

ÉDITION DU JEUDI 14 JUILLET 2022

Victoire française à Malartic pour célébrer le 14 juillet !

La troisième journée officielle du Tour de l'Abitibi 2022 s'amorçait en matinée avec la présentation d'un contre-la-montre individuel de 10 km présenté par Eldorado Gold dans les rues d'Amos. Seul coureur à faire la distance sous les 13 minutes, le représentant de l'équipe nationale américaine Evan Boyle a devancé de 7 secondes le Français Mathieu Dupé au chrono. Ce dernier s'emparait ainsi du maillot brun de leader au général, inversant son classement avec son compatriote Matheo Barusseau, 3e du du cumulatif au sortir de l'épreuve; Justin Roy (Équipe Québec) a quant à lui bien en fait avec une neuvième place sur l'épreuve matinale, suffisante pour se maintenir au deuxième échelon du cumulatif.

En après-midi, la caravane de course a pris la direction de Malartic, ville hôte du départ et de l'arrivée de la 4e étape, un aller-retour sur le village de Cadillac totalisant 57 km, présenté par Canadian Malartic. Hormis une chute à déplorer juste avant le quasi U-Turn de la mi parcours et une multitude de tentatives d'échappées (surtout par la formation nationale canadienne) toutes reprises par le peloton, l'essentiel des kilomètres reliant les deux localités aura surtout permis aux passagers des véhicules de la caravane de digérer les nombreux hot-dogs ingurgités avant le départ; et à l'ardoisier de jouer à « Fais-moi un dessin » avec les occupants de la voiture de la Présidente du Tour.

C'est réellement au retour sur Malartic que les choses se sérieuses se sont donc orchestrées, avec un peloton encore groupé pour attaquer les très techniques deux derniers kilomètres, composés de nombreux virages. Le Français Dupé aura fait honneur à sa nation et à son nouveau maillot brun en s'imposant à la ligne dans un sprint massif, suivi de près par Lune Fetzer (Team USA) et Gavin Hadfield (Équipe Canada). Au terme de la journée, l'ordre du classement général demeure inchangé. Justin Roy et Matheo Barusseau pointent respectivement à 24 et 26 secondes de Dupé.

Jérôme Gendreau

Alimentation et cyclisme

Des cyclistes de partout dans le monde prendront part à une de leur plus grosse compétition en carrière cette semaine.

L'alimentation est une partie cruciale du sport et le cyclisme n'y fait pas exception. Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner, mais encore plus pour performer pendant une semaine de course comme le Tour de l'Abitibi! Le choix et la quantité d'aliments que les athlètes ingèrent est importante pour permettre au corps d'accomplir un tel effort pendant 6 jours. Ces aliments sont aussi importants pour leur permettre de bien récupérer entre les différentes étapes.

Nos muscles utilisent le glycogène comme source d'énergie. Le glycogène est formé à partir de glucides (sucres). Il faut donc s'assurer de faire de bonnes réserves avant la course, mais aussi d'en consommer pendant la course. Les glucides se retrouvent dans les aliments suivants :

- Féculents : riz, patates, pâtes, pain, etc.
- Fruits
- Lait, yogourt
- Autres aliments : bonbons, desserts, boissons sucrées, etc.

Les glucides comprennent aussi les fibres et il est important de faire attention à la quantité de fibres que nous consommons avant ou pendant le sport. Elles stimulent nos intestins et peuvent causer des événements fâcheux quand nous n'avons pas accès à une toilette...

Les athlètes ne peuvent pas manger n'importe quel aliment sur le vélo. En effet, les aliments doivent se transporter facilement, ne doivent pas changer de consistance avec la température, doivent être facile et rapide à consommer, etc.

