49,90€

Retrouvez toutes nos offres sur :

**WWW.ONLY4BIKE.COM**

Suivez-nous:  [www.facebook.com/only4bike](http://www.facebook.com/only4bike)

 [www.twitter.com/only4bike](http://www.twitter.com/only4bike)



# LE COÛT DE LA PERFORMANCE

Pour illustrer la différence de rendement d'un niveau de gamme de matériel à l'autre, nous avons comparé trois paires de roues d'une même marque, en l'occurrence les Aksium S, les Ksyrium SLS et les Cosmic C40 de chez Mavic. Des modèles qui sont censés jouer la carte de la polyvalence, tout en présentant un écart de prix conséquent.

► PAR GUILLAUME JUDAS - PHOTOS LAURENT ARGUEYROLLES

**T**ous les ans ou presque, Mavic fait évoluer par petites touches les modèles existants. Apparues en 1999, les Ksyrium sont toujours au catalogue, et restent dans la même gamme de prix. Elles sont parmi ce qui se fait de mieux en roues polyvalentes à pneus, seulement supplantées dans la famille « endurance » de la marque française par les R-Sys, plus spécifiques encore avec leurs gros rayons ronds en carbone. Situées en entrée de gamme, les Aksium S de dernière génération ont perdu du poids et gagné en confort. Elles sont d'un excellent rapport qualité-prix. Toutes récentes, les Cosmic carbone C40 sont plus modernes encore, avec des jantes en carbone, une surface de freinage spécifique (aluminium recouvert de carbone), et des moyeux en carbone eux

aussi. Elles sont classées au sein de la famille « performance » mais, comme les Aksium S et les Ksyrium SLS, elles sont livrées avec les pneus, ce qui présente l'avantage de s'affranchir du sempiternel débat entre les pneus et les boyaux pour ce comparatif.

## SUR LA ROUTE

En passant d'une paire de roues qui m'a servi tout l'hiver équipée de pneus spécifiques assez lourds, la première impression avec les Aksium S est qu'elles se révèlent assez surprenantes de douceur et de fluidité. Le contact avec la route est bien moins dur que dans mes souvenirs, avec les premiers modèles d'Aksium. Certes, le poids des roues rend le vélo un peu pataud dans les relances mais, pour une vitesse régulière – même soutenue – à l'entraînement, elles ne

pénalisent pas vraiment le rendement. Le léger sifflement des rayons fins et plats donne même l'impression de rentrer dans le vent, au-delà de 35 km/h. Sur les routes au revêtement granuleux, le confort ressenti est très bon. Il est dû autant aux pneumatiques Aksium livrés avec les roues qu'à la hauteur des jantes et de la tension des rayons. Une tension qui montre ses limites justement en cas d'effort violent : au sprint par exemple, les roues finissent par flotter un peu en donnant l'impression de naviguer entre les fourreaux de fourche, les bases et les haubans du vélo.

Les Ksyrium SLS se révèlent, elles, beaucoup plus tendues que dans mes souvenirs, là encore avec des modèles de précédentes générations, même si j'ai toujours beaucoup apprécié ces roues pour leur polyvalence. La



différence avec les Aksium est en tout cas flagrante : les jantes font preuve de beaucoup moins d'inertie et la tension des rayons en Zicral, plus épais que ceux en acier des Aksium S, rend les roues beaucoup plus vives en relance. Les pneus Yksion (différenciés entre l'avant et l'arrière pour transmettre la puissance et assurer une bonne tenue de route en virage) sont aussi plus tendres – et donc sans doute moins durables que les

Aksium – et plus nerveux. Paradoxalement, la faible inertie des jantes rend les roues assez fades en roulant au train. Elles ne procurent pas de sensations extraordinaires, mais elles se montrent très efficaces dès que la route s'élève. En termes de rigidité pure, c'est un régal : au sprint et dans les mêmes conditions qu'avec les Aksium S, elles restent toujours en ligne avec le cadre. En revanche, elles se révèlent un ton en dessous dans le

domaine du confort. Avec les Cosmic C40, équipées des mêmes pneumatiques que les Ksyrium SLS, on entre encore dans une autre dimension, celle de l'émotion et du plaisir. Douces et fluides en relance, elles donnent l'impression de booster vraiment les performances du vélo. En termes de confort, elles sont plus proches des Aksium que des Ksyrium. Au niveau de la rigidité pure, elles sont dépassées par les Ksyrium, mais cela évite ►►

## RÉSULTATS DU TEST DU CHRONOMÈTRE

	SEGMENT 1		SEGMENT 2		SEGMENT 3	
	Vitesse moyenne	Puissance moyenne	Vitesse moyenne	Puissance moyenne	Vitesse moyenne	Puissance moyenne
AKSIUM S	18,6 km	331 watts	25,3 km	302 watts	48,9 km	308 watts
KSYRIUM SLS	19,9 km	334 watts	26,4 km	303 watts	49,1 km	308 watts
COSMIC C40	18,9 km	331 watts	26 km	303 watts	51,8 km	309 watts
	COMMENTAIRES		COMMENTAIRES		COMMENTAIRES	
	Faible inertie, poids contenu et rigidité latérale favorisent les Ksyrium SLS dans cet exercice. Malgré des sensations procurées bien meilleures, les C40 sont à peine plus rapides que les Aksium.		Comme la pente est moyenne et régulière, on aurait pu s'attendre à ce que les C40 reprennent le dessus, grâce à leur aérodynamisme. Mais, peut-être en raison du vent de côté sur les flancs des jantes hautes qui oblige à de fréquentes petites corrections de trajectoire, elles sont derrière les Ksyrium SLS.		Sur cette partie très roulante, les C40 l'emportent haut la main, en permettant sans problème d'emmener une dent de mieux que les deux autres paires de roues. Le facteur poids n'ayant ici aucune importance, les Aksium se rapprochent des Ksyrium, grâce à une aérodynamisme sans doute très proche.	

**myCIPOLI**  
MY COLOR MY CIPOLLINI

Laissez libre cours à votre imagination et profitez de plus de 100 combinaisons pour configurer votre RB1000 à votre image sur [www.mycipollini.com](http://www.mycipollini.com).



**italvet**

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF FRANCE DOM TOM

☎ 01 47 82 30 85 - 09 51 78 32 01 (Tarif appel local)

✉ [italvet@free.fr](mailto:italvet@free.fr) - [www.italvet.fr](http://www.italvet.fr)

**CIPOLLINI**

© 2014

Aksium S



Ksyrium SLS



Cosmic C40



## LE BON CHOIX DÉPEND SURTOUT DU TYPE D'UTILISATION OU DU TYPE DE TERRAIN CHOISI.

de buter en fin de sortie, lorsque les jambes sont fatiguées, ou en cas d'erreur de braquet quand la pente est trop forte. Sur le plat ou sur des parcours simplement vallonnés, c'est tout simplement un régal. Les Cosmic C40 vont vite grâce au profil de la jante et au poids contenu pour ce type de roues, et sans que l'engagement physique soit supérieur à celui réclamé par les autres roues. Quant au freinage, qui a fait l'objet d'études particulièrement poussées chez Mavic, c'est tout simplement le meilleur des trois paires de roues.

### CHRONO EN MAIN

Pour comparer objectivement les trois paires de roues, j'ai choisi un parcours de 20 km avec trois segments chronométrés. Équipé d'un capteur de puissance, j'ai effectué chacun des trois segments à intensité constante. Les tests ont été réalisés à la suite, pour être sûr de bénéficier des mêmes conditions météorologiques. Le premier segment est constitué d'une côte de 1,2 km à 8 % de moyenne, très irrégulière, avec deux passages de 150 m à 14 %. Le second segment est constitué d'une côte de 1,5 km à 5 % de moyenne, assez régulière, avec un léger vent de côté. Enfin, le troisième segment fait 2,2 km, sur le plat, avec le vent dans le dos le jour du test (voir tableau page précédente).

### FILTRATION DES VIBRATIONS

Grâce à un vibromètre portable dont le capteur est installé sur le guidon et sous la selle, le test est effectué sur une même por-

tion de route très granuleuse, à vitesse constante. Les trois paires de roues sont gonflées à la même pression (8 bars). Notez que l'on peut influencer les résultats de ce test en modifiant la pression des pneumatiques ou en adoptant des sections plus importantes (25 ou 27 mm, contre 23 mm ici), et que celui-ci dépend aussi de l'ensemble du vélo (toujours le même dans le cas présent). Les valeurs sont exprimées en  $m/s^2$  (mètre/seconde au carré : accélération verticale moyenne sur la portion de route).

**Aksium S** : 16,1  $m/s^2$  – 30 km/h

**Ksyrium SLS** : 17,8  $m/s^2$  – 30 km/h

**Cosmic C40** : 16,8  $m/s^2$  – 30 km/h

Plus légères et plus tendues, les Ksyrium SLS sont les plus dures, et donc les moins confortables des trois paires de roues. Les Aksium S sont très indiquées pour les longues distances. Quant aux C40, elles confirment une certaine douceur ressentie lors des premiers kilomètres.

### CONCLUSION

Bien que dans la même catégorie, celle des roues en aluminium à pneus, les Aksium S et les Ksyrium ne jouent pas dans la même cour en termes de performances pures, comme le laisse supposer leur niveau de gamme respectif. La différence de prix est largement justifiée. Les Cosmic C40, puisqu'elles sont équipées en pneus, pourraient être considérées comme des roues

pour cyclospor­tifs de très haut de gamme. Mais elles sont bien plus que cela, malgré leur appa­rente polyvalence : ce sont des roues qui s'ex­priment d'autant mieux que les vitesses atteintes sont importantes. Elles permettent d'améliorer assez nettement la vitesse moyenne des sorties sur le plat ou sur le vallonné. Mais elles font payer cher la technologie employée. Le bon choix dépend donc surtout du type d'utilisation ou du type de terrain choisi. **✓**

## FICHES TECHNIQUES

### COSMIC C40

Jantes en carbone de 40 mm avec structure Tg MAX (nervure en aluminium pour supporter la pression des pneus et améliorer le freinage). Moyeux carbone et alu, avec flasques aérodynamiques. 20 rayons fins et profilés en acier à l'avant et à l'arrière. Livrées avec pneus et chambres à air.

Poids : 1 545 g (2 085 g avec pneus).

1 990 €

### KSYRIUM SLS

Jantes aluminium ISM 3D à faible inertie. Hauteur de 22 mm à l'avant, 25 mm à l'arrière. 18 rayons à l'avant, 20 à l'arrière en Zicral profilés. Moyeux carbone et aluminium. Livrées avec pneus et chambres à air.

Poids : 1 395 g (1 935 g avec pneus).

