

TOUR DE FRANCE

Le ravito : contenant et contenu

La saga du contenu de la musette du routier *“Tour de France”* depuis 1903

« Les géants de la croûte passent à table »

Le cyclisme est un sport à part où la durée de l'effort, notamment chez les professionnels, impose un à plusieurs ravitaillements en course suivant la distance kilométrique de l'épreuve ou de l'étape, sous peine pour le compétiteur d'être fortement pénalisé dans son rendement. Signalons que de 1919 à 1924, une étape du Tour de France Les Sables-d'Olonne-Bayonne faisait 482 km. Sous peine de pannes de jambes, le ravitaillement en cours de route jouait un rôle déterminant.

Cet apport énergétique s'est modifié considérablement à travers les époques. Composé d'aliments classiques au début des courses cyclistes (1900) : viande (côtelettes), poulet (cuisses), fruits (bananes), pain et alcools en tout genre, le contenu de la musette s'est progressivement réduit. On y trouve aujourd'hui différentes barres énergétiques protéinées et des bidons contenant des aliments liquides, des boissons énergétiques et de l'eau.

Afin de mieux appréhender l'intérêt de l'évolution de cet apport énergétique, nous vous proposons, au fil du temps, de détailler les musettes du Tour de France.

Signalons que de 1919 jusqu'à la fin des équipes nationales en 1968, le règlement de la grande randonnée de juillet prévoyait que tous les concurrents, quelle que soit la catégorie à laquelle ils appartenaient, devaient être ravitaillés en nourriture au cours de chaque étape, par les soins de l'organisateur de l'épreuve, en l'occurrence *l'Auto* jusqu'en 1939 et de 1947 à 1968 (sauf de 1962 à 1966 où le Tour fut couru par équipe de marque) par *l'Équipe* et la société du Tour de France. A partir de 1969, ce sont les équipes de marque qui composent et préparent le contenu des musettes.



1904-1919

1904 - Maurice Garin (France) : vainqueur du premier Tour de France en 1903

« Maurice Garin, vainqueur du Tour de France 1903, ne mange jamais en route et aux contrôles ; **il absorbe seulement les soupes qui lui sont préparées.** »

1907 - Alfred Le Bars (France) : 26^e du Tour de France 1907

Témoignage du natif de Morlaix : « Pour cette première étape du Tour de France 1907, **j'avais mis dans ma musette des côtes de mouton, une ou deux cuisses de poulet, un gâteau de riz et un bidon de thé au lait...** »

[Pierre Chany .- La Fabuleuse histoire du Tour de France. – éd. ODIL, 1983. – 832 p (p 94)]

1908 - Lucien Petit-Breton (France) - Double vainqueur des Tours de France 1907-1908

Lucien Petit-Breton : « Quant à ma nourriture, elle est bien simple. A table je ne suis aucun régime. Je n'en ai qu'un pour la course. Je prends des aliments liquides, jamais de mets solides. Je bois du chocolat, de la crème de riz, du thé et de la limonade. J'ai toujours deux bouteilles de trois quarts de litre environ dans le sac qui est attaché à mon guidon. Je bois énormément pendant la course, alors que dans la vie ordinaire de m'abstiens de tout liquide. »

[La Vie au Grand Air, 1908, n° 516, 8 août, p 101]

1913 - Henri Vanlerberghe (Belgique) - Vainqueur de la 5^e étape La Rochelle-Bayonne

« Au cours des 379 kilomètres de l'étape, je m'alimentai ainsi : **2 livres (= un kilo) de pain avec des confitures, 5 côtelettes, 6 bananes, 2 livres de chocolat** et de l'eau à chaque fontaine. J'en étais réduit à boire ainsi car, quand je demandais de l'eau dans les fermes, on ne comprenait pas mon langage, et pour cause, puisque je ne parle pas français, et j'étais obligé de repartir sans avoir assouvi ma soif. Et être altéré (assoiffé) en course sans pouvoir boire est une chose particulièrement dure ! »

