« Ce qui est vraiment le fun, c'est l'aspect stratégie. Parce que tu ne sais pas ce que l'autre va faire, quand il va arrêter, pour combien de temps, s'il se sent bien ou s'il est sur le point de casser, etc. Sur une telle distance, il est difficile de juger de l'issue de la course. »

-Érick Auger

CONTINUE - Érick Auger possède trois qualités essentielles pour connaître du succès dans les épreuves marathons comme le 24 heures en solo: l'endurance physique et psychologique et du plaisir à jouer de stratégie.

(Photo Sylvain Dufour)

**24 heures solo en vélo de montagne**

# Érick Auger aime repousser ses limites

**JOHANNE ST-PIERRE**
jstpierre@lequotidien.com

CHICOUTIMI - Endurance, force mentale et stratégie. Voilà trois atouts essentiels pour réussir le 24 heures continu de vélo de montagne en solo qui sera couru les 21 et 22 juillet, au Mont Bellevue à Sherbrooke. Des qualités qui, jusqu'à maintenant, ont fait le succès d'Érick Auger.

Champion québécois en titre de l'édition 2006, le Saguenéen tentera d'ajouter un troisième titre à son palmarès, avant de tenter de se qualifier pour les championnats du monde l'an prochain. Et à voir les succès qu'il connaît jusqu'à maintenant, nul doute qu'il sera en mesure d'atteindre son objectif.

«En 2003, à mon premier 24 heures en solo, j'avais fait le test à Bromont et j'avais gagné avec une bonne longueur d'avance. Même si c'est difficile, j'ai toujours remporté assez aisément mes 24 heures en solo et je suis relativement confiant pour le prochain», relate cet ancien ingénieur de Cycles Devinci qui oeuvre maintenant au Centre de haute technologie de Jonquière.

De fait, l'an dernier, il avait enlevé le titre haut la main en roulant 200 km (40 tours de 5 km) en 24 heures. Son plus proche rival en avait réussi 150 km (30 tours) et le 3e, 110km (22 tours).

«Pour 2008, je vais me dédier à ce type d'épreuves et tenter de me qualifier pour le championnat du monde. Mon objectif est de participer à deux 24 heures l'été prochain avant de faire le mondial dans la catégorie pro», soutient l'athlète de 37 ans.

Pour y parvenir, il lui faudra participer à l'un des rendez-vous en Ontario ou à Alberta, car celui du Québec ne figure pas au nombres des circuits reconnus pour le mondial. «Cette année, je fais le 24 heures pour prendre encore de l'expérience car pour me qualifier, il faut que je finisse à 25 % du temps du premier.»

### *Doué pour l'endurance*

Érick Auger a toujours été un passionné de vélo. Il s'est fait la main sur le circuit de la coupe du Québec, puis dans les raids. «Puis, j'ai commencé à faire de longues randonnées de route, 250 km et plus, pour réaliser que j'avais de la facilité en endurance. Et on dirait que je m'améliore avec l'âge.»

Outre son endurance et sa constance de roulement, Érick Auger s'estime avantagé par le fait qu'il n'est pas éprouvé par des douleurs au dos et aux articulations, ni par des problèmes de digestion. Un élément non négligeable quand on sait qu'il faut se nourrir pour compenser une perte d'environ 15 000 calories (!) durant cette activité.

«Ce qui est vraiment le fun, c'est l'aspect stratégie. Parce que tu ne sais pas ce que l'autre va faire, quand il va arrêter, pour combien de temps, s'il se sent bien ou s'il est sur le point de casser, etc. Sur une telle distance, il est difficile de juger l'issue de la course.»

En solo, le coureur doit gérer sa course et établir ses temps d'arrêt pour s'alimenter, faire un peu de maintenance sur le vélo et dormir. Mais d'après son expérience, celui qui gagne est habituellement celui qui ne dort pas. «Dans mon cas, je vais passer environ 22 heures sur le vélo entrecoupées de quatre demi-heures d'arrêt. Quand t'es seul sur le vélo, tu repousses tes limites et c'est ce que j'aime», a-t-il conclu. ❑

**Autre texte en page 94**