

Le Duathlon... et le choc! par Paul Junique  
Brr! 8 °C, c'est froid pour une fin de  
septembre. Et pourtant, ça ne m'empêchera  
pas de participer à mon troisième duathlon  
d'automne rouge. Tout est prêt, sauf les  
couleurs qui, cette année, ne sont pas au  
rendez-vous. On a dû oublier de les prévenir  
que l'automne est arrivé depuis quelques  
heures.

Mon moral n'est nullement affecté : cette  
année je me sens fin prêt. Je me suis entraîné  
comme un débile. J'ai passé tout l'été à  
visionner les pré-jeux olympiques, les jeux  
olympiques, les post-jeux olympiques, les  
para-jeux olympiques... Je suis moralement  
et cardiologiquement inébranlable.

Je me dirige donc vers le Mont-Sainte-Anne  
pour rencontrer les amis maîtres et aussi  
pour m'inscrire. J'ai eu un choc. Les maîtres  
ne sont pas là. Bien sûr, le dernier carré est  
présent : Michel [Bédard], Pierre  
[Bernatchez], Buddy [Couture], Raymond

[Giguère], Marie-Thérèse [Laramée], Pierre [Harvey], Lyse [Demers], Pierrette [Robitaille], Stéphane [Barrette], le coureur du motel, les Berges et plusieurs autres que je n'oublie pas, soyez-en certain, mais les autres ??? Il me semble qu'on est moins nombreux que par les années passées. Qu'est-ce qui arrive ? Je me lève à 5 heures, je me tape 310 km pour venir les voir et ils ne sont pas là. Les 310 km c'est pas important, mais la dégringolade de mon moral, ça c'est important. Si je ne vous rencontre pas à l'automne, toute la pré-saison va être triste. En tout cas, maîtres, j'ai pensé à vous et je suis parti me réchauffer l'âme et les muscles.

Mon numéro de dossard est de plus en plus petit. Est-ce que ça veut dire que je m'améliore ou bien qu'on est de moins en moins nombreux ? J'ai pas eu le temps de répondre, Christiane [Caya] m'a pointé avec son arme et m'a fait signe de rejoindre la

ligne de départ, avec les autres compétiteurs. Elle va tirer pour annoncer que " c'est parti ". Comme elle vise très bien, j'ai obtempéré et je me suis rangé du côté des athlètes.

" C'est parti ". Côté cardio, tout va bien, je suis en zone 8 comme Pierre. Côté technique, c'est moins reluisant. La pluie a été rare ces derniers temps et la piste est sèche, molle, poussiéreuse et caillouteuse. Les pieds dérapent, la gorge brûle, les poumons râlent, la sueur coule et bien sûr les minutes passent... lentement.

La course en côte, c'est particulier. Sans période de récupération, on roule toujours au maximum et il reste peu d'énergie pour respirer. J'évolue donc dans une semi-inconscience, réveillé périodiquement par un râle, une cheville tordue ou mon bon sens qui me conseille de ralentir quelques minutes pour souffler. Pourtant, rien ne m'arrête. J'ai même doublé un coureur qui

redescendait : mon entraînement porte ses fruits. Le moral est extraordinaire et je le remonte encore un peu en pensant aux autres maniaques qui eux aussi peinent pour atteindre le sommet. Au fait, je me suis renseigné au départ, le sommet est toujours à la même distance. Les organisateurs n'ont pas voulu le rapprocher de la ligne de départ. Ça va être long.

Dernier virage, la foule crie, mais c'est pas pour moi. Je sprinte les derniers mètres pour avoir droit aux ovations, mais les applaudissements sont plutôt timides; je ne dois pas être très impressionnant.

Une minute de plus que l'an passé. Déprimé, je me réfugie dans une gondole. Léon [Simard] est là, il a l'air en pleine forme. Pour me consoler, il m'assure que la piste est plus lente et que tous les temps sont supérieurs à ceux de l'an passé. On profite de la ballade pour discuter du Camp des maîtres qui, cette année, nous réserve

quelques bonnes surprises. Allez-y, vous verrez.

Il est temps de sécher, de se changer et d'aller manger une banane. J'aurais préféré un Big Mac, mais Pierrette rôde, alors je surveille mes réflexes.

Fini la banane [j'aurais bien pris un sundae au chocolat, mais...]. En tout cas, je sors mon vélo et fixe ma roue avant, quand tout à coup l'angoisse me prend. Mon gourou Fred ne s'est pas manifesté. Aucune apparition sur la piste. Il n'a sûrement pas été avisé de ma participation. Sans ses encouragements, je me sens tout nu. Et bien vous allez être surpris parce qu'au moment même où je ferme mon auto... " Salut petit Paul ". C'est lui. " J'arrive du 4e kilomètre, j'ai dû m'assoupir parce que tu tardais à arriver. Rassure-toi, j'ai observé ta descente en gondole, tu t'améliore. Au retour, tu es dans les meilleurs. " Et hop, il disparaît.

Gonflé à bloc, je mouline un peu, histoire de lubrifier mes vieux genoux et aussi pour parler avec Michel [Bédard] que je suis péniblement. Une reconnaissance du terrain est essentielle. Je sais exactement où et quand les problèmes vont surgir. Malheureusement, je vais en avoir partout et tout le temps des problèmes.

Christiane, arme au poing, nous attend et donne le départ sans me laisser le temps de clipper mes pédales. Une chance, ça me donne l'excuse pour perdre quelques secondes et laisser passer la horde sauvage. Je me sens plus à l'aide en fin de peloton. J'ai moins de meilleurs que moi qui me doublent et plus de moins bons à doubler.

Mes prévisions étaient correctes, les VTTistes sont désavantagés par une piste trop sèche. J'ai pas remis les fesses sur ma selle depuis mai et ma technique est déficiente.

La poussière est épaisse et colle à la peau. Je vous rassure, c'est pas moi le responsable, ce sont ceux qui roulent devant qui en soulèvent. J'ai l'impression de faire du sur place et pourtant j'avance. Lentement, mais j'avance. La preuve : j'ai vu de nouvelles roches sous mes roues.

" Descend et pousse, ça ira plus vite ". Vous avez deviné, c'est lui. " Garde-toi un peu d'énergie pour la descente, c'est là que tu vas en remonter, la gondole c'est ta force ".  
" OK mon Fred, je modère ".

Entre deux coups de pédale, j'ai aperçu Gaston [Leblanc], une paire de bâtons de ski à la main. Il pratique son ski-striding en prévision de l'hiver. Quel style !

Lui aussi m'encourage : " Accélère, les officiels ne vont pas tarder à redescendre ". Je change de braquet et... je ne me souviens plus de la suite. J'ai dû arriver avant le chronomètre ne soit débranché parce que j'ai

entendu mon temps. Trois minutes de plus que l'an passé. Pas brillant. Heureusement, le retour en gondole va me reconforter. Je fais exactement le même chrono que la gondole qui me précède et que celle qui suit. C'est vrai que je suis bon en descente; mon gourou a raison.

J'ai démonté ma roue avant, rangé mon vélo, remis mes habits secs et repris mon social avec les amis. Des amis, il en reste peu. Ils ont terminé depuis longtemps et sont rentrés chez eux. Heureusement que Jean-Pierre [Godon] est là. Il s'est acheté un kayak de mer et va me raconter ses merveilleux exploits.

Il se fait tard, moi aussi je dois rentrer; la route est longue jusqu'à la maison et les becs de Carole me manquent. Je vous laisse. Rendez-vous au Camp des maîtres.

Novembre 1996



