Communiqué de presse, samedi 6 septembre

LA TRANSJU'CYCLO

2 100 cyclistes prêts à en découdre pour la 4ème édition de La Transju'Cyclo

Ils seront 2 100 à s'élancer ce week-end depuis Champagnole pour la 4e édition de la Transju'Cyclo. Plus que quelques heures à réviser le parcours et affiner les derniers réglages avant le grand départ, donné demain dimanche à 8 h 30.
Ce samedi matin, à 10 h 30, les premiers participants se sont lancés sur la randonnée itinérante de 230 km, une immersion au cœur des paysages grandioses des Montagnes du Jura.
Tout au long de la journée, coureurs et visiteurs ont pu profiter du village, de ses exposants et des animations proposées, dans une ambiance conviviale et familiale, entre amis ou entre passionnés.

Cliquer sur l'image pour la télécharger - © Hugo Deforet / Transju'Cyclo
Télécharger toutes les photos libres de droits de l'édition 2025 : ICI

En ouverture, place à la Rando itinérante
C'est à guichet fermé et sous un grand soleil que la Rando itinérante a donné, ce samedi matin, le coup d'envoi de la 4ème édition de la Transju'Cyclo. Après avoir récupéré leurs dossards à l'Oppidum de Champagnole, les 176 cyclistes se sont élancés en totale autonomie sur un parcours de 230 km. Entre monuments historiques, forêts d'épicéas et plaines ouvertes, l'itinéraire a été pensé comme une immersion dans les richesses naturelles et patrimoniales du Jura.

Plus qu'un défi sportif, cette randonnée se veut une expérience authentique, mêlant plaisir du vélo et beauté des paysages. Les participants feront étape ce soir à Bellecin avant de reprendre la route demain matin pour achever leur périple.

Cet après-midi, les plus jeunes ont eux aussi goûté à la fête avec la Kids, sur un parcours ludique et dynamique, dans une ambiance joyeuse et conviviale.

Demain dimanche, place au sport : qui succédera à Thomas Bonaud et Manon Moyse ?
La 4ème édition de la Transju'Cyclo entre dans le vif du sujet ce dimanche avec trois distances au programme : 70, 110 et 160 km. Le premier départ sera donné à 8 h 30 depuis Champagnole, pour les élites.

Comme chaque année, les organisateurs ont misé sur la nouveauté : les parcours, repensés et tracés sur un nouveau secteur, offriront aux coureurs de nouvelles routes, des paysages variés et un savant mélange de sport, de plaisir et de sécurité. Une immersion qui permettra de traverser les richesses du Jura et du Doubs, pour le plus grand bonheur des participants comme des spectateurs.

Côté favoris, plusieurs têtes d'affiche sont attendues. Parmi elles, deux anciens vainqueurs bien décidés à briller de nouveau : **Flavie Bador**, lauréate du 165 km en 2023, et **Zian Mouchet**, vainqueur du 146 km en 2022. À suivre également : **Jules Vanotti** et **Guillaume Schortanner**, respectivement 2ème et 3ème du 153 km l'an dernier. Sur le 110 km, l'ambassadeur de La Transju'Cyclo **Stéphane Bouthiaux** aura à cœur de briller ainsi que **Jeannie Longo** qui participe pour la première fois à la Transju'Cyclo. Également ambassadeurs, **Jérôme Coppel** et **Marine Strappazzon** seront sur la ligne de départ du 70 km. De quoi promettre une belle bagarre sportive, dans l'ambiance conviviale qui fait la réputation de la Transju'Cyclo.

Le départ des sas sera donné demain dès 8h30. L'arrivée des premiers concurrents est attendue à partir de 11 h 40 pour le 110 km et 12 h 30 pour le 160 km. La remise des prix aura lieu à 14 h, à Champagnole.

Pour suivre la course en live : cliquez ici

****

Les conseils de Jérôme Coppel, ambassadeur de la Transaju'Clyclo, pour réussir sa cyclosportive

1 – Bien se placer au départ
Arriver tôt dans le sas de départ permet d'être bien positionné et d'observer les coureurs autour de soi. Certains détails donnent des indices sur l'expérience des autres (matériel, dossard bien fixé, tenue). Cela aide à repérer les cyclistes à suivre dès le début pour former un bon groupe. Attention, le départ est toujours une phase compliquée : ça part très vite, il faut vite identifier sur qui s'appuyer.

2 – Ne pas négliger l'échauffement
Même sur un long parcours, partir à froid est une erreur. Il est conseillé d'arriver en avance pour tourner les jambes 20 à 30 minutes avant le départ, hors parcours, avec quelques accélérations progressives. Dans le sas, rester en mouvement et faire des étirements dynamiques aide à être prêt dès les premiers coups de pédale.

3 – Avoir une stratégie claire
Les cyclosportives partent toujours très vite, même sur les longues distances. L'essentiel est de trouver rapidement son rythme et un groupe adapté à son niveau, sans se laisser embarquer par la frénésie du départ. Griller des cartouches trop tôt peut rendre la suite de la course très longue et difficile.

4 – Gérer les premiers kilomètres
Les 30 à 40 premières minutes doivent être gérées intelligemment. Il faut accepter de laisser partir certains coureurs sans frustration, et rester concentré sur sa propre allure.

5 – Soigner l'alimentation et l'hydratation
C'est le point clé. Même si la faim ou la soif ne se font pas sentir, il faut commencer à boire dès la première demi-heure, de préférence des boissons énergétiques, et à s'alimenter tôt. Sur les longues distances, ne pas attendre plus de 45 minutes avant de manger, puis continuer toutes les 20 à 30 minutes pour éviter le coup de fringale et tenir jusqu'au bout.

👉 « La clé, c'est de gérer son effort, de ne pas se griller au départ et de penser à s'alimenter très tôt. Comme ça, vous profitez vraiment de votre course, du premier au dernier kilomètre. »

****

Toutes les Infos : www.latransju.com

SERVICE DE PRESSE EN LIGNE
latransju.com
Photos libres de droits, communiqués de presse, vidéos
Service Presse :
Anne Millet : 06 67 16 16 77
Soazig Guého : 06 62 08 75 44

TRANS'ORGANISATION
Tél : +33 3 84 33 45 13
email : contact@latransju.com
18 Avenue Charles de Gaulle BP 20126 39400 Morez