900 €

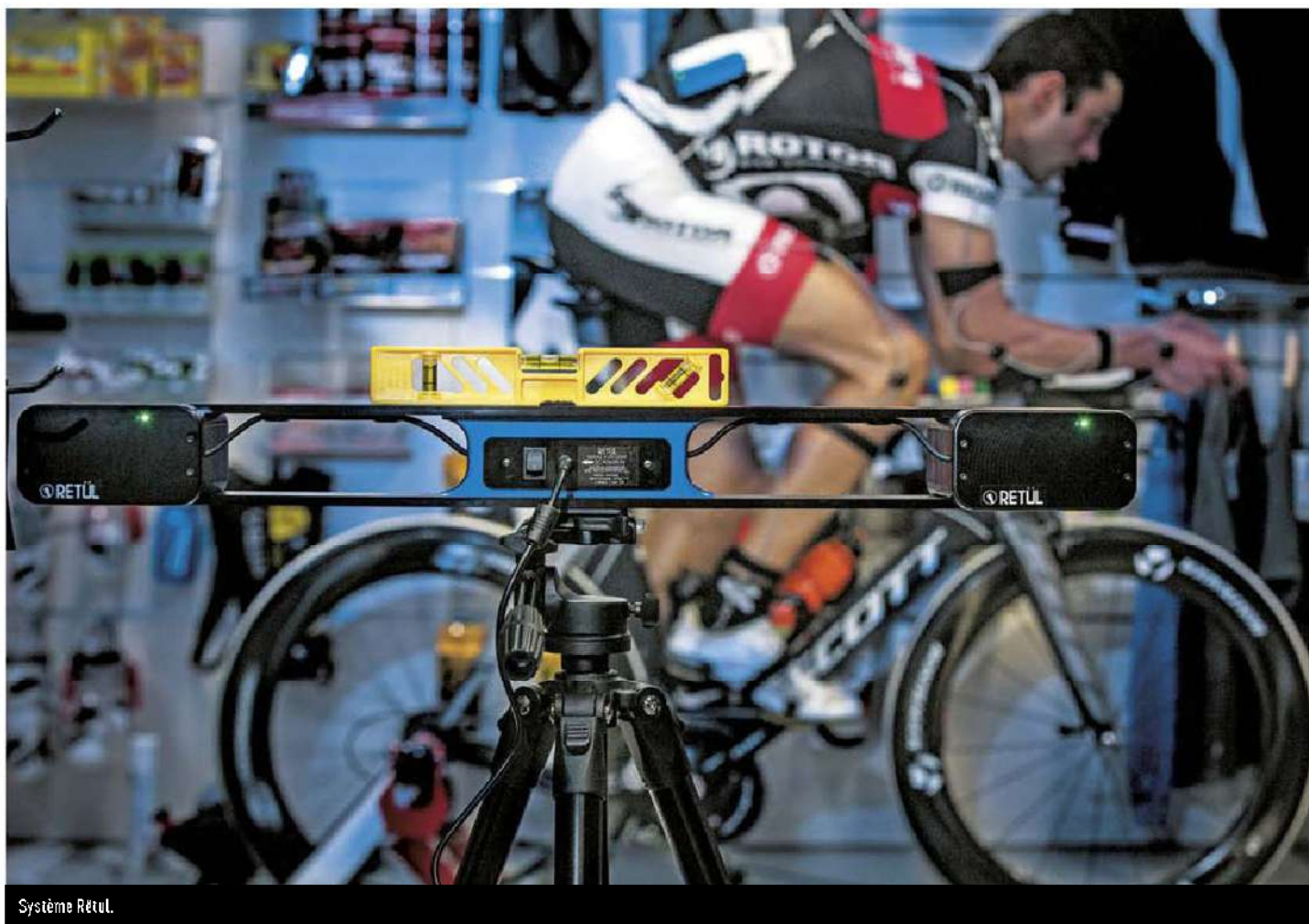
### AKSIUM S

Jantes aluminium de 24 mm. 20 rayons fins en acier et profilés à l'avant et à l'arrière. Moyeux avec axes en acier.

Poids : 1 735 g (2 405 g avec pneus)

250 €

# ÉTUDES POSTURALES: LE P



Systeme Retul.

Aidés par des ergonomistes, les pros changent de positionnement, voire de vélo, selon les courses tandis que les amateurs s'appuient généralement sur une posture unique avec un seul vélo. Les recettes empiriques, parfois fausses, cèdent du terrain aux études posturales de plus en plus nombreuses. > PAR ALAIN DALOUCHE

« **C**arlos Betancur, je l'ai déjà positionné trois fois depuis décembre parce que nous suivons son évolution morphologique », confiait Joël Steve, ergonome des équipes AG2R La Mondiale et Europcar, à l'arrivée du vainqueur de Paris-Nice. Le Colombien avec ses 7 à 8 kg superflus à la reprise en accusait encore 3 ou 4 après la « Course au soleil », selon le directeur sportif Julien Jurdie. « Lorsqu'on est cor-

pulent, on a besoin d'être plus compact sur le vélo, avec une selle abaissée et une distance entre selle et cintre raccourcie. Plus le coureur s'affine, plus il faut monter la selle et allonger la position. Pour Betancur et son 1,67 m, nous avons augmenté de 5 mm la hauteur de selle et de 2 cm sa longueur de potence depuis le début du mois de décembre », précise Joël Steve. Comment un amateur peut-il optimiser son positionnement selon ses objectifs et ses changements mor-

phologiques ? Une petite dizaine de protocoles d'études statiques ou dynamiques placent les cyclistes, cycloportifs ou triathlètes dans les échoppes de vélo (*lire encadré page suivante*). Des sites Internet ou des applications mobiles proposent aussi des recettes, reprenant des formules élimées comme des fonds de cuissard, mais pas toujours très fiables. La fameuse hauteur de selle = mesure de l'entrejambe x 0,885 vit toujours. Ce principe sévit plutôt, selon

# LACEMENT GAGNANT



Bike Fitting.

Robert Gauthier, le créateur du Postural System : « Ceci ne représente qu'une moyenne établie sur quelques coureurs de tailles diverses. Sans aucune rigueur ni confirmation scientifique. Aucune méthode n'est définie pour les prises de cotes (...), d'où des risques énormes d'erreurs. »

## UNE POSITION DE NEUTRALITÉ

Alors qu'un Laurent Jalabert changeait de vélo selon les étapes de plaine ou de montagne, un amateur doit-il se contenter d'un compromis ? D'une neutralité, répondent quasiment à l'unisson les différents protocoles. Le système BG Fit parle d'une position neutre, le Trek Precision Fit d'une posture de confort. « Je peux fournir plusieurs positions pour le même cycliste s'il a

différentes pratiques », insiste Vincent Blondeau pour Mécacote. Cette neutralité posturale constitue un point de départ pour les entraînements et les épreuves traditionnelles. Les contre-la-montre et les gentlemen suggèrent un léger basculement vers l'avant. Les longues distances une tenue plus endurante. Comment ? « J'ai positionné Marc Vêdrinelle, un amateur de 48 ans qui termine 4<sup>e</sup>, dans la même minute que le vainqueur, le dernier Paris-Brest-Paris. Il a roulé 1 230 km en 44 heures et 13', sans aucune douleur articulaire. Pour cette épreuve, j'ai reculé sa selle de 4 mm en la baissant de 5 mm. J'ai aussi remonté la potence de 1 cm, l'idée étant de conserver une position assez proche de sa posture habituelle tout en lui soulageant le dos. J'ai reculé la selle pour obtenir une meilleure assise et soulager le périnée. Pourquoi l'avoir baissée ? Avec la fatigue musculaire, le muscle perd en élasticité, placé trop haut, des inflammations peuvent survenir sur les chaînes musculaires postérieures », explique Joël Steve.

## L'ERGONOMIE S'IMPOSE ENFIN

Que ce fut long pour l'ergonomie de s'imposer en luttant contre les idées reçues ! L'école d'Armel André domina les débats dans les années 1980. Ce technicien issu de l'automobile ne jurait que par l'aérodynamisme et la force. Il plaça les cyclistes français le nez dans le guidon, avec une position très reculée pour pousser des longues manivelles, souvent de 180 mm. Depuis, chacun sait que la vélocité prédomine sur la force. La position s'est également raccourcie. « Une position trop allongée avec une potence basse réduit l'échange respiratoire à la base des poumons, avec des risques de troubles circulatoires au niveau des artères iliaques (...). De même, l'allongement des manivelles fausse le binôme "force-cadence" à puissance égale », conteste Robert Gauthier. N'oublions pas que le confort reste un facteur essentiel de la performance. Un pro, avec ses 30 000 km par an, ne doit pas se retrouver contraint, sous peine de blessures, tout comme un amateur qui roule de deux à dix fois moins. Rouler 3 000 km à 30 km/h et 100 tours de pédale à la minute repré- ➤



## LES POSTURES DE JOËL STEVE

FORMATEUR RÊTUL POUR LA FRANCE, ERGONOME POUR LES ÉQUIPES AG2R LA MONDIALE ET EUROPCAR, JOËL STEVE POSITIONNE ÉGALEMENT DES AMATEURS, CYCLISTES, CYCLOSPORTIFS OU TRIATHLÈTES. IL NOUS LIVRE QUELQUES SECRETS.

**Vélo Magazine :** Que doit-on régler en premier pour bien placer un cycliste sur un vélo ?

**Joël Steve :** La règle numéro 1 consiste à partir des pieds, puis de remonter à la selle et de terminer par le cintre (...). Il faut arrêter de vouloir placer forcément tout le monde symétriquement sur un vélo. Si une personne marche avec un pied ouvert, la placer avec des pieds parallèles sur un vélo va déclencher des tendinites. Il est fréquent que les cales se retrouvent avec des angles différents. Regarder l'usure des cales délivre des indications précieuses : là où il y a usure, c'est là où le gars veut aller.

**VM :** Tout ceci se fait donc à l'œil...

**J.S. :** Dans un premier temps d'observation, oui ! Puis je mesure les pieds et la longueur des métatarses, la distance entre le talon et le gros orteil. Ensuite, pendant le pédalage, les émetteurs placés sur les articulations fournissent des indications précises. Le système Retül aide en donnant le Q Factor. Cet écartement entre les deux pieds se modifie en intervenant sur le réglage latéral des cales.

**VM :** Que doit-on régler en premier, le recul ou la hauteur de la selle ?

**J.S. :** Les deux sont liés, mais avant il s'agit de voir si une selle plate convient mieux qu'une selle marquée. Pour un cyclosporitif, une hauteur de selle oscille entre 138 et 140 degrés, entre 140 et 143 degrés pour un coureur longiligne. La hauteur n'est pas la même avec des plateaux ronds ou ovalisés. La hauteur de selle est limitée par le positionnement de la pédale au point mort bas : avec un plateau diminué, surtout un asymétrique, on peut relever la selle, l'angle entre le fémur et le tronc va être plus ouvert.

**VM :** Tout est donc joué lorsque vous arrivez au cintre et à la potence ?

**J.S. :** Le fait de toucher au cintre ou à la potence a des répercussions sur l'arrière et peut amener à revoir les précédents réglages. Pour la largeur du cintre, il faut mesurer la largeur des épaules, d'articulation à articulation pour placer le cintre le plus dans l'alignement. Si le cycliste sort les coudes, il faut élargir le cintre.



Trek Precision Fit.



Body Geometry Fit.



Guru Fit System.

► sente 1,8 million de coups de pédale. Mieux vaut être bien axé ! Parmi les idées reçues, celle du cintre large qui permettrait une meilleure respiration se trouve balayée par la mesure entre les articulations des humérus. Combien de cyclistes, notamment des femmes et des jeunes, s'accrochent à des guidons trop grands risquant de contractures au niveau de la nuque !

### LE PÉDALAGE EN TÊTE

Une mise en selle – sur home-trainer ou ergonome – démarre des pédales et non de la hauteur de selle. Les études posturales vont dans ce sens. Rétul, en plaçant des capteurs aux articulations, analyse le pédalage

sur le plan horizontal et latéral, permettant de déceler les « sorties de genoux ». Bike Fitting analyse la répartition de la puissance émise sur l'axe de la pédale et la différence de pression pied droit-pied gauche. Guru varie les réglages pendant le pédalage permettant de ressortir le coup de pédale le plus rond, la position la plus efficace à chaque intensité.

Les bémols de tous ces outils ? Leur utilisation. Les détaillants possèdent souvent une bonne expertise, mais ils doivent montrer de la mesure devant chaque cas. « Avec un peu d'expérience, en mettant simplement un cycliste sur un home-trainer, nous arrivons à le placer correctement », assure

Camille Lepley du magasin Geko Bike (Mulhouse), pressenti pour l'utilisation du Guru Fit System. Le second bémol reste l'absence de mesures aérodynamiques. Tout se déroule en chambre. Avec l'expérience, certains spécialistes assurent parvenir à positionner un cycliste de façon aérodynamique, sans soufflerie, tout en prenant en compte l'ergonomie. Là encore, l'idée selon laquelle il faut se placer bas devant pour afficher un meilleur CX ne se vérifie pas toujours. Tout est relatif à la morphologie, mais aussi à l'âge et aux objectifs. Robert Marchand ne vient-il pas de repousser son record de l'heure (26,925 km) à 102 ans avec un cintre au niveau de la selle ? //

## FOCUS SUR LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES

LA MAJORITÉ DES PROTOCOLES DE TEST SE DÉROULENT CHEZ LES DÉTAILLANTS TRANSFORMÉS EN ERGONOMISTES ET LIBRES DE FIXER LEURS PRIX. IL FAUDRA BIENTÔT COMPTER SUR GIANT ET SCOTT, ACTUELLEMENT EN DÉVELOPPEMENT.