[La Vie au Grand Air, 1913, n° 776, 2 août, p 630]

1919 - Firmin Lambot (Belgique) : double vainqueur des Tours de France 1919-1922

« Toujours présent, sans jamais prendre l'initiative, Firmin Lambot vainqueur des Tours 1919 et 1922 se nourrissait **d'œufs durs et de tartines de confiture**, à l'étonnement de son entourage. Il buvait très peu et n'emportait jamais ses bidons aux fontaines : « *Ceux qui ont exagéré en course, on les reconnaît le soir à l'hôtel*, disait-il. *Ils sont inscrits sur la liste noire. Ceux qui se lève après la soupe, pour monter dans sa chambre est pratiquement condamné. Celui qui mange du bout des lèvres et abandonne entre deux plats est menacé.* **Les meilleures fourchettes sont aussi les meilleurs à vélo.** »

[Pierre Chany .- La Fabuleuse histoire du Tour de France. – éd. ODIL, 1983. – 832 p (p 160)]

1923-1927

1923 – Les musettes ne sont pas encore prises au vol mais des sacs papiers alignés sur une table recouverte d'une nappe contiennent le ravitaillement

Témoignage de Maurice Machurey, responsable du ravitaillement sur le Tour de France : « Chaque concurrent a son menu établi dès le départ du Tour de France ; ce menu remis à chacune des trois équipes de fourriers (deux hommes par équipe) qui vont opérer pendant un mois, n'est pas le même pour le premier contrôle que pour le deuxième ni pour le troisième ; c'est ainsi que la plupart prennent des boissons chaudes au premier ravitaillement parce qu'il y passent vers les 5 heures du matin alors qu'au troisième contrôle ils prendront des boissons glacées : ils mangeront relativement peu au premier ravitaillement mais ils se rattraperont au deuxième, pour cette raison qu'ils y passeront à peu près à l'heure du déjeuner. Combien de fois ai-je eu, personnellement, l'occasion de renseigner les profanes sur le contenu des sacs et bidons, toujours alignés avec soin sur des tables recouvertes de nappes, en attendant le passage des coureurs ; beaucoup croient que ceux-ci se désaltèrent avec du vin et la surprise est grande lorsque nous répondons que **la plupart des bidons contiennent de l'eau de Vittel.**

D'autres, et ceci s'est passé cette année à Lamballe (Côtes-d'Armor), nous ont demandé, en voyant tous ces sacs multicolores et numérotés, si ce n'était pas une loterie que nous organisions. Quelques instants après, un peloton de quarante coureurs arrivait en trombe et les ignorants furent vite renseignés sur l'emploi des dits sacs. Ce service du ravitaillement du Tour de France n'a aucun rapport avec les ravitaillements habituels des autres épreuves de courte durée ; il nécessite une préparation très longue et dès le mois de mars de chaque année, l'organisation est commencée dans les quarante et une villes désignées et fixées à l'avance. Puis, c'est l'achat de quelque 4 000 bidons pour les boissons, de 5 000 sacs en papier, mauves

pour les coureurs de première catégorie, rouges pour ceux de la deuxième catégorie, verts pour les touristes routiers avec, en plus, quelques sacs jaunes destinés au leader du Tour, détenteur du maillot jaune ; puis, il faut songer au papier sulfurisé dans lequel seront enveloppés : gâteaux, cuisses de poulet, sandwiches, œufs, pêches, pruneaux, sucre, tablettes de chocolat, côtelettes de mouton, etc. Il faut, ensuite **faire colorer les bouchons des bidons** ; c'est ainsi que pour le café, les bouchons seront noirs ; pour le thé, ils seront ciel ; pour le chocolat, ils seront couleur chocolat ; pour le bouillon, ils seront verts ; pour l'eau de Vittel, ils seront blancs ; pour la citronnade, ils seront jaunes et enfin pour l'ovomaltine, ils seront lilas. Avec ces couleurs des bouchons, pas d'erreur possible et lorsque, comme cela s'est produit plusieurs fois cette année, quarante ou cinquante coureurs tomberont ensemble sur le dos des deux ravitailleurs, chacun aura exactement ce qu'il désire et c'est pour cela aussi que, **l'an dernier, à Isigny-sur-Mer (Calvados), trente-sept coureurs furent ravitaillés en quarante-quatre secondes** (...)

