

# Le déchainé



Averses  
23°C - ress. 27°C

Le Grand Tour | Lundi 5 août 2024

## Hommage aux « lève-tard »

Par Jonathan B. Roy

À mon premier Grand Tour, j'ancre ma tente dans la section « lève-tard ». Au matin, j'ouvre ma porte et constate qu'il ne reste que deux autres marmottes et moi sur tout le terrain de soccer. Lève-tard ?! Il n'est même pas 8 h 30 !

Presque deux décennies plus tard, mon rythme circadien n'a pas changé. L'an passé, j'ai appris que le déjeuner fermait à 9 h... Hier, j'ai décidé de rouler avec d'autres comme moi, à l'arrière du peloton, et il temps de leur rendre hommage !

J'ai donc quitté le village à 10 h, sous l'œil inquiet de Vélo Québec qui croyait que je ne rencontrerais personne. Joëlle, 20 ans, et sa cousine Marianne, 24, suivaient le même horaire que moi. Les Montréalaises roulent quatre saisons en ville et ont accumulé presque autant de Petites Aventures que d'années de vie. Joëlle l'a fait de 4 ans à 18 ans, en plus d'autres voyages cyclistes avec sa mère, dont celui en Crête, organisé par Vélo Québec Voyages.

Je tombe ensuite sur le trio familial formé d'Anne-Catherine et de son fils Philippe-Antoine (13 ans) et Juliette (16 dans quelques jours). « On voulait une aventure sportive en famille », me partage la mère.

Si le vélo est surtout le sport de cette dernière, l'héritier pratique le tennis et sa sœur l'athlétisme. C'est leur premier Grand Tour... et peut-être pas le dernier. « De voir autant de gens qui adorent le vélo, ça me fait vraiment voir le sport d'une autre façon, vraiment positive », articule brillamment

Juliette. Je les félicite pour leur réveil à 7 h 40.

À l'arrière du parcours, les vélos sont plus éclectiques. Davantage d'acier (dont moi), de guidons droits, et surtout de sacoches. « T'as quoi là-dans ? » que je demande à Michel qui monte une côte à la vitesse bonheur. « De la crème solaire, un bidon d'eau maintenant vide, et des Crocs pour me changer au lunch ! » Sa conjointe Lu et lui sont parés à toutes les éventualités. Sans doute dû à leur expérience de trois Petites Aventures



avec quatre enfants.

Avez-vous remarqué l'alléchante eau de la rivière Gatineau ? Au moins l'une d'entre vous traîne son costume de bain pour

de la baignade improvisée. Ont suivi après le lunch des fleurs sauvages mauves, blanches et jaunes puis un retour en montagnes russes.

D'Ottawa, Mike et Nina font les trois jours et ne ratent même pas une journée de travail. C'est férié en Ontario aujourd'hui. Le

« congé civique » qu'on l'appelle. Aucune idée qui est ce Civique, mais on le remercie pour le congé.

Au sommet de l'infâme côte, je jase avec les amusantes Anne-Sophie, Marie-Lise et Emmanuelle. Le vélo de cette dernière a précédemment appartenu aux deux précédentes. « Diriez-

vous que Marie-Lise est votre leader ? » dis-je en devinant leur dynamique. « OUAIS ! scande ses deux acolytes. C'est elle qui a la tente, elle est notre conseillère en matériel, en nutrition... » Emmanuelle poursuit en m'exhibant une pochette colorée : « On mange de la compote pour bébé au lieu de gels ! C'est le même montant de glucides, de fibres, de sucre, et ça goûte bon. » « Et pourquoi partez-vous tard ? » que je leur demande, souhaitant convaincre le plus grand nombre de participants à s'adapter à mon horaire. « On priorise le sommeil », dit Marie-Lise. « Aussi la récupération », poursuit Anne-Sophie. « Et on arrive juste à temps pour l'apéro à 16h ! » complète joyeusement Emmanuelle.

À tous ceux qui terminent leurs trois jours, je vous dis à l'an prochain. Et aux autres qui poursuivent la semaine, on se voit à mon retour au village... mais pas trop tôt !

### Légendes photo :

Photo 1 : Anne-Sophie, Marie-Lise et Emmanuelle

Photo 2 : Philippe-Antoine, Anne-Catherine et Juliette



GRAND TOUR

Consultez le Déchainé en ligne  
[veloquebecvoyages.com/dechaine/](http://veloquebecvoyages.com/dechaine/)





## Sur la route

### Parcours régulier (57 km)

Le parcours régulier du jour s'annonce mémorable, puisque celui-ci se déroulera en grande majorité à l'intérieur du parc de la Gatineau. Si cet itinéraire est relativement court, il est néanmoins assez sportif, avec une montée graduelle d'une trentaine de kilomètres qui vous fera grimper 300 mètres de dénivelé positif pour rejoindre le joli panorama du belvédère Champlain. **Halte-toilettes et eau** : au km 15, à Gatineau.