**BIKE FITTING** : au système de mesure statique, déjà actif chez une centaine de vélocistes, va s'ajouter une étude dynamique sur vélo-ergomètre en septembre prochain dans une vingtaine de points de vente. Parmi les atouts avancés par Bike Fitting, propriété de Shimano, citons la répartition de la puissance transmise sur l'axe de la pédale. Le système de mesure statique délivre plusieurs niveaux d'étude pour un coût moyen de 39 à 100 €. Il faudra compter environ 250 € pour l'étude dynamique.

**BODY GEOMETRY FIT (BG FIT)** : l'étude dynamique de Specialized est réalisée sur home-trainer par une vingtaine de détaillants commercialisant la marque. Le protocole BG Fit, mis au point par le docteur en biomécanique Andy Pruitt, place le cycliste sur une « position neutre ». Pour un coût compris entre 120 et 200 €, les cyclistes repartent avec des données anatomiques, biomécaniques et les mesures de leur vélo, avant et après l'étude.

**CYFAC POSTURAL SYSTEM** : environ 50 détaillants français proposent le Postural System, protocole d'étude statique développé par le professeur Robert Gauthier. Les mesures prises sont transmises chez Cyfac qui délivre une analyse reprenant les cotes de positionnement et la géométrie du vélo idéal. Ce système permet un positionnement sur tout vélo de série. Le coût de l'étude ? 130 €, auxquels il convient d'ajouter 40 € pour le réglage du vélo.

**DIMENSION ERGONOMIC SYSTEM (DES)** : le système de Decathlon, installé dans Le B'twin Village à Lille propose une étude dynamique sur home-trainer. Développée en interne, cette étude remet les mensurations du cycliste et les cotes du vélo en précisant les interventions à effectuer. Son coût ? 90 €.

**GURU FIT SYSTEM** : le vélo-ergomètre Guru permet de varier les positions électroniquement, cycliste en selle, et reproduit les inclinaisons du terrain. L'atout principal affiché est l'intégration d'un capteur de puissance permettant d'ajuster la position selon la puissance émise. Nouvellement implanté en Europe, il devrait être opérationnel dans deux sites en France. Le coût de l'étude devrait avoisiner 250 €.

**MÉCACOTE** : le système statique Mécacote de Vincent Blondeau, relayé dans une vingtaine de magasins, tient compte de dix-huit mesures morphologiques dans sa version pro et de onze mesures pour la version amateur. Pour 140 €, le cycliste se voit fournir un bilan, complété d'un réglage des cales et du vélo pour 185 € et d'une vidéo pour 245 €.

**RÉTUL** : dans une dizaine de lieux en France, l'étude Rétul se déroule sur home-trainer ou sur vélo-ergomètre. En plaçant huit marqueurs LED au niveau des articulations, le système vidéo permet un ajustement dynamique et mesure les écarts latéraux de pédalage. Pour un coût de 250 à 300 €, les cyclistes repartent avec les cotes de leur vélo réglé, avant et après étude, photo et vidéo avant et après et les angles de leur corps.

**TREK PRECISION FIT** : tout nouveau système, actif chez onze détaillants, le Trek Precision Fit a été développé avec la société anglaise Cyclefit. Son principe ? Une étude dynamique basée sur la capacité à conserver une position de confort, adaptée à la route ou au triathlon. Pour 200 à 250 €, le cycliste repart avec les indications de réglage avant et après protocole.





# Dormir pour être performant.

Bien dormir veut dire être plus performant.

Pour cette raison, quelques uns des meilleurs athlètes ont fait le choix des produits Technogel® Sleeping.

Pour en savoir plus allez sur [www.technogelworld.com](http://www.technogelworld.com) et [www.drall-sport-france.com](http://www.drall-sport-france.com)

Technogel  
Fournisseur Officiel



FROM  
**LA POMME**  
MARSEILLE 13



Technogel®  
Sleeping

FOURNISSEUR OFFICIEL  
PRO CYCLING TEAM  
AG2R LA MONDIALE

FOURNISSEUR OFFICIEL  
DU TEAM  
AG2R LA MONDIALE

DONNÉES  
IGN



SUIVEZ LA VOIX DU FUTUR



**Carlos Betancur**  
vainqueur du Paris-Nice 2014



La haute technologie pour le deux-roues  
[www.tecnoglobe.com](http://www.tecnoglobe.com)

## ENTRAÎNEMENT



# RESPIREZ PLUS EFFICACEMENT

La respiration, contrairement à ce que l'on pourrait penser, fait appel à une musculature très spécifique qu'il est possible de travailler. Avec, bien évidemment, des incidences positives sur le physique.

> RECUEILLI PAR NICOLAS PERTHUIS

**C**es dernières années, un certain nombre d'études ont démontré que le système respiratoire limite la performance à l'effort.

En effet, certains muscles, dits respiratoires, fatiguent à haut débit ventilatoire. « Tout est parti du constat que la performance physique ne dépendait pas que du système cardiovasculaire, admettait Stéphane Goubert à la fin de sa carrière, très à la pointe sur cet aspect physiologique.

Comme on le sait, les muscles respiratoires se fatiguent à l'effort et ce phénomène induit une augmentation de la production de lactates et donc la sensation de jambes lourdes. Dans cette optique, il est logique qu'en travaillant sur l'endurance du système respiratoire, ce dernier se fatigue moins vite et que la performance physique se voie alors maintenue plus longtemps à un niveau élevé. » Au niveau du ressenti, la fatigue des muscles respiratoires provoque



Le masque le plus simple d'utilisation, comme ici sur la photo, est celui de Giovanni Camorani. Il est possible de contacter ce dernier sur [info@camorani.com](mailto:info@camorani.com)

une respiration plus rapide et moins profonde à l'effort avec cette sensation d'essoufflement. La conséquence physiologique réside dans une perfusion moins importante des muscles locomoteurs.

Mais comment peut-on interférer sur les muscles respiratoires ? Deux grands types d'entraînements sont indiqués pour ce travail spécifique. Le premier, le plus commun, est dit en force ou en contre-résistance. Il ne se fait pas sur le vélo mais en statique avec un appareillage spéci-

Lung ou bien encore Ultrabreathe. Cet appareillage, en forme de pipe, avec divers clapets offre une résistance modulable. L'avantage du Spiro-Tiger et du PowerLung, certes plus onéreux, est de pouvoir travailler aussi bien en inspiration qu'en expiration. Et c'est primordial car l'inspiration permet de développer les muscles du diaphragme alors que l'expiration, elle, recrute essentiellement des muscles abdominaux et intercostaux.

#### TRAVAIL EN ENDURANCE

Il est également possible de travailler les muscles respiratoires sur le vélo par le biais d'un masque. On parle alors d'un travail en endurance, qui se traduit en maintenant une ventilation forcée à haut débit sur plusieurs minutes. L'idée est d'être en hyper ventilation, c'est-à-dire d'inspirer et d'expirer fortement et de manière très rapide. Attention, il existe tout de même des risques d'évanouissement. De toute manière, ne vous lancez pas dans des exercices de ce type sans avoir consulté un entraîneur compétent en la matière.

À propos des masques, le plus simple d'utilisation est le modèle créé par Giovanni Camorani (voir la photo) et qui limite l'entrée d'air à différents niveaux. « Pour ce genre de travail avec un masque, explique Guido Possetto, entraîneur de l'Union Cycliste Monégasque, le protocole doit se faire très progressivement et dépend des adaptations individuelles qui sont très marquées comme c'est le cas pour les travaux en hypoxie. Dans un premier temps, avant de commencer les séances spécifiques, il est préférable de l'utiliser durant l'échauffement et la récupération pendant 3 à 5 minutes. La suite en sera facilitée. »

## ANTISÈCHE

**1 Une position adéquate :** pour le travail de force ou en contre-résistance, adoptez une position assise ou debout pour effectuer les exercices. Le plus important est de rester le dos bien droit.

**2 Home-trainer conseillé :** pour le

travail en endurance et le travail avec le masque, il est préférable de le débiter sur home-trainer. Dans un premier temps, c'est plus facile.

**3 Le matin et le soir :** pour les exercices en force ou en contre-résistance, il est conseillé de le faire le matin ou le soir et non pas

juste avant ou juste après les entraînements.

**4 Moins de stress :** un travail sur les muscles respiratoires permet aussi de mieux contrôler sa respiration avec des effets bénéfiques pour réduire les symptômes du stress.

FOURNISSEUR OFFICIEL  
PRO CYCLING TEAM  
AG2R LA MONDIALE

FOURNISSEUR OFFICIEL  
DU TEAM  
AG2R LA MONDIALE

DONNÉES  
IGN



Rider 60  
SUIVEZ LA VOIX DU FUTUR



Ecran tactile 3"  
Carte Navteq  
Cartes IGN en option  
Compatible ANT+  
Gestion des traces  
et entraînements  
sur [brytonsport.com](http://brytonsport.com)



Rider 60  
Le 1<sup>er</sup> GPS vélo à guidage vocal

La haute technologie pour le deux-roues  
[www.tecnoglobe.com](http://www.tecnoglobe.com)



## N'oubliez pas le sucre

L'une des principales causes nutritionnelles de la contre-performance est la carence en sucre. Elle peut être évitée par une diététique adaptée.

**L**ors d'un effort soutenu, l'organisme utilise deux carburants : les graisses et les sucres. Le premier permet d'effectuer des efforts longs mais de faible intensité, le second aide aux efforts d'une intensité supérieure. Problème : les réserves en sucre de l'organisme sont très limitées et vite épuisables. Lorsque ce phénomène se produit, une baisse de régime associée à des sensations désagréables se fait sentir, le cycliste ayant alors l'impression de « ne plus avoir les jambes ».

Plusieurs stratégies évitent cette carence. La première consiste à faire le plein de glucides lors des repas précédant la sortie. Le dîner de la veille pourra être riche en féculents (pâtes, riz, quinoa ...) et complété par d'autres aliments glucidiques : fruits frais bien mûrs, compote, biscuits... Le petit déjeuner devra aussi apporter des glucides simples et complexes en grande quantité. Certains cyclistes ingèrent du riz ou des pâtes, d'autres préférant un petit déjeuner composé de tartines avec du miel ou des céréales. Pour des raisons digestives, il devra être terminé au minimum une heure et demie avant de pédaler et être pauvre en graisses. Pour un départ à 11 heures il est conseillé de consommer par petites gorgées une boisson d'attente faite maison (0,5 l composé de 1/4 de jus de pomme et de 3/4 d'eau) ou du commerce. Cette boisson d'attente est conseillée aux sportifs anxieux, le stress étant un gros consommateur de sucre.

Toutefois, ces réserves sont limitées à quelques centaines de grammes (400 à 600 g), or les efforts intenses entraînent une oxydation des glucides parfois supérieur à

100 g par heure. Lors des sorties longues, il est impératif de consommer régulièrement des glucides à l'effort. Deux options : boisson du commerce ou maison. La boisson du commerce idéale contient un mélange de glucides (glucose, fructose, saccharose). Il conviendra de vérifier que cette boisson soit convenablement diluée afin qu'elle contienne 20 à 70 g de glucides par litre. Ce dosage sera à adapter à la température extérieure : par temps très froid l'apport en glucides sera maximum, par temps chaud il sera réduit. La seconde option consiste à réaliser sa boisson de l'effort, en diluant du jus de raisin dans de l'eau (1/3 de jus + 2/3 d'eau) ou en diluant 50 g de sirop dans un litre d'eau. Il conviendra d'ajouter 1 pincée de sel (1 g par litre) afin que cette boisson compense les pertes en sodium. Pour repère, un cycliste doit boire régulièrement par petites gorgées afin d'arriver à une consommation d'environ un demi-litre par heure d'activité.