Voici enfin la composition des sacs et le contenu des bidons de quelques-uns des concurrents (trois sacs et six bidons par étape) : Henri et Francis Pélissier, chacun un bidon de Vichy et d'eau sucrée avec fine (cognac) assez chargée, puis chacun deux tartelettes, trois bananes, du poulet, trois gâteaux de riz, deux sandwiches au jambon pain beurré, une omelette sans pain, chocolat au lait, pruneaux, sucre, trois pêches. Ottavio Bottecchia (double vainqueur du Tour de France 1924-1925) : un bidon de café sucré, un bidon contenant moitié café, moitié vin blanc avec deux jaunes d'œufs battus et sucrés, deux tartelettes, deux bananes, poulet, un sandwich camembert pain beurré, une côtelette première (celle qui commence au rognon), chocolat au lait, trois œufs frais. »

[Maurice Machurey .- Comment étaient organisés les ravitaillements en nourriture. – Le Miroir des Sports, 1923, n° 162, 09 août, p 92]

1924 – André Reuze (France) : trois minutes d'arrêt buffet

Témoignage du scénariste et romancier suiveur des Tours de France 1921 à 1925 : « La banderole de calicot habituelle indiquait sur une place d'Ororon (6^e étape Bayonne-Luchon) le premier ravitaillement de l'étape (...) Le chef du ravitaillement et ses aides, en blouses blanches, attendaient derrière leurs tables à tréteaux, chargées de provisions soigneusement alignées. A cause des grands sacs de papier jaunes, bleus, verts, rouges, pleins de vivres, ils avaient l'air de marchands de confetti, mais ils tenaient d'autres articles : des terrines de boissons fumantes, des bidons de fer-blanc tout neufs. La pastille de papier collée sur le bouchon révélait à un oeil averti, d'après sa couleur, que le bidon contenait du thé, du café, de l'eau minérale ou de la bière.

Des cris, des gens qui sautaient sur place pour mieux voir, des enfants qui traversaient au dernier moment sans savoir pourquoi, les hurlements d'un chien affolé qu'on chassait... Ils arrivaient en trombe précédés des maillots verts des Italiens. « Le contrôle est neutralisé », cria le directeur de la course.

Chaque fois que les hommes se présentaient en groupe important devant les tables de ravitaillement, il les arrêtait ainsi, dans le but d'éviter une trop grande confusion pour leur redonner le départ un instant après. Trois minutes d'arrêt buffet. Ce qu'il n'évitait pas, c'était la nervosité générale, se traduisant en malédictions à l'adresse des marchands de confetti, tandis que les coureurs fourraient les sacs dans leurs musettes.

- J'ai demandé du poulet, tu me colles des sandwiches à l'omelette.
- Pas du tout, tu as changé d'avis. J'ai la liste de commande. Vous êtes tous les mêmes.
- **Du sucre, du sucre** pour Demulder [Ndla : nom inventé par le romancier André Reuze]
- Et des pruneaux...

La plupart attaquaient déjà les bananes. Elles étaient sectionnées aux deux bouts pour leur permettre d'en déchirer plus facilement la peau avec les dents. Ils fixaient les bidons pleins sur leur guidon. Les enfants qui tenaient leurs machines, les admiraient béatement. »

[André Reuze .- Le Tour de souffrance. – Paris, éd. Fayard, 1925. – 252 p (pp 141-142)]

1925 - Ottavio Bottecchia (Italie) - Double vainqueur des Tours de France 1924-1925