### Halte-dîner, km 40, Chelsea

Pour le dîner, on sort momentanément du parc de la Gatineau pour manger à Chelsea, à la Microbrasserie Chelsea

& Co, avant de retrouver le parc pour l'après-midi. Dégustez le fromage du jour, gracieuseté des **Fromages d'ici** : Fromage en grains (Fromagerie Victoria).

### Parcours raccourci (40 km)

Le point de vue offert par le belvédère Champlain ne vous intéresse pas? Retranchez 17 km à la journée en empruntant le raccourci du jour, qui vous permettra de couper à travers le parc sur la promenade de la Gatineau, une superbe route boisée et tranquille qui vous fera sentir bien loin de la ville!

### Boucle courte (17 km)

Un petit détour en Ontario, ça vous dit? Dans ce cas, empruntez la boucle du jour,

qui vous emmènera à Ottawa pour une superbe balade le long du canal Rideau, entièrement sur piste cyclable.

### Optionnel 1 (+28 km)

Ce parcours optionnel matinal vous amène à Aylmer, en banlieue gatinoise, pour une portion située quasi-entièrement sur piste cyclable, notamment sur le tronçon #1 de la Route verte.

Veillez noter que les sections du parcours sur piste cyclable ne sont pas accessibles à nos véhicules, notamment les véhicules de soutien. Des encadreurs circuleront sur les pistes cyclables pour aider les cyclistes nécessitant une aide immédiate.



## Au village à Gatineau

### Retours escapades week-end

Vous nous quittez après trois jours? Consultez l'horaire de la navette de retour à Plantagenet : **16 h 00 à 18 h 00 – Dépôt de vélo et enregistrement / 18 h 30 – Embarquement avec votre bagage**

### Vélo Québec Association

Vous voulez en apprendre plus sur le membrariat de Vélo Québec, ainsi que les programmes déployés par l'association? Passez nous voir au kiosque situé dans la zone bistro et courez la chance de gagner un sac vélo Arkel!

### Aire de jeux Décathlon

De 11 h à 19 h, venez essayer plusieurs jeux d'extérieur (spikeball, badminton, arc à flèche et quilles finlandaises) fournis par Décathlon!

### Piscine intérieure

De 9 h 30 à 17 h 50, au Centre sportif de Gatineau. Accès : 10 \$ pour les adultes et 5 \$ pour les – de 5 ans et les 65 ans et +.

### Siboire, bière officielle du Grand Tour

Venez déguster une bonne bière de Siboire, la bière officielle du Grand Tour, tous les jours au bistro dès 15 h.

### Tourisme Outaouais

À 17 h 00, rendez-vous au bistro pour une conférence de Tourisme Outaouais, qui vous présentera notamment l'offre vélo et plein air de la région!

### Escape Café

Envie d'une dose de caféine avant ou après le vélo? Escape Café sera au départ de 6 h 30 à 10 h ainsi qu'au village en après-midi.

### Massothérapie

Réservez votre séance de massothérapie en avance en envoyant un texto à Djilali Aïcha au (514) 991-1822 avec votre choix de plage horaire.

**\*\*\* Vous voulez prendre votre dîner au village demain? Mentionnez-le à la personne responsable lorsque vous serez en file pour récupérer votre souper, ou au kiosque info avant 21 h 00.**



## Services

### Kiosque Info et boutique

De 6 h 30 à 21 h 00

### Kiosque mécanique

De 6 h 30 à 10 h

De 14 h à 19 h

### Premiers soins

De 7 h à 10 h et de 14 h à 22 h

### Massothérapie

De 10 h à 14 h à la halte-dîner

De 14 h à 22 h au Collège St-Joseph de Hull



## Au menu

### Votre déjeuner – de 6 h à 9 h

- > Crêpes, oeufs durs, bacon, cretons végés, bacon vég, quinoa petit-déjeuner
- > Muffin aux pépites de chocolat et banane de Bridgehead, pommes de terre maison

### Votre lunch à la halte-dîner – de 10 h à 14 h

- > Burrito mexicain au boeuf haché/au sans viande, riz, haricots noirs, carotte et laitue
- > Salade de rotinis aux légumes et légumes rôtis, brocoli
- > Barre végane citrouille et amande, fruits frais

### Votre souper – de 17 h à 21 h

- > Salade du jardin, soupe de pomme de terre et poireau
- > Tilapia en croûte de noix de coco, tortellini à la viande sauce champignons, tofu grillé
- > Queues de castor classiques, fruits frais



GRAND TOUR

en partenariat avec

OUTAOUAIS  
tourismeoutaouais.com

DECATHLON

SIBOIRE  
MICROBRASSERIE

Le Grand Tour,  
un voyage-événement de

Vélo Québec  
VOYAGES