L'apport en glucides peut aussi être réalisé par des aliments « solides » : pâtes de fruits, gels énergétiques, pain d'épices ou carrés de sucre. Afin d'éviter tous troubles digestifs, leur prise doit être associée à la consommation d'eau. Il est souvent pertinent d'anticiper un effort violent par la prise d'un des aliments cités. Pour repère, un cycliste doit consommer 30 à 60 g de glucides par heure d'effort. Par exemple : 0,5 l de boisson de l'effort dosée à 30 g/l de glucides + 1 gel énergétique = 35 g de glucides ou 0,5 l de jus de raisin dilué (1/3 jus + 2/3 d'eau) + 1 pâte de fruits de 30 g = 45 g de glucides ou encore 1 tranche de pain d'épices de 30 g + 4 sucres n° 4 = 38 g de glucides. /

### [ IDÉE REÇUE ]

**VRAI / FAUX**

#### LORS D'UN EFFORT LONG, BUVEZ UNE BOISSON AUX MALTODEXTRINES

Les maltodextrines ou « malto » sont des glucides issus de l'hydrolyse plus de l'amidon. Ils sont souvent présents dans les boissons de l'effort estampillé « longue distance », laissant supposer aux consommateurs que ces glucides sont adaptés à ce type d'effort. Or aucune étude sérieuse n'a pu démontrer la supériorité des maltodextrines sur les autres glucides (fructose, glucose et saccharose) pour assurer le maintien des réserves en sucre lors d'efforts prolongés.

\* Diététicien assurant le suivi nutritionnel de plusieurs sportifs de haut niveau

**Grupetto**



**Nouveau !**

**Collection été**

**T-shirts, Polos...**

Exclusivement sur

[www.grupetto-shop.com](http://www.grupetto-shop.com)



1



2



3



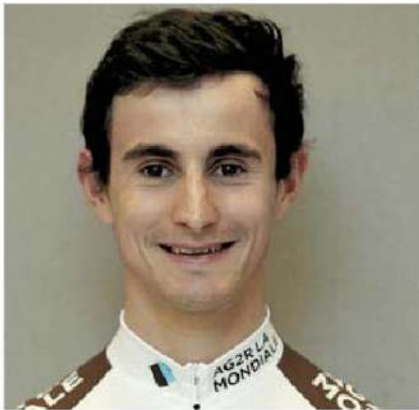
4



5



6



LAUREN ARQUEVILLES

## DANS LE FRIGO DE ALEXIS VUILLERMOZ (AG2R LA MONDIALE)

Alexis Vuillermoz, actuellement sur le Tour de Romandie, nous explique son régime alimentaire. Le grimpeur de poche de la formation savoyarde, qui s'apprête à participer à son premier Tour d'Italie, fait le métier tout en se faisant plaisir.

« Je n'ai pas de problèmes de poids : je pèse 60 kilos pour 1,74 m, donc je ne me prive de rien. Je ne suis pas un régime particulier et j'ai de la chance de perdre du poids facilement. Il y a tellement de contraintes physiques et psychologiques dans le vélo que je ne vais pas m'en imposer en plus dans l'alimentation ! Ce serait alors très compliqué... Quand je rentre de l'entraînement, je cuisine ce que j'ai envie de cuisiner, ça ne peut faire que du bien au moral. »

**1** « Avant un entraînement ou une course, je prends souvent une tartine de pain avec du miel, au moins ça rassasie et ça donne de l'énergie. Le matin d'une course, j'ajoute un apport en protéines, une tranche de jambon ou une omelette. Après l'entraînement, je cuisine généralement des glucides lents. Pâtes, semoule... C'est bon, ça apporte de l'énergie et, surtout, ce n'est pas long à préparer ! Et puis c'est important pour un sportif d'en prendre. »

**2** « Je dois me forcer pour manger des protéines. Je ne suis pas un adepte de la viande. Mais ça permet une reconstruction des fibres détruites à l'entraînement entre autres, donc c'est vraiment primordial d'en manger si je souhaite être en forme. Avant, quand j'étais gamin, je ne mangeais que du poulet, qui est un aliment assez pauvre. Ce qui fait que j'ai eu des carences en fer par la suite, or le fer, je peux en avoir en mangeant de la viande rouge. L'hiver, je ne me prive pas de matières grasses, après tout il ne faut pas tomber malade et cela permet à mon corps de s'immuniser contre la plupart des virus.

La période de l'hiver est compliquée, parce qu'il y a toujours un équilibre à trouver entre poids de forme et bonne santé. »

**3** « C'est souvent quand je suis en période d'affûtage que je me nourris de légumes. Après, ce sont des aliments qui restent assez pauvres en énergie. Je ne trouve pas primordial d'en manger. Mais je prends parfois du plaisir à les cuisiner. »

**4** « Mon point faible, ce sont les bonbons ! Forcément, je fais attention en saison à ne pas trop en manger, mais parfois je peux en prendre jusqu'à 400 g par semaine ! J'adore ça... Je fais tout de même plus attention aux quantités en pleine saison, surtout quand je prépare un objectif... »

**5** « Je suis d'origine franc-comtoise, la région du fromage. Ce n'est pas quelque chose dont je vais me priver. L'hiver, il m'arrive de faire un repas entier à base de comté avec du pain, chose qu'évidemment je ne me permets pas en saison. Pendant la période de course, je vais me contenter d'une tranche de temps en temps. »

**6** « Je ne bois jamais d'alcool. Que ce soit du vin ou de la bière, ça ne me réussit pas du tout, j'ai vraiment du mal à le digérer ! Autant j'ai de la chance de pouvoir manger ce que je veux, autant je ne peux vraiment pas boire d'alcool. J'aime bien tout ce qui est "soft-drink", comme le Coca... C'est riche en glucides, et ça fait du bien d'en boire après l'entraînement... avec quelques bonbons ! »

**Grupetto**

**108€**  
**89€**  
Offre Pack  
Cuissard + Maillot

**Nouveau !**  
**4 coloris différents**  
**Tailles du XS au XXL**

Exclusivement sur  
**[www.grupetto-shop.com](http://www.grupetto-shop.com)**



Départ au petit matin pour les 1 950 cyclos engagés sur le Challenge Mallorca, avec, au centre, tout en blanc, Miguel Indurain.

> CHALLENGE MALLORCA 312, 26 AVRIL

# LA CLASSE INTERNATIONALE

Pour sa 5<sup>e</sup> édition, le Challenge Mallorca 312 avait invité une pléiade d'ex-pros, dont Miguel Indurain. Une aubaine pour les 1 950 cyclos venus en découdre sur l'île de Majorque. > PAR FRÉDÉRIC MILLET - PHOTOS MALLORCA 312

**S**i l'on hiérarchisait les cyclo-sportives selon leur rayonnement régional, national ou international, le Challenge Mallorca 312 ferait partie de cette dernière catégorie ! D'une part, parce que ses participants viennent d'une trentaine de nations, pour une moitié d'Espagnols, 20 % d'Anglais et 15 % d'Allemands ; et, d'autre part, parce que l'on a vraiment l'impression d'assister à un événement en arrivant la veille de cette épreuve. Pour preuve, la liste des personnalités invitées à pédaler : d'ex-champions du monde comme Oscar Freire ou Stephen Roche, le roi des classiques Sean Kelly ou encore des vainqueurs du Tour de France comme Oscar Pereiro et, bien sûr, Miguel Indurain, qui se déplace rarement. Et on vous passe les Escartin, Beloki, Rubiera, Horrillo, ainsi que les pistards Muntaner et Torres, dernier champion du monde de l'américaine, qui, rien qu'à lui seul, ferait le bonheur de n'importe quel organisateur...

Il est vrai que les îles Baléares, et Majorque en particulier, jouent la carte du tourisme à vélo. Avec succès puisque 150 000 cyclos étrangers

viennent pédaler sur l'île, principalement au printemps. Les organisateurs ont donc eu l'idée de proposer une épreuve hors normes : parcourir le tour de l'île, soit 312 km. Après un début timide (200 partants en 2010 pour sa 1<sup>re</sup> édition), l'accroissement de la participation a été vertigineux et approche les 2 000 partants pour cette édition 2014..

## UN PARCOURS SOMPTUEUX

Au petit matin, à 7 heures, la station de Playa de Muro, située dans le nord de l'île, était en pleine effervescence et la température plutôt douce (16 °C). Le soleil était annoncé pour toute la journée et les ex-pros précités se sont alignés au départ. Les 25 premiers kilomètres étaient neutralisés (à près de 40 km/h tout de même !), ce qui a permis au peloton d'admirer, au soleil levant, les bords de la Méditerranée et les montagnes en toile de fond. Magique. Place ensuite à la principale difficulté du tracé, l'ascension du Puig Major en passant par les cols de Femenia et Sabatalla et ses somptueux lacs. Le premier ravitaillement arrivait au 80<sup>e</sup> km, soit

juste avant de choisir entre le circuit de 312 km et celui de 167 km, car l'inscription est la même pour tous. À ce stade, le peloton s'est réparti équitablement entre les adeptes du long et du petit parcours. Parmi eux, un groupe de quatre Suisses du club de Romontois, venus en vacances sur l'île : « On avait loué nos vélos sur place pour un stage d'une semaine et on a su que cette épreuve existait. Alors, on a attendu des désistements, parce que les inscriptions étaient closes, et on a pu y participer. Avec bonheur, puisque notre féminine, Nicole Gaillard, a pu terminer sur le podium du 167 km et que le circuit était de toute beauté. »

Pendant ce temps-là, Indurain avait pris le temps de prendre un café avec ses complices Freire, Escartin et Beloki dans le village de Valdemossa (91<sup>e</sup> km) et de finir ses 167 km de route et 2 500 m de dénivelé en un peu plus de six heures et demie, vers la 270<sup>e</sup> place. Il restait encore aux courageux qui s'étaient aventurés sur le 312 km à en finir avant la nuit pour boucler le tour de l'île car le délai impose un chrono de moins de quatorze heures pour figurer au classement. Finalement, 895 cyclos ont réussi ce challenge : tous des héros ! //

## CLASSEMENTS

312 KM

1 G. PARIS

2 A. ORTIZ

3 I. PARRILLA

167 KM

1 C. MONTI

2 P. LULL

3 B. EKBERG

Partants : 1 950

PARCOURS : // // // // // 5/5

ORGANISATION : // // // // // 5/5

# AGENDA

## MAI

### 3 > L'EKOÏ TOUR

Lieu : Soubise (17). Profil : vallonné. Distances : 104, 146 km. Dénivelés : 620, 900 m. Engagement : de 32 à 40 €. Contact : [www.ekoïtour.fr](http://www.ekoïtour.fr)

### 3 > ROUILLON À TRAVERS LA SARTHE

Lieu : Rouillon (72). Profil : très vallonné. Distances : 100, 160 km. Dénivelés : 1 072, 1 811 m. Engagement : de 28 à 32 €. Contact : [www.ac-valleedelasarthe.com](http://www.ac-valleedelasarthe.com)

### 4 > LA BOURGOGNE CYCLO

Lieu : Mâcon (71). Profil : très vallonné. Distances : 106, 167 km. Dénivelés : 1 652, 2 475 m. Engagement : 38 €. Contact : [www.sportcommunication.com](http://www.sportcommunication.com)

### 4 > 5<sup>e</sup> SOREFI CYCLOTOUR DE LA RÉUNION

Lieu : Sainte-Marie (974). Profil : vallonné. Distances : 83, 225 km. Dénivelés : 782, 2 516 m. Engagement : 25 €. Contact : [www.lareunioncyclo.com](http://www.lareunioncyclo.com)

### 8 > LES SIX HEURES DU PAS-DE-CALAIS

Lieu : Croix-en-Ternois (62). Profil : plaine. Distances : circuit de 1,9 km. Dénivelés : 15,86 m par tour. Engagement : de 25 à 30 €. Contact : [www.les6heuresdupasdecalais.com](http://www.les6heuresdupasdecalais.com)

### 8 > LA ROUTE VERTE

Lieu : Épirail (88). Profil : moyenne montagne. Distances : 110, 160 km. Dénivelés : 1 525, 2 354 m. Engagement : de 24 à 29 €. Contact : [vcspinalien.free.fr](http://vcspinalien.free.fr)

### 10 > LA CÔTE-D'ORIENTE

Lieu : Saint-Apollinaire (21). Profil : vallonné. Distances : 100, 155 km. Dénivelés : 910, 1 450 m. Engagement : de 28 à 35 €. Contact : [www.trophecyclobourgogne.org](http://www.trophecyclobourgogne.org)

### 11 > LA LOZÉRIENNE

Lieu : La Canourgue (48). Profil : moyenne montagne. Distances : 88, 135 km. Dénivelés : 1 100, 2 000 m. Engagement : de 27 à 37 €. Contact : [www.challengecyclo.com](http://www.challengecyclo.com)