L'alimentation des touristes-routiers faisait plus appel à la débrouillardise qu'à un régime bien étudié. Le journaliste Pierre Lorme témoigne : "A l'époque (1925), -intermédiaire entre celle du parfait isolé, qui devait en route commander chez l'aubergiste son omelette au lard, et celle d'aujourd'hui, qui assimile presque l'isolé aux champions au point de vue matériel- l'organisation assurait le ravitaillement en course du coureur, mais non à l'étape. On courait alors des étapes de quelque trois cents kilomètres, parfois quatre cents, avec une journée de repos à l'étape. Il y avait donc trois ravitaillements en cours d'étape. Jamais on ne vit les coureurs isolés italiens manquer un contrôle de ravitaillement. Prenant d'abord leur musette à un bout de table, ils ne manquaient pas, ensuite, de se plonger dans le baquet d'eau réglementaire, d'absorber tout ce qui traînait sur la table de ravitaillement et même, avec des ruses d'apaches, d'enlever une seconde musette à l'autre bout de la table. Ils repartaient, contents et chargés. Rossignoli qui, cependant, s'assurait chaque année une petite fortune -pour l'époque ; vingt ou trente mille francs- arrivait à l'étape avec ses musettes et à l'hôtel ne dînait point autrement qu'avec les côtelettes froides, les sandwiches, les tartelettes et les bananes du ravitaillement. Parfois, même, la provision faisait les frais de la journée de repos. "

[Pierre Lorme .- L'envers du Tour .- Paris, éd. Baudinière, 1935 .- 156 p (pp 113-114)]

1925 – Henri et Francis Pélissier (France) : grève de la musette

Texte du journaliste Jean Leulliot : « Ne soyons pas étonnés de ne pas trouver le nom de Pélissier au palmarès des épreuves 1925, dans Paris-Roubaix, Paris-Tours, Paris-Bruxelles et Bordeaux-Paris, car la plupart des coureurs faisaient la grève.

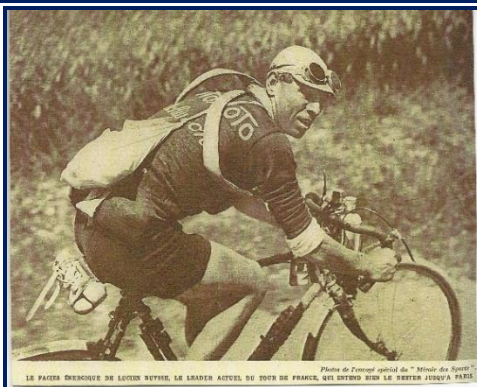
Ils avaient constitué un syndicat sous la présidence de Henri Manchon, actuellement (1948) « maître infirmier » du Tour. Le motif ? L'obligation décidée par Henri Desgrange, d'employer des musettes, contenant toutes le même menu. Cela n'était pas du goût des Pélissier à qui le contenu ordinaire des musettes ne pouvait convenir...

La bataille Desgrange-Pélissier continuait en somme sur un autre plan. La grève prit fin le 07 juin 1925 pour le Circuit de Paris, gagné par Charles Lacquehay et où Francis terminait quatrième [Ndla : en réalité : 7^e] »

[Miroir-Sprint, 1948, n° 94, 09 mars, p 15]

1926 – La musette des « Tours de France »

Texte du journaliste Gabriel Hanot : « Les étapes normales, de 300 à 400 kilomètres, comportent trois contrôles de ravitaillement. Le premier de ceux-ci est moins copieux, parce que les « coursiers » ont mangé avant le départ et pris, en outre, des provisions dans leur musette. De même, le troisième est moins fourni parce que la fin approche et qu'on se restaurera après l'arrivée. C'est donc le deuxième qui est le plus complet. Le Belge Gustaaf Vanslembrouck et ses coéquipiers emportent du deuxième contrôle de ravitaillement : un bidon de thé, un bidon d'eau de Vittel, un quart de poulet, deux côtelettes de mouton, deux œufs frais, un sandwich au gruyère, deux gâteaux de riz, deux bananes, trois tartelettes, quinze morceaux de sucre, des raisins secs, des biscuits petit-beurre, des pruneaux.