ÉDITION DU JEUDI 14 JUILLET 2022

Alimentation et cyclisme (SUITE)

Voici donc quelques exemples d'aliments que les cyclistes aiment bien apporter dans leur maillot :

- « Rice cake »
- Jujubes
- Gels
- Barre tendre
- Certains fruits
- Patates grelots



L'hydratation est aussi une partie importante durant une semaine de courses comme celle-ci. Durant les activités sportives intenses, les athlètes perdent ce qu'on appelle des électrolytes par la sueur. Les électrolytes jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de nos muscles. Il faut donc s'assurer de ne pas seulement boire de l'eau pour s'hydrater. Il existe plusieurs solutions d'hydratation sur le marché que les athlètes peuvent ajouter dans leur bouteille d'eau pour s'assurer de bien rester hydrater. Lors des derniers kilomètres de course certains athlètes peuvent même boire un coke pour avoir une bonne dose de glucides avant la fin de la course.

Le Tour de l'Abitibi est une course très rapide puisque les parcours de courses sont relativement plats. Les athlètes sont souvent très alertes dans le peloton pour ne manquer aucun coup important durant la course. Ils ne prennent donc pas toujours le temps de bien manger ou de bien s'hydrater et ceci peut nuire à leur performance. Ils doivent donc s'assurer de manger et/ou boire aussitôt qu'ils se sentent confortables et que la situation pendant la course leur permet de le faire.

Roxanne Pépin

Le médical, pour les petits bobos et les grosses blessures

Le cyclisme est un sport où les participants évoluent en milieu ouvert, à la merci de la chaleur, du froid, de la pluie, des obstacles sur la route et où la prémisse initiale, soit de tenir en équilibre sur deux roues tout en se déplaçant à toute vitesse, comporte un risque inhérent. Tout écart de pilotage dans un peloton de plus de cent participants peut provoquer une sérieuse empilade sur une surface dure, rugueuse et seule une mince couche de Lycra protège la peau du coureur cycliste.

C'est pourquoi une équipe médicale chevronnée est nécessaire à toute épreuve cycliste. Le Tour de l'Abitibi a toujours été à l'avant-garde en cette matière, fournissant dès les premières éditions un support médical de première classe aux coureurs. Au fil du temps, de l'évolution des règlements et exigences des instances cyclistes, l'équipe médicale a continué de se raffiner, fournissant aujourd'hui un service comportant une voiture avec médecin et infirmière, une ambulance, une tente de traitement au fil d'arrivée et un local où les coureurs se succèdent pour faire nettoyer leurs plaies, changer leurs pansements et faire évaluer leurs contusions. Le peloton junior étant généralement nerveux et comportant un large éventail d'expériences de course, les chutes sont nombreuses et l'équipe médicale est toujours très occupée.

Le sérieux requis par le travail médical est contrabalançé par l'ambiance de cette équipe qui a toujours été un des groupes les plus agréables à côtoyer dans l'organisation du Tour. Le plaisir est de mise et la complicité entre les membres de l'équipe, souvent des collègues de travail dans leur vie professionnelle, rend l'humeur propice à toutes sortes de débordements... On ne compte plus les coups pendables tout aussi originaux les uns que les autres qui ont "le médical" comme source. Leur canal radio exclusif est aussi le théâtre de commentaires que nous ne pouvons reproduire ici. Leur pool des coureurs est aussi célèbre et englobe aujourd'hui d'autres comités de l'organisation.

Personne n'aime voir les coureurs chuter, mais cette réalité sportive fait en sorte que l'équipe médicale égaye à sa manière chaque édition du Tour de l'Abitibi.

Tiré du livre *La Route des Champions* par Olivier Grondin

L'échappée



LE QUOTIDIEN DU TOUR DE L'ABITIBI

PARTENAIRES SUPPORTEURS



Citoyen

Paquin
Volkswagen



sports
experts®



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue
Québec

BAHO
Média

energir

PARTENAIRES COMPLICES

Apogée Vêtements Sports - Kapa Transport - Subway

ÉQUIPE DE L'ÉCHAPPÉE

Josyane Bolduc, Sophie-Krystine Richard, Antoine Deraps, Jérôme Gendreau

POUR NOUS CONTACTER : PRESSE@TOURABITIBI.QC.CA



Suivez nous au www.tourabitibi.com ou sur :