### 17 > LA MICHEL-GRAIN

Lieu : Nieul-L'Espoir (86). Profil : vallonné. Distances : 80, 160 km. Dénivelés : 450, 920 m. Engagement : de 27 à 30 €. Contact : Joël Caillaud au 06-80-66-19-75 / 05-49-47-02-51

### 17 > LA JEAN-RENÉ-BERNAUDEAU

Lieu : Saint-Maurice-le-Girard (85). Profil : vallonné. Distances : 72, 108, 162 km. Engagement : de 12 à 16 €. Contact : Guy Gourmaud au 06-09-93-74-60

### 18 > LES BOUCLES DU VERDON

Lieu : Castellane (04). Profil : très vallonné. Distances : 85, 155 km. Dénivelés : 1 200, 2 600 m. Engagement : de 22,40 à 39,60 €. Contact : 06-70-02-57-74 / [www.lesbouclesduverdon.fr](http://www.lesbouclesduverdon.fr)

### 18 > LA LOOK

Lieu : autour de Nevers (58). Profil : vallonné. Distances : 90, 1481 km. Dénivelés : 720, 1 390 m. Engagement : 38 €. Contact : [www.sportcommunication.com](http://www.sportcommunication.com)

### 18 > LA ROUTE DES HELVIENS

Lieu : Barjac (30). Profil : vallonné. Distances : 127, 177 km. Dénivelés : 1 600, 1 900 m. Engagement : de 25 à 30 €. Contact : 04-66-26-51-22

### 18 > L'OCTOGONALE-AVEYRON

Lieu : La Primaube (12). Profil : vallonné. Distances : 113, 152 km. Dénivelés : 1 630, 2 390 m. Engagement : de 27 à 35 €. Contact : [www.octogonale.fr](http://www.octogonale.fr)

### 18 > LA GAILLARDE DE CARVALHO

Lieu : Brive-la-Gaillarde (19). Profil : vallonné. Distances : 112, 142 km. Dénivelés : 1 430, 1 988 m. Engagement : 30 €. Contact : [www.lagaillardecarvalho.com](http://www.lagaillardecarvalho.com)

### 18 > LA ROANNAISE

Lieu : Roanne (42). Profil : moyenne montagne. Distances : 100, 150 km. Dénivelés : 1 400, 2 300 m. Engagement : 24 €. Contact : Office des sports de Roanne au 04-77-44-42-52

### 18 > L'OLORONAISE

SOUVENIR BERNARD-BECAAS  
Lieu : Oloron-Sainte-Marie (64). Profil : vallonné. Distances : 802, 1 35 km. Dénivelés : 1 699, 1 8465 m. Engagement : de 25 à 35 €. Contact : [www.fccocyclisme.fr](http://www.fccocyclisme.fr)

### 24 > LA MARION-CLIGNET

Lieu : L'Isle-sur-Jourdain (32). Profil : vallonné. Distances : 80, 122 km. Dénivelés : 678, 1 020 m. Engagement : de 28 à 32 €. Contact : [la-marion-clignet.c-monsite.com](http://la-marion-clignet.c-monsite.com)

### 24 > LA PIERRE-JODET

Lieu : Vandœuvres (36). Profil : vallonné. Distances : 105, 165 km. Dénivelés : 1 010, 1 950 m. Engagement : de 30 à 40 €. Contact : [lapierrejodet-pagesperso-orange.fr](http://lapierrejodet-pagesperso-orange.fr)

### 24 > CHALLENGE VERCORS POUR ELLES

Lieu : Autrans (38). Profil : moyenne montagne. Distances : 42, 120 km. Dénivelés : 600, 2 300 m. Engagement : 25 €. Contact : [www.sportcommunication.com](http://www.sportcommunication.com)

### 25 > CHALLENGE VERCORS

Lieu : Autrans (38). Profil : montagne. Distances : 121, 171 km. Dénivelés : 2 300, 3 500 m. Engagement : 38 €. Contact : [www.sportcommunication.com](http://www.sportcommunication.com)

### 29 > LES 3 COLS MATÉRIEL-VÉLO.COM

Lieu : La Tour-de-Salvagny (69). Profil : moyenne montagne. Distances : 94, 141 km. Dénivelés : 1 696, 2 704 m. Engagement : de 22 à 25 €. Contact : [www.tacyclo.fr](http://www.tacyclo.fr)

### 29 > LA CLASSIC 11-L'AUDOISE

Lieu : Villeneuve-Minervois (11). Profil : moyenne montagne. Distances : 106, 140 km. Dénivelés : 1 635, 2 236 m. Engagement : de 27 à 34 €. Contact : 06-13-07-76-98

### 30 > BORDEAUX-PARIS

Lieu : Bordeaux (33). Profil : vallonné. Distance : 610 km. Dénivelé : 4 000 m. Engagement : de 130 à 230 €. Contact : [www.bordeauxparis.com](http://www.bordeauxparis.com)

# CH'TI BIKE TOUR

La 10<sup>ème</sup>



## La Laurent Desbiens

Cyclo sportive

DIMANCHE 31 AOÛT 2014  
Armentières

La Route des Monts  
Cyclo & Vtt

Samedi 30 août

La Rando Familles  
du Nord

Dimanche 31 août



TOUTES LES INFOS : [contact@lechtibiketour.org](mailto:contact@lechtibiketour.org) - [www.lechtibiketour.org](http://www.lechtibiketour.org)



# LA SQUADRA VÉLO MAG DANS LE DUR

Pour les quatre membres de la Squadra Vélo Mag, les choses sérieuses commencent. C'est désormais l'heure de se frotter à la compétition...

> PAR SÉBASTIEN JACQUET



## FRANÇOIS LE FOUGUEUX

20 ans, 1,80 m, 63 kg

Étudiant

Caluire-et-Cuire (69)

Objectif : dans les 1 000 premiers

Kilomètres parcourus

depuis le 1<sup>er</sup> janvier : 4 300

« C'EST JOUISSIF  
DE VOIR LES  
PROGRÈS  
EFFECTUÉS »

Après ses deux premières courses en Pass'Open, François a pu constater les progrès effectués et cela l'incite à continuer.

**A**vec les indications du coach, nous avons commencé les sorties de cinq heures avec dénivelé, un rappel de ce qui nous attend à l'Étape du Tour. Je me fais cinq heures de vélo, avec 3 000 m de dénivelé. D'autant que la météo est super ! Sinon, j'ai terminé les deux premières courses de ma vie, en FFC Pass'Open. Je m'étais fait tout une montagne de la première dans l'Ain. Je n'avais pas dormi de la nuit et j'étais nerveux. Je voulais juste finir mais j'ai explosé, terminant à 4 minutes du peloton. Mais j'ai tout de même pris du plaisir, dans le *gruppetto* qui s'était formé, à passer des relais en tête de groupe. Une fois la ligne passée, j'étais content et soulagé d'avoir fini. La seconde course s'est nettement mieux passée puisque j'ai terminé 10<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> de ma catégorie sur 65 coureurs en-

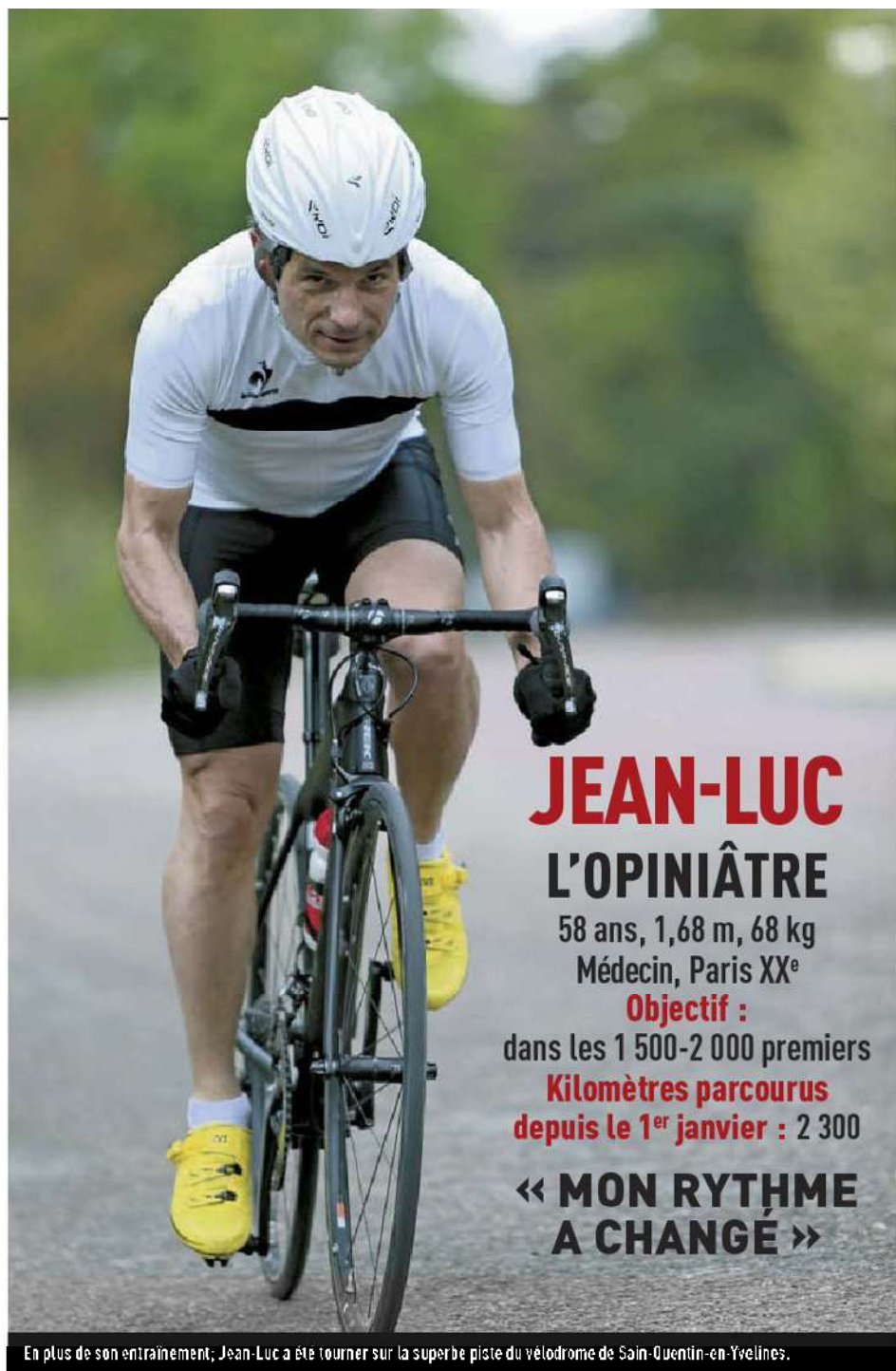
gagés. Le départ était donné dans une bosse et j'ai attaqué direct. Je me sentais voler et j'ai fait le "fou-fou" pendant deux tours, un peu comme d'habitude. J'étais dans toutes les échappées depuis le départ... et, bien sûr, je rate la bonne ! Je me suis retrouvé dans le groupe de contre à la poursuite des cinq coureurs échappés. Là non plus, je ne me suis pas ménagé, j'ai fait beaucoup d'efforts que j'ai payés dans l'emballage final. En courant avec la tête, ça aurait pu être meilleur. En tout cas, c'était jouissif de se retrouver dans cette situation de course où je me sentais fort, de voir les progrès effectués. Le circuit de 10 bornes, avec une bonne bosse de 2 km dès le départ et vallonné dans sa deuxième partie, me convenait bien. Je ne pensais pas pouvoir dire un jour qu'il est rageant de voir des maillots, que l'on voit pour la première fois de la journée, venir vous sauter au sprint !