Le Miroir des Sports 1926, n° 325, 14 juillet, p 64

Lucien Buysse (Ndla : le futur vainqueur de l'édition 1926) absorbe à peu près une nourriture semblable. Ottavio Bottecchia (le double lauréat des Tours 1924 et 1925), qui a un excellent appétit à l'étape, mangeait relativement peu en cours de route : trois œufs, une côtelette de veau, deux petites omelettes, deux bananes, des biscuits avec crème, des dattes et des oranges, quelques morceaux de sucre ; et il buvait un bidon d'eau d'Evian et 1 bidon de café. Le matin, avant le départ de la course ou au petit déjeuner, le jour de repos, Bottecchia et son « domestique » Alfonso Piccin préparaient un breuvage très aimé, paraît-il, des concurrents italiens mais qui ne laisse pas de nous surprendre un peu : une tasse est remplie à moitié de sucre en poudre, on y met cinq jaunes d'œufs, on ajoute du café et du vin rouge et le tout est mélangé congrûment. La mixture passe pour être à la fois exquise, très nourrissante et facile à digérer. Le recordman de la « boustifaille » est le Courtraisien Léon Parmentier qui bat de quelques longueurs Albert Flahaut. Il emporte du deuxième contrôle : un bidon de thé, un bidon de Vittel, deux œufs frais, un quart de poulet, deux sandwiches au jambon, deux au fromage petit-suisse, deux à la confiture – les six dûment beurrés – deux portions de gâteaux de riz, six tartelettes, deux bananes, deux oranges, des pruneaux, des raisins secs, du sucre en morceaux, une tablette de chocolat au lait. Tout cela pour franchir une distance de 100 à 120 kilomètres. Les provisions de Parmentier pèsent un peu plus de cinq kilos. Quel handicap ! Le directeur de la marque s'en est si bien aperçu qu'il a légèrement diminué les portions, pour alléger la charge de ce coureur. »

[Gabriel Haneau .- La fatigue n'enlève pas leur appétit aux routiers du Tour. – Le Miroir des Sports, 1926, n° 324, 10 juillet, p 34]

1927 - Nicolas Frantz (Luxembourg) - Double vainqueur des Tours de France 1927-1928

1 – « Au départ de Paris, Frantz pesait 72 kilos. Après l'arrivée, la même bascule accusait un peu plus de 71 kilos. "Nik", pendant la longue épreuve, n'avait donc pas perdu 1 000 grammes de son poids. C'est surtout aux soins qui furent apportés à son alimentation que Frantz estime devoir ce magnifique résultat. Pendant

les étapes à départs séparés, le régime du champion fut toujours le même. Le matin, levé une heure et demie environ avant le départ, Frantz prenait ; trois oeufs sur le plat, un bol de café au lait et... un verre de vin blanc. En route ; deux ou trois oeufs crus, quelques petits sandwiches au fromage de gruyère ou à la confiture, quatre tartelettes, une grande quantité **de sucre en morceaux, un kilogramme au moins par jour**, et, comme boisson, seulement un bidon de café, qui suffisait pour 200 kilomètres. Jamais "Nik" ne s'est arrêté pour se désaltérer à une fontaine.

A l'arrivée, après le bain, toujours de courte durée, cinq minutes au plus, afin de ne pas amollir la musculature, il prenait son meilleur repas de la journée. Quelques hors-d'œuvre, surtout des tomates en salade, du poisson frit, à peine un peu de viande grillée, beaucoup de légumes et plus volontiers des pommes de terre cuites à l'eau, du fromage, des fruits : pêches ou abricots, à l'exclusion de bananes. Comme boisson, jamais de vin rouge, de la bière ou le délicieux "brach", qui est le bol de lait fraîchement caillé. Le soir, le menu était sensiblement le même. **Frantz n'y ajoutait que le fameux verre de "vin de viande"**, que son directeur sportif Ludovic Feuillet distribuait à tous ses hommes avant l'heure du repos.

