

Érick Auger a perdu une dizaine de livres et a travaillé sur la puissance, au cours des derniers mois, afin d'augmenter ses chances de monter sur le podium au championnat du monde des 24 heures solo. Cette semaine, il a rencontré les médias en présence de représentants de ses commanditaires.



Érick Auger aux mondiaux des 24 heures solo

Quelques livres en moins peuvent tout changer

JOHANNE ST-PIERRE

jstpierre@lequotidien.com

JONQUIÈRE - Mine de rien, quelques livres en moins peuvent changer la vie d'un athlète. C'est le cas d'Érick Auger, qui se prépare depuis dix mois à participer au championnat du monde des 24 heures solo. L'événement aura lieu en juillet à Canmore en Alberta.

En conférence de presse cette semaine, le Jonquiérois était visiblement plus mince qu'à l'automne dernier, alors qu'il venait de conclure une excellente saison dans cette discipline fort exigeante. Et pourtant, l'athlète ne faisait vraiment pas d'embonpoint.

«J'ai perdu environ une dizaine de livres», reconnaît-il, un peu surpris que ce soit si apparent. «Mais je me sens à un niveau de forme que je n'ai jamais obtenu auparavant dans ma vie», assure celui qui a recouru à l'expertise de l'entreprise Carmichael Training System (CTS) et leur entraîneur Jason Simon, qui a déjà supervisé l'entraînement d'un champion du monde en 24 heures solo par le passé.

L'entreprise CTS, basée au Colorado, a contribué aux succès de Lance Armstrong, septuple champion du Tour de France. Et la perte de poids s'inscrit dans la recette à succès.

«Lance Armstrong a perdu une vingtaine de livres à partir du moment où il est rentré dans les rangs professionnels et celui où il a gagné un Tour de France. Avec mon entraîneur, on travaille beaucoup en puissance. J'ai un pédalier qui mesure la puissance en wattage que je génère. Le but est de diminuer le poids en augmentant la puissance. Car sur une montée de cinq kilomètres, chaque tranche de cinq livres fait perdre une minute», explique le Jonquiérois qui se sent au sommet de sa

forme.

Durant l'hiver, il a pédalé environ 4500 kilomètres sur le rouleau intérieur. En janvier, il a déjà pu constater ses progrès lors d'un mini-camp d'entraînement à San Diego.

En bref...

- Érick Auger vivra une première en disposant de deux vélos pour la compétition, avec des débattements différents.

«C'est par choix qu'ils ont un débattement différent. J'aurais pu avoir deux vélos identiques, mais j'estime que j'aurai ainsi une plus grande flexibilité. La nuit, on peut faire plus d'erreurs parce qu'on ne peut voir toutes les bosses même si nous avons une lumière pour nous éclairer. Le vélo avec un débattement plus grand sera sans doute mon choix de prédilection pour la nuit», explique-t-il...

-

Ancien directeur de la recherche et du développement des produits chez Cycles Devinci, Érick Auger a conservé de bons liens avec son ancien employeur. Il sait que le produit est fiable et de qualité. D'ailleurs, Devinci lui fournit trois vélos (dont un de route) d'une valeur de 6000 \$ chacun et le président Félix Gauthier compte bien sur ses commentaires pour continuer d'améliorer ses produits...

- Sa conjointe Marie-Hélène Haché l'accompagne durant ses compétitions et veille à son ravitaillement et à ce qu'il garde un bon moral durant la compétition. Bref, elle ne chôme surtout pas durant les épreuves...

- Mentionnons enfin qu'il sera possible de suivre les progrès d'Érick Auger et d'obtenir ses résultats en compétition grâce à son site web «erickauger.ca» conçu par le département multimédia SAVATE de Nyx Dimensions... □

«...je me sens à un niveau de forme que je n'ai jamais obtenu auparavant dans ma vie.»

- Érick Auger

Photos Jeannot Jévesque