L'an dernier, sur ce même circuit, j'avais cassé ma chaîne dès le premier tour et j'avais alors pensé que le vélo n'était vraiment pas fait pour moi. Là, j'ai envie d'y retourner. D'autant que la compétition est vraiment un bon entraînement. Je termine à 175 pulsations de moyenne sur la course. Tout seul, c'est plus compliqué de se faire violence. Strava aide un peu... mais ça ne fait pas tout. (*Rires.*) En tout cas, pas autant qu'une gagne à vélo ou une roue à prendre ! Du coup, ces deux courses ont changé mes plans, comme l'annulation de la cyclo la Sainte-Victoire prévue fin avril. J'ai "la caisse" mais les courses aident à tenir des vitesses. Je compte donc y retourner. Mais avant il faut que je me calme parce que les partiels approchent. Ensuite, ce seront les vacances pendant lesquelles je vais essayer de me trouver un petit boulot et j'aurais tout le temps de m'entraîner ! »





« **A** la mi-avril, j'étais sur le point de partir en vacances en Espagne mais, ayant eu un souci de pièce d'identité, je suis resté en France. Du coup, cela m'a permis de faire du vélo ! J'en ai profité pour rouler plus de 150 km dans les monts du Lyonnais, avec 2 000 m de dénivelé. Un périple très agréable ! Autrement, j'ai fait deux sorties sur piste au vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines avec les collègues de mon club de la Société Générale. Un baptême puis une initiation : c'était vraiment bien ! La personne en charge nous a montré comment prendre des relais, s'écarte dans le virage, se mettre en danseuse dans le virage... Et puis, comme il n'y avait personne en piste après nous, il nous a invités à y retourner. Avec ses virages à 43-44 degrés, elle est vraiment impressionnante et n'a rien à voir avec le vélodrome de la Tête-d'Or à Lyon que je fréquentais plus jeune. Depuis début avril, avec le changement d'heure, j'ai pu sortir tous les mardis d'avril. La première fois, je suis allé à Vincennes, puis à Longchamp, en partant de mon travail. Ça me fait 75 bornes : 10 km pour y venir, une cinquantaine à tourner, puis la traversée de Paris pour regagner mon domicile. C'est sympa : passer par la Concorde, les Grands Boulevards, l'Opéra. Même s'il y a de la circulation. C'est plus tranquille quand je traverse la capitale le samedi matin pour rejoindre mes collègues à Longchamp et partir en direction de la vallée de Chevreuse ou de Thoiry. La dernière fois, sur les petits pavés des Champs-Élysées, il n'y avait personne. C'était super ! J'ai donc aussi pu rouler tous les samedis matin avec mon club, dont certains membres sont triathlètes et suivent un entraînement de quinze à vingt heures par semaine. Ça me donne du rythme. Côté course à pied, je n'y suis allé qu'une fois à la mi-avril et je vais stopper petit à petit. Le coach m'avait inclus du fractionné dans mes sorties domicile-travail. Des séries de petits sprints 30 s-30 s (3 x 5 séries, avec 3 minutes de récupération entre les séries)..À vélo, c'est le genre d'exercices qu'on est amené à faire naturellement en groupe, que ce soit lors d'un sprint en haut d'une bosse ou sur le plat. Après la Corima-Drôme Provençale, j'ai senti que mon rythme avait changé. Je l'ai vu tout de suite lors des sorties avec le club, où je n'étais pas largué par les triathlètes quand je faisais des petits sprints avec eux. C'est très agréable de sentir que vous ne forcez pas, que vous ne rentrez pas détruit. La course



## JEAN-LUC L'OPINIÂTRE

58 ans, 1,68 m, 68 kg  
Médecin, Paris XX<sup>e</sup>

**Objectif :**  
dans les 1 500-2 000 premiers  
**Kilomètres parcourus**  
depuis le 1<sup>er</sup> janvier : 2 300

« **MON RYTHME  
A CHANGÉ** »

En plus de son entraînement, Jean-Luc a été tourner sur la superbe piste du vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines.

exige de mettre plus de braquet, comme le 50 x 11. On en ressent vraiment les résultats, notamment dans les côtes. C'est avec toutes ces petites choses qu'on progresse. Le 1<sup>er</sup> mai, je me suis inscrit sur le grand parcours de

151 km à la Vélostar dans l'Essonne. Deux jours plus tard, je participerai au Championnat de Paris Ufolep. Avec plus de 2 300 km à ce moment-là, il y a bien longtemps que je n'avais pas fait ça ! »





Au programme de Corinne : du home-trainer, une étude posturale, une sortie de 100 km et une course. Le métier rentre.

## CORINNE LA BATTANTE

40 ans, 1,65 m, 52 kg  
Inspectrice des finances  
La Garrigue (81)

**Objectif** : finir et obtenir l'or  
dans sa catégorie

**Kilomètres parcourus  
depuis le 1<sup>er</sup> janvier** : 2 500 km

### « J'AI LA SENSATION DE BIEN TRAVAILLER »

« **F**in mars, la météo n'était pas vraiment super, avec des giboulées de grêle, ce qui ne m'a pas aidée pour rouler. J'ai donc fait un peu de vélo d'appartement. Ensuite, j'ai réalisé une étude BodyGeometrieFit chez les cycles Delprat, une étude géométrique filmée par deux caméras sous deux angles différents, afin de régler ma position sur le vélo. J'ai notamment ajouté une paire de semelles dans les chaussures. Une fois

mieux calée sur mon vélo, j'ai bien roulé... notamment une fois où je me suis fait courser par un gros chien ! Ce sont les aléas parce que j'emprunte des routes de campagne. Un dimanche matin, lors d'une sortie de 100 km avec le club, j'ai constaté aussi que le métier rentrait ! Une très bonne sortie où j'ai pu tourner avec les gars. J'ai aussi pris part à ma première course de l'année, une FSGT 4<sup>e</sup> catégorie (équivalente à une 3<sup>e</sup> Ufolep) sur le circuit automobile d'Albi. D'ailleurs, c'est amusant parce que, au départ, certains concurrents m'ont reconnue. Du coup, ils m'ont mis la pression, alors que je me demandais déjà si j'allais pouvoir finir la course. (Rires.) Il y avait 60 km à faire, avec deux filles au départ. Je les ai battues mais l'objectif était surtout d'arriver avec les gars. Et j'y suis parvenue, bien qu'un peu effrayée à certains instants par l'engouement déclenché pour les primes. On a tourné à 40 km/h de moyenne. C'est un très bon débloqué. D'ailleurs, mon cœur a fait des bons jusqu'à 182 pulsations, avec une moyenne de plus de 170. L'entraîneur voulait que je travaille au seuil, c'est fait ! Seule la semaine, il est plus difficile de se motiver, alors que là je ne voulais pas lâcher les roues. C'est très bien de l'avoir fait parce que ça va m'aider à digérer le début des épreuves. À la mi-avril, l'entraînement était plus axé sur l'endurance pour laisser le corps assimiler la charge de travail. Depuis, je me suis remise à la montagne. J'ai repris le

## APPRENDRE À BIEN VOUS HYDRATER

Par Marion Rouxel,  
diététicienne-nutritionniste Overstim's

### BOIRE DÈS LE DÉBUT DE L'EFFORT

À l'effort, vous pouvez rapidement perdre plus de 1 l d'eau... et vos aptitudes physiques seront réduites de plus de 20 % ! N'attendez donc pas la sensation de soif et absorbez votre première gorgée dès le début de l'effort. Ne jamais boire plus de 10 cl à la fois. Plus la quantité de liquide absorbée en une seule fois est importante, plus le temps nécessaire à la vidange gastrique sera long et la réhydratation sera moins efficace. Pour une bonne assimilation, buvez une bouche pleine (deux au maximum) à chaque fois.

### BOIRE LE PLUS RÉGULIÈREMENT POSSIBLE

Apprenez à boire régulièrement et de façon d'autant plus rapprochée que la température est élevée. Idéalement, buvez une bouche pleine toutes les 5 mn. Ne dépassez pas 10 mn, même par temps frais quand la sensation de soif se fait moins présente.

### APPRENDRE À BOIRE À L'ENTRAÎNEMENT

Vos entraînements seront de meilleure qualité et vous récupérerez mieux ! De plus, il faut du temps pour maîtriser un apport hydrique rationnel. Cette habitude s'apprend à l'entraînement.

### CHOISIR LA BOISSON LA MIEUX ADAPTÉE À SON PARCOURS

Les boissons OVERSTIM.s<sup>®</sup> sont conçues pour assurer l'apport hydrique nécessaire dans les meilleures conditions et apporter l'énergie glucidique adaptée à l'enchaînement des efforts. Suivez scrupuleusement les conseils OVERSTIM.s<sup>®</sup> pour choisir vos boissons, c'est votre meilleure garantie d'un choix approprié à vos besoins.

\* Répercussion de la déshydratation sur la performance, travaux de L. Hermansen et coll.

travail de force en côtes, comme l'autre jour sur le parcours de la Ronde Castraise à laquelle je participais fin avril. Cela m'a permis de reconnaître le parcours et de faire 90 km comprenant 1 000 m de dénivelé afin de commencer à rentrer dans le sujet principal de l'année. Je voulais faire première de ma catégorie, je termine 2<sup>ème</sup>, et 5<sup>ème</sup> féminine (100 kilomètres sous la pluie en 3h38). J'étais un peu déçue à l'arrivée mais je me dis que le métier rentre ! J'ai l'impression de ne pas faire autant de kilomètres que les autres années, mais j'ai vraiment la sensation de bien travailler. On se rend compte qu'il n'y a pas besoin d'en faire trop. Quand l'entraînement est bien planifié, ça fonctionne parfaitement. »

GARMIN

# SUMMER CAMP



Venez progresser aux Saisies,  
**LA DESTINATION CYCLO**

Tout au long de l'été, Garmin et Les Saisies vous proposent des stages  
cyclo alliant effort, découverte et convivialité !

## TOUR DU MONT BLANC EN 3 JOURS

Une référence dans le monde entier, un parcours magnifique dans un décor de rêve et une invitation à l'évasion avec 3 pays traversés en 3 jours avec Les Saisies comme point central.

Un stage avec un encadrement de qualité (assistance matériel en cours de parcours) et des conseils de professionnels en compagnie de Nicolas Roux (vainqueur de l'Etape du Tour 2013 et du Tour du Mont Blanc 2013)

## DATES

**JUIN** 13-15 et 27-29 juin

**SEPTEMBRE** 5-7 et 12-14 septembre

## TARIFS

**395 €**

incluant hébergement, repas et encadrement pour les 3 jours\*

\* offre soumise à conditions



**GARMIN**

Renseignements et inscriptions sur [www.sports-lessaisies.com](http://www.sports-lessaisies.com)



# SERGE

## LE BRISCARD

71 ans, 1,78 m, 72 kg, retraité  
Saint-Quentin (02)

**Objectif :** terminer dans la  
première moitié des participants

**Kilomètres parcourus  
depuis le 1<sup>er</sup> janvier :** 5 450

« JE ROULE  
AVEC  
DES COSTAUDS »



En plus de ses sorties hebdomadaires, Serge roule le dimanche avec un groupe de costauds, histoire de choper le bon coup de pédale.

ETIENNE GARNIER

« **J'avance bien puisque je comptabilise 5 450 km depuis janvier.** J'effectue toujours mes quatre sorties par semaine : une centaine de kilomètres le mardi, 120 bornes les jeudis et samedis, et une autre de 100 à 110 bornes en groupe le dimanche. Depuis trois semaines, je vais rouler avec des coureurs dont certains ont 25 à 35 ans et qui courent en FFC. Ça tape dedans, ça me fait du bien d'aller avec ce groupe de costauds. Je mets un braquet inférieur, ce qui me permet de tourner nettement plus vite et plus rond. Je me rapproche ainsi du coup de pédale que l'on retrouve en course. Lors de ma dernière sortie, j'ai sauté dans une bosse avalée en injection. J'ai fait l'erreur de mettre le 34. Une vraie moulinette ! J'ai perdu 20 m et

je ne les ai jamais revus. J'étais sur 50 x 19, j'aurais dû mettre le 21. Il y a d'autres groupes qui roulent dans le coin, mais moins forts. Mieux vaut aller avec des gens qui tournent, cela m'aide à progresser. C'est intéressant pour moi dans l'optique de la première heure de l'Étape du Tour que je crains beaucoup. L'idéal serait de faire du home-trainer avant mais c'est difficilement réalisable. Mon point faible, ce sont les départs. C'était déjà le cas quand je courais. J'étais tout de suite dans le rouge. *(Serge a un cœur hypertrophié, ndr)*. Ce qui m'importe, c'est de ne pas trop reculer. Refaire des courses Ufolep ou FFC me ferait sûrement du bien mais ma femme, qui n'est pas vraiment sportive, a déjà subi toutes les compétitions et le programme qui allait avec pendant trente ans. À moi au-

jourd'hui de faire des concessions ! Je vais continuer à aller en groupe jusqu'aux vacances. Nous partirons ensuite quinze jours en Ardèche puis au Bourg-d'Oisans. J'en profiterai pour participer à la Beaume-Drobie dans un coin que je connais bien puisque nous logeons à Ruoms, à proximité du départ. Il sera ensuite temps d'aller monter des cols qui se rapprochent des Tourmalet et Hautacam que l'on retrouvera sur l'Étape du Tour. Autrement, je m'entraîne aussi à bien m'alimenter sur le vélo avec le pack Overstim's. En général, je prends des barres après une heure et demie à deux heures de route puis à intervalles réguliers. En revanche, je m'applique à boire tous les 10 km car la boisson est l'un des paramètres les plus difficiles à gérer le jour de l'Étape. »

# VÉLOMAGAZINE

REMERCIE SES PARTENAIRES DU TEAM VÉLOMAG



# MATÉRIEL ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE

Les conseils pour les cyclos de tous niveaux

De la sortie hebdo à  
L'Étape du Tour, tous  
les conseils pour profiter  
au maximum de  
vos sorties à vélo.  
128 pages. 16,90 €



Disponible en librairies et sur  
**E STORE** [www.lequipe.fr/eStore/](http://www.lequipe.fr/eStore/)

**L'EQUIPE**

Les fidèles de *Vélo Magazine* sont aussi des amateurs émérites. Mini-portraits en tenue de cycliste.