Frantz connu, tout au long de l'épreuve, un sommeil parfait. »

[*Le Miroir des Sports*, 1927, n° 384, 26 juillet, pp 100-101)]

2 – Texte du journaliste de sport Raymond Huttier : « Pour couvrir ces 120 kilomètres, "Nik" ne met pas moins de quatre heures et demie, ce qui l'oblige à emporter une musette de ravitaillement, laquelle contient invariablement : quatre oeufs durs, trois bananes, deux tablettes de chocolat et un bon quart de livre de sucre en morceaux. Avant de partir, il avait avalé deux oeufs à la coque, un grand bol de café au lait (peu de café) et quelques tartines au fromage blanc (...).

L'alimentation fait, bien entendu, l'objet tout particulier de son attention. Pour éviter toute surprise désagréable, il adopte un menu standard qui est à peu près le suivant. Au départ de l'étape : une soupe à l'oignon avec un fromage de gruyère; trois oeufs sur le plat; un bol de café au lait; une tranche de veau rôti ou de jambon blanc. Plus le fameux verre de vin blanc préparé par son directeur sportif, le dévoué et avisé "Ludovic".

La musette de course est confortablement garnie : trois œufs à gober, trois sandwiches aux petits-suisses sucrés, trois bananes (Ndla : il faut se mettre d'accord avec *Le Miroir des Sports* du 26 juillet 1927 qui dit « à l'exclusion de bananes »), deux tablettes de chocolat, quelques figues et prunes et **beaucoup de sucre en morceaux**, une demi-livre pour le moins. Le sucre, en effet, estime Nicolas Frantz, est tout à fait excellent pour un routier. Ses bidons contiennent exclusivement du café très léger et froid. Parfois, pourtant, au contrôle de ravitaillement, quand il fait bien chaud "Nik" prend volontiers une canette de bière fraîche. Jamais de vin ni d'alcool et encore bien moins de "réconfortant", de doping. N'est-ce pas là, peut-être, un des facteurs essentiels de la continuité de la valeur chez Frantz ?

A l'étape, après la course, "Nik", qui est une bonne fourchette, fait un repas copieux et substantiel : soupe aux légumes, viandes saignantes ou grillées accompagnées d'une montagne de cresson (cette salade, aux dires de Frantz, a des vertus exceptionnelles), des légumes en abondance, quelques fruits. Le tout arrosé de lait frais ou simplement d'eau claire. »

[Raymond Huttier - Nicolas Frantz. - Paris, *Le Miroir des Sports*, juillet 1929. - 32 p (pp 29 et 32) (La Galerie des Champions, nouvelle série, n° 3)

1934-1936

1934 - Tour de France - Dans les coulisses du ravito de la 28^e édition

Texte du journaliste Raymond Huttier : « Avant d'arriver à une ville-étape, l'équipe de service de ravitaillement téléphone au propriétaire du café du contrôle pour lui demander de bien vouloir commander la quantité nécessaire de poulets, de tartelettes, de jambon et de petits pains-brioches au lait, moins lourds et surtout moins durs que les petits pains ordinaires, etc. Puis, à leur arrivée, les ravitailleurs se mettent en devoir de sélectionner les musettes. Vous savez que, depuis plusieurs années, ce sont des musettes standard, c'est-à-dire ayant toutes exactement le même contenu. Toutefois, dans la mesure du possible, les ravitailleurs s'efforcent de donner satisfaction aux coureurs qui manifestent des préférences particulières pour tels ou tels aliments.

Voulez-vous savoir ce que contient une musette ? Voici : **deux tartelettes, un pain de gâteau de riz, deux ou trois bananes, un quart de poulet, un sandwich jambon-beurre, un sandwich biscotte-confiture-beurre, une tablette de chocolat au lait, des pruneaux, du sucre et souvent des fruits**. Comme boisson, les coureurs ont à choisir entre le thé et le café, le chocolat et l'eau minérale. Ce qui est surtout à signaler, c'est la netteté impeccable du service. Les tables sont toujours recouvertes d'une nappe, **les ravitailleurs n'apparaissent jamais autrement qu'en blouse blanche** ; parfois, l'on voit des fleurs autour des musettes et des bidons. »