> PAR SÉBASTIEN JACQUET - PHOTOS ALEX MARTIN

## JEAN-MARIE, 42 ANS



**CHARCUTIER-TRAITEUR**  
1,73 M, 72 KG  
MARIÉ, DEUX ENFANTS  
VARENNES-S/LOIRE (41)

> **MON VÉLO** : ce Foil Team Issue est mon troisième Scott. Il est équipé en Sram Red (pédalier 50 x 34) avec des roues Zipp 202 à boyaux. Avec mon entraînement irrégulier, je le traîne parfois mais, en forme, c'est un avion de chasse !

> **MON ENTRAÎNEMENT** : je fais 3 000 à 3 500 km par an. De janvier à mars, je sors à VTT le dimanche. Puis j'attaque la route et je roule avec des copains le mercredi soir, le dimanche et le lundi. En théorie, car mon travail m'empêche d'être assidu. Du coup, je fais peu de kilomètres. J'ai un home-trainer Elite Realaxiom... mais le courage n'est pas toujours là pour monter dessus après une journée de travail.

> **MON PARCOURS** : j'ai toujours pratiqué mais sans avoir vraiment de temps pour rouler puisque j'ai commencé à travailler à 16 ans. En 1999, j'ai rencontré des cyclos du club Ufolep de l'Entente Cycliste Saumuroise et j'y ai pris vraiment goût. J'ai alors pris une licence et j'ai participé à des courses Ufolep en 4<sup>e</sup> catégorie. Les week-ends étant consacrés au travail, je ne peux pas courir mais je prends plaisir à participer chaque année en septembre à deux chronos pour des bonnes causes à Saintes et Saumur.

> **MES ENDROITS PRÉFÉRÉS** : le pays saumurois offre un choix énorme de routes, avec plus ou moins de dénivelé, suivant le côté de la Loire où l'on va ! On manque peut-être de côtes plus longues, mais il y a largement de quoi faire. Les membres de l'ECS connaissent la région par cœur, ce qui me permet de découvrir une nouvelle route à chaque sortie.

> **MON MEILLEUR SOUVENIR** : ma première Étape du Tour au départ d'Albertville, sous la flamme olympique, au milieu de tout ce monde ! Avec 2 000 km dans les jambes, tout le monde avait des doutes. Un ami du club, « Jojo la Redoute », m'a coaché, bien soutenu, guidé. Une explosion de joie !

> **MON EXPLOIT** : cette étape-là ! Être onze heures sur le vélo, on ne pense à rien, c'est calme. Quand on monte dans les groupes, il n'y a pas un bruit. On se sent seul, on surveille le compteur, la cadence. Ce sont de drôles de sensations qu'on ne peut pas imaginer tant qu'on ne les a pas vécues.

> **MON RÊVE** : essayer de me faire plaisir le plus longtemps possible...

## JEAN-PAUL, 64 ANS



**RETRAITÉ**  
1,69 M, 60 KG  
MARIÉ, UNE FILLE  
SAINTE-RADEGONDE (12)

> **MON VÉLO** : quand j'ai vu ce Cervélo R3 chez mon marchand, j'ai opté pour le côté innovant. Il est équipé en Sram Red, avec des roues Easton 90 SL, des plateaux de 48 x 36 et une roue libre 12-25. Je monte un 34 en petit plateau pour l'Étape du Tour. Garanti à vie, le cadre est léger (6,8 kg), rigide et confortable, et le vélo se montre très maniable en descente.

> **MON ENTRAÎNEMENT** : j'effectue deux bonnes sorties les lundis et jeudis de 80 à 100 km et 1 300 à 1 500 m de dénivelé, avec des collègues ou des jeunes. Tous les samedis, je fais deux heures de VTT avec les jeunes de la section VTT que nous avons créée au club, l'Association pour la Promotion du Cyclisme en Aveyron. À l'année, je parcours entre 8 000 et 10 000 km et 80 heures de VTT. J'ajoute deux séances de gymnastique d'une heure avec des étirements, du gainage.

> **MON PARCOURS** : à 14 ans, j'étais en apprentissage et je m'y rendais à vélo : quatre fois 6 km par jour. J'ai repris à 26 ans grâce à la section cyclisme de mon comité d'entreprise. En 1984, j'ai commencé à courir en Ufolep, en 1<sup>re</sup> catégorie, jusqu'en 1998. Je me suis lancé alors sur les Étapes du Tour, que j'ai toutes faites depuis (un seul abandon lors de l'Issoire - Saint-Flour) et je me suis orienté vers les longues distances.

> **MES ENDROITS PRÉFÉRÉS** : nous aimons rouler dans l'Aveyron, autour de Rodez, dans les gorges du Tarn vers Millau, Saint-Énimie, le mont Aigoual ou encore le Cantal avec le puy Marie. Parfois, nous nous rendons dans les Pyrénées. D'ailleurs, nous allons reconnaître la prochaine Étape du Tour le 20 juin prochain.

> **MON MEILLEUR SOUVENIR** : pour mes 60 ans, ma femme et ma fille m'ont offert un stage de sept jours au centre Agnolutto à Salies-de-Béarn. 700 km en sept jours, partagés avec Mathieu Perget, Nicolas Portal ou Stéphane Augé.

> **MON EXPLOIT** : Limoges - Saint-Flour en 2004. 240 km, ça commence à faire, surtout avec un parcours très accidenté. Sinon, cela fait trente ans que je suis licencié dans le même club !

> **MON RÊVE** : gravir le Tourmalet et Luz-Ardiden avec mon petit-fils Raphaël qui a 2 ans. Quand il en aura 14, j'en aurai 75 !

## JULIEN, 39 ANS



**CHEF MEUNIER**  
1,78 M, 67 KG  
MARIÉ, DEUX ENFANTS  
MAILLAT (01)

**> MON VÉLO :** après avoir cassé l'Orbea Onyx que je possédais, mon marchand m'a orienté vers cet Orbea Orca, équipé en Shimano 105 triple plateaux (50 x 39 x 30), avec des roues Mavic Askium. J'en suis très satisfait, notamment dans les montées.

**> MON ENTRAÎNEMENT :** si j'arrive à faire 2 000 km dans l'année, je suis très content. C'est l'objectif, en fonction de mon métier et de ma vie de famille. À partir d'avril, je sors le week-end ou en semaine quand je finis tôt. J'essaie de rouler 40 à 80 bornes. Entre décembre et février, je pratique le ski de fond dans le Jura, pour maintenir mon rythme cardiaque. J'ai un home-trainer depuis deux ans sur lequel je fais des exercices chipés sur Internet.

**> MON PARCOURS :** jeune, j'ai toujours eu un vélo, ce qui me permettait de faire des courses près de chez moi. Après le foot et le volley, je m'y suis mis à 20 ans. En parallèle, je faisais du VTT. Aujourd'hui, je suis plus route, parce que c'est moins cassant. J'étais inscrit en club lorsque j'ai déménagé à Saint-Jean-le-Vieux, et je me suis aligné sur quelques courses Ufolep... enfin trois exactement, avant de casser le vélo. Cela m'a refroidi et m'a poussé vers les cyclos, du type La Forestière. Je viens juste de changer de moulin mais je vais essayer de trouver un nouveau club.

**> MES ENDROITS PRÉFÉRÉS :** chez moi, dans le Haut Jura. C'est vallonné, sans grands cols mais avec des montées et des descentes. De quoi bien s'amuser.

**> MON MEILLEUR SOUVENIR :** une sortie avec des copains un 15 août, en 2003. Après être partis en voiture à 5 heures du matin pour escalader la Croix-de-Fer, nous avons appris à La Chambre que le sommet était enneigé, et nous y sommes parvenus dans le froid et l'humidité. Nous avons trouvé refuge dans un restaurant. Un peu de rouge pour nous réchauffer, un génépi et des journaux offerts par les dames pour la descente. Nous devions prendre par le Glandon mais mes collègues sont descendus jusqu'au Bourg-d'Oisans ! On ne s'est retrouvés que le soir !

**> MON EXPLOIT :** l'an dernier à l'Étape du Tour, quand j'ai vu tous ceux qui montaient à pied dans le Semnoz, je me suis dit que c'était déjà pas mal d'arriver en haut sans encombre.

**> MON RÊVE :** faire un long périple avec mes copains, puis un jour avec mes enfants.

## MANUEL, 50 ANS



**CHEF DE PROJET**  
1,68 M, 69 KG  
MARIÉ, DEUX ENFANTS  
MORSANG-SUR-ORGE (91)

**> MON VÉLO :** je possède plusieurs vélos mais celui destiné aux belles sorties est un Trek Madone 6.2 de 2012 monté en Ultegra Di2 et avec des roues Mavic Ksyrium SL. C'est le vélo dont je rêvais depuis quelque temps.

**> MON ENTRAÎNEMENT :** en hiver, je sors deux ou trois fois par semaine – dont la sortie dominicale avec les collègues – plus quelques séances sur home-trainer. Je roule un peu plus en été si mon emploi de temps ou la météo me permettent de me rendre au travail à vélo. À partir du changement d'heure, on s'organise une sortie en fin d'après-midi avec les collègues de l'Entente Sportive Renault. Autrement, je participe à quatre ou cinq cyclos (Marmotte, Time-Mégève, Trois Ballons, Copains, Étape du Tour). Tout ça me fait environ 10 000 km par an.

**> MON PARCOURS :** même si j'ai toujours aimé le vélo, j'ai débuté à 25 ans, avec le boom du VTT. En 1999, je me suis acheté un vélo de route pour compléter mon entraînement. Après mon déménagement en France à l'été 2000, j'ai presque abandonné le VTT à cause des conditions météo trop humides. Donc trop de boue pour moi ! Depuis, je me suis consacré presque à 100 % au vélo de route.

**> MES ENDROITS PRÉFÉRÉS :** j'ai un faible pour les routes autour de Vilanova i la Geltrú, une ville sur le bord de la Méditerranée à 50 km au sud de Barcelone. C'est notre Toscane à nous. J'aime aussi beaucoup la vallée de Chevreuse.

**> MON MEILLEUR SOUVENIR :** les sorties à VTT ou sur route que j'ai pu partager avec mon fils Abel. Et la semaine que j'ai passée, l'été dernier, dans les Alpes, où j'étais guide (sur le vélo) pour le compte de Thomson Bike Tours, en charge de quelques passionnés américains et australiens sur les routes du Tour du France.

**> MON EXPLOIT :** arrivant d'une région avec une météo presque idéale pour la pratique du cyclisme, mon exploit a été de vaincre l'appréhension liée aux conditions humides et à réussir à sortir presque par tous les temps. L'apothéose étant d'avoir fini l'Étape du Tour Issoire - Saint-Flour dans des conditions dantesques, quelque chose d'impensable il y a quelques années...

**> MON RÊVE :** je voudrais faire la traversée des Pyrénées, des Alpes et le chemin de Saint-Jacques... et être sélectionné par *Vélo Magazine* pour l'Étape du Tour.



## PRÉVOIR LES STAGES D'ÉTÉ

L'association Vélo Passion Pays basque organise des

stages d'été de cyclisme pour les jeunes de 13 à 17 ans. Du 7 juillet au 2 août, quatre stages en pension complète d'une semaine sont programmés et encadrés par des moniteurs diplômés d'État. Chaque matin sera consacré à l'entraînement sur route autour des cols transfrontaliers du Pays basque, comme le Jaizkibel. L'après-midi sera réservé aux loisirs (plage, descente VTT...) et aux ateliers pédagogiques (mécanique, physiologie). De plus, une demi-journée d'initiation se déroulera au vélodrome d'Anoeta. Pour terminer en beauté, un contre-la-montre en côte de 2 km est prévu.

> Infos : [www.velopassionpaysbasque.com](http://www.velopassionpaysbasque.com)



## VOIR UNE EXPO SUR LE TOUR DU FUTUR

Du 12 au 23 mai, l'association 9° Art en Vienne propose, à Poitiers (86), une exposition sur le thème du Tour de France futuriste, au Grand Klé de la Maison des étudiants. Au programme, une quinzaine de textes écrits par Meddy Ligner, un auteur de science-fiction, accompagnés d'une quinzaine d'illustrations réalisées par des artistes français mais aussi étrangers, dont Viktor Bazanov, un illustrateur russe qui avait participé au n° 492 de *Vélo Magazine*, qui traitait du vélo de demain.

> Infos : <http://meddyligner.blogspot.fr>

## GRIMPER LE PUY DE DÔME

À l'occasion du cinquantenaire de la montée mythique du puy de Dôme qui opposa dans un duel extraordinaire Jacques Anquetil à Raymond Poulidor, il vous sera possible de revivre l'événement de manière virtuelle. Par le biais de deux vélos, de deux home-trainers Elite, d'un ordinateur et de son logiciel, et d'un écran de télé qui passe en boucle la vidéo de la route avant la construction de la voie ferrée correspondant aux 7 km de l'ascension en 20 minutes, coureurs confirmés ou non pourront s'affronter en public et refaire la course... Cette confrontation est prévue le 15 juin sur le site du « panoramique des Dômes », à 14 heures pour la course des deux coureurs (pseudo-Anquetil et Poulidor) puis toutes les demi-heures pour les spectateurs qui se seront inscrits.

> Infos : ou 08-26-39-96-15.



ETIENNE GARNIER

## Encourager les Américains à Saint-Quentin-en-Yvelines

La Coupe de France de l'américaine organisée le mercredi 14 mai permettra de découvrir le siège de la FFC et sa piste couverte de 250 m installée à Saint-Quentin-en-Yvelines. Créée en 1998, la Coupe de France de l'américaine, longtemps appelée Journée de l'américaine, se déroulait jusque-là sur le vélodrome Jacques-Anquetil, à Vincennes, mais, en dépit de travaux de réfection, le vieil anneau en ciment de 500 m de l'Est parisien est inutilisable. C'est pour cette raison que l'édition 2013 avait été annulée. Les trois mêmes épreuves sont au programme, avec séries qualificatives et finale. Elles sont ouvertes aux cadets, aux juniors (sur notre photo, de gauche à droite, Julien Van Averbeke seul, Andréa Biondi et Andréa Costa au 2<sup>e</sup> plan, Kilian Guillo et Tony Periou au 1<sup>er</sup> plan lors des Championnats de France de la spécialité à Hyères, en juillet 2013) et aux Élite-Espoirs, amateurs et professionnels. En plus d'une qualification directe des trois premières équipes de chaque finale pour les Championnats de France sur piste 2014 Avenir et Élite, un classement général par équipes prend en compte le résultat des trois finales afin de récompenser les meilleurs comités régionaux. C'est le Trophée Jacques-Madeleine, du nom d'un chronométreur francilien réputé, mais malheureusement décédé.

### PROGRAMME :

13 h 30, séries cadets (finale vers 16 heures) ;

14 h 10, séries juniors (finale vers 16 h 30) ;

15 heures, séries Élite-Espoirs (finale vers 17 h 35).

> Infos : [www.ffc.fr](http://www.ffc.fr)

## FAIRE LE CHALLENGE NICE-MONT VENTOUX

Il s'agit-là de la première édition d'un raid à vélo destiné exclusivement à une trentaine de chefs d'entreprise. Du 12 au 15 juin, ce challenge comprendra trois étapes non chronométrées de 140 (2 500 m de dénivelé), 145 (2 000 m de dénivelé) et 100 km (2 000 m de dénivelé), soit un total de 385 km avec l'ascension de quatre cols et une arrivée au Ventoux. Cette épreuve fait partie du programme « Entreprise en forme » qui a pour but de sensibiliser et de motiver les dirigeants d'entreprise à faire de l'activité physique régulière. L'engagement de 1 495 € comprend l'inscription, l'assistance technique, l'hébergement en demi-pension, les ravitaillements, la tenue de vélo et le transfert de retour à Nice.

> Infos : <http://sport-entreprise.fr>



# LIRE



## VÉLO GUIDE

Dans la série « Le Coach » de *L'Équipe*, voici l'opus consacré à la pratique du cyclisme et rédigé par deux journalistes de *Vélo Magazine*, Christophe Osmont et Nicolas Perthuis. Ici, pas de bla-bla, pas de longues tirades abstraites sur l'entraînement et ses méthodes plus ou moins compréhensibles, mais essentiellement du concret et du pratique. En trois chapitres consacrés au matériel, à la technique et à l'entraînement proprement dit, cet ouvrage vous permettra

d'appréhender au mieux cette discipline. Que vous soyez débutant ou non, que vous soyez un jeune cycliste ou non et quel que soit votre objectif – de la simple balade dominicale entre potes à L'Étape du Tour –, cet ouvrage vous permettra de vous perfectionner, d'améliorer tous les détails et, au final, de prendre le maximum de plaisir sur le vélo. De la mécanique de base à l'alimentation avant le départ, de la musculation à la récupération, de la préparation pour une cyclo au choix d'un vélo, tous les sujets sont abordés et répondront concrètement aux questions que vous vous posez. Une vraie incitation à prendre le vélo et à rouler !

**Le Vélo Guide**, de Christophe Osmont et Nicolas Perthuis, éditions L'Équipe.

**16,90 €**

> Infos : [www.editionslequipe.fr](http://www.editionslequipe.fr)



# VÉLO MAGAZINE

## OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

ABONNEZ-VOUS À VÉLO MAGAZINE

**22 €** pour 6 numéros



**26%** DE RÉDUCTION\*

\*Par rapport au prix de vente au numéro. Offre valable deux mois et réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine. Vous pouvez acquérir séparément les parutions de Vélo Magazine en kiosque au prix de 5,20 € pour les numéros normaux, 5,90 € pour les spéciaux. Conformément à la législation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Si vous souhaitez l'exercer veuillez vous adresser à notre service clientèle : SDVP - Service abonnement Vélo Magazine - 69/73 Bd Victor Hugo - 93585 Saint-Ouen cedex - [abo@velomagazine.fr](mailto:abo@velomagazine.fr) - 01 76 49 34 34

OUI, je m'abonne à Vélo Magazine pour **6 numéros. Je règle la somme de 22 € par chèque ou mandat à l'ordre de Vélo Magazine.**

GLISSEZ CE BULLETIN ET VOTRE RÈGLEMENT DANS UNE ENVELOPPE NON AFFRANCHIE ADRESSÉE À : SERVICE ABOONNEMENTS VÉLO MAGAZINE - LIBRE RÉPONSE 40690 - 93409 SAINT-OUEN CEDEX

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

ANVM14 RCS Nanterre B332 978 485

## RANGÉZ VOTRE COLLECTION !

Cette superbe boîte vous permet de ranger toutes les parutions de l'année de Vélo Magazine.

**BOÎTE DE RANGEMENT VÉLO MAGAZINE**

Quantité ..... x 20 € Total ..... €

Montant total à régler ..... € + frais d'expédition de 5,00 €

À retourner à : Boutique Vélo Magazine - 69/73, bd Victor Hugo 93585 Saint-Ouen Cedex

Joignez votre règlement (chèque ou mandat-lettre) à l'ordre de Vélo Magazine

NOM : ..... Prénom : ..... VM26

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : ..... @ .....

Offre valable 2 mois uniquement en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Vous pouvez nous consulter au 01 76 49 34 34 ou par e-mail à : [boutique@lequipe.fr](mailto:boutique@lequipe.fr). Vous recevrez votre commande dans les 3 semaines suivant la réception de votre règlement. Si vous n'êtes pas satisfait, renvoyez-nous votre commande sous 15 jours dans son emballage d'origine pour remboursement.

RCS Nanterre B 332 978 485

## TEXTOS

**CARTES**  
Joël Hulín, abonné de *Vélo Magazine*, vend des cartes publicitaires de coureurs cyclistes (0,70 € + frais postaux).  
Infos : Joël Hulín, 54, avenue Mozart, 75016 Paris ou [hulin.joel@dbmail.com](mailto:hulin.joel@dbmail.com)

**LABEL**  
Les moniteurs cyclistes français ont mis en place un label pour les organismes qui mettent sur pied des stages et séjours cyclistes sur route. Ce label est un gage de qualité et de sécurité puisque le cahier des charges est particulièrement précis. CAP Vélo

est le premier organisateur à avoir obtenu ce label.  
Infos : [www.cap-velo.com](http://www.cap-velo.com)

**COMPTE À REBOURS**  
Il est désormais possible de s'inscrire au Roc des Alpes-La Clusaz (74) qui aura lieu du 13 au 15 juin. Au programme : 17 courses, un village d'exposants et de nombreuses animations. Un tee-shirt collector sera offert aux pionniers qui étaient présents lors de la première édition de l'an passé, de même que les participants à au moins trois Roc dans l'année bénéficieront au Roc d'Azur d'un package privilégié...  
Infos : [www.asochallenges.com](http://www.asochallenges.com)







# CHRIS FROOME

LIMITED EDITION

*Chris Froome*



SIDISPORT.COM

KIT - CHRIS FROOME LIMITED EDITION



ROYAUME DE FRANCE

Distributeur exclusif



# 4 ANS, DE QUOI LIRE VOS 48 PROCHAINS VÉLO MAGAZINE TRANQUILLE.

GAMME ŠKODA

à partir de

**90€** TTC/mois<sup>(1)</sup>

PACK SIMPLY CLEVER  
INCLUS SUR TOUTE LA GAMME\*



**IL Y A TOUJOURS QUELQU'UN DE BIEN DANS UNE ŠKODA.**

**(1) Location longue durée sur 48 mois. 1<sup>er</sup> loyer de 1 870 € et 47 loyers de 90 €. Offre valable du 1<sup>er</sup> avril au 31 mai 2014.**

Exemple pour une Citigo Active 3 portes 1.0 MPI 60 ch en location longue durée sur 48 mois et pour 40 000 km maximum, hors assurances facultatives. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par ŠKODA Bank division de Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200 € - Succursale France : Bâtiment Ellipse 15 Avenue de la Demi-Lune 95700 Roissy en France - RCS Pontoise 451 618 904 - ORIAS : 08 040 267 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). **Modèle présenté : Citigo Sport 5 portes 1.0 MPI 75 ch avec options Pack Design (350€) et City Safe Drive (150€). 1<sup>er</sup> loyer de 2 545 € et 47 loyers de 140 €.** \* Pack Simply Clever : Garantie additionnelle de 2 ans obligatoire souscrite auprès d'Opteven Assurances, Société d'assurance et d'assistance au capital de 5 335 715 € - Siège social : 109, boulevard de Stalingrad, 69100 Villeurbanne. RCS Lyon n° 379 954 886 régie par le Code des assurances et soumise au contrôle de l'ACP. Forfait Service Entretien obligatoire souscrit auprès d'Opteven Services, SA au capital de 365 878 € - RCS Lyon B 333 375 426 siège social : 109, boulevard de Stalingrad - 69100 Villeurbanne. Assistance 24h/24 pendant 7 ans, voir conditions auprès de votre Distributeur. Simply Clever : Simplement Évident. Volkswagen Group France - Division ŠKODA - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538.