[*Le Miroir des Sports*, 1934, n° 779, 21 juillet, p 143]

1935 - Romain Maës (France) - Vainqueur du Tour de France 1935

Pierre Lorme, auteur de *l'Envers du Tour* et suiveur de nombreux Tours, détaille l'alimentation

quotidienne des coureurs : « les menus comportent, toutefois, uniformément, un potage de légumes, un poisson poché, une grillade, un légume vert cuit, un entremet, une salade, des fruits crus et cuits, du vin et de l'eau pour les Français, les Italiens et les Espagnols ; un peu de bière, s'ils la préfèrent au vin, pour les Allemands, les Belges et les Suisses. Sur la route : des bananes, gâteaux de riz, thé ou café léger, eau sucrée. Le tabac n'est pas complètement banni. Dans certains cas d'oppression, M. Henri Manchon, *le manager général du Tour, a vu souvent une cigarette produire les plus heureux effets sur l'homme mal en point. Donc, on peut fumer un tout petit peu.* »

[Pierre Lorme .- L'envers du Tour .- Paris, éd. Baudinière, 1935 .- 156 p (p

1936 – Sylvère Maes (Belgique) : vainqueurs des Tours de France 1936 et 1939

Le journaliste Raymond Huttier indique le menu proposé aux coureurs et, bien sûr, au futur lauréat Sylvère Maes : « Vous savez que, depuis plusieurs années, ce sont des musettes standard, c'est-à-dire ayant toutes exactement le même contenu. Toutefois, dans la mesure du possible, les ravitailleurs s'efforcent de donner satisfaction aux coureurs qui manifestent des préférences particulières pour tels ou tels aliments. Voulez-vous savoir ce que contient une musette ? Voici : deux tartelettes, un pain de gâteau de riz, deux ou trois bananes, un quart de poulet, un sandwich au jambon beurré, un sandwich-biscotte, confiture, beurre, une tablette de chocolat au lait, des pruneaux, du sucre et souvent des fruits. Comme boissons, les coureurs ont à choisir entre le thé et le café, le chocolat et l'eau minérale. *Ce qui est surtout à signaler, c'est la netteté impeccable du service : les tables sont toujours recouvertes d'une nappe, les ravitailleurs n'apparaissent jamais autrement qu'en blouse blanche ; parfois, l'on voit des fleurs autour des musettes et des bidons.* »

[Le Miroir des Sports, 1936, n° 899, 25 juillet, p 11]

1949-1959

1949 - Jean Robic (France) : le Père la soupe

« Jean Robic, qui continuait à prévoir l'effondrement de Fausto Coppi dans les Alpes lors du Tour de France 1949, apprenait aux foules que son bidon contenait du potage de légumes et des pâtes. « *C'est le secret de ma forme* » déclarait-il. On le baptisa d'un nouveau surnom : « *Le Père la soupe* ».

[Louis Nucera .- Des rayons de soleil. – éd. Grasset, 1987. – 274 p (p 158)]

1950 - Jacques Anquetil (France) : « Pas de plats spéciaux »

« Si Jacques Anquetil était discipliné en ce qui concernait l'entraînement, il l'était moins pour le régime. Quand il avait voulu en suivre un, son père s'y était opposé. « *On n'allait quand même pas faire des plats spéciaux pour lui* ». Il soutenait qu'un coureur devait manger de tout pour être en forme. Par la suite, Jacques louait son père de cette décision car s'il faisait des excès de table, il le regrettait beaucoup moins amèrement que ses collègues habitués à une diète stricte...

« *Evidemment, se rappelle André Boucher, je ne conseillais à aucun coureur d'imiter Jacques en ce qui concernait la nourriture... Ça n'allait qu'à lui ! C'était un vrai phénomène !... Jacques n'a pas été un champion éphémère.* »

[Dominique Anquetil .- Anquetil. Jacques par Dominique. – éd. Denoël, 1989. – 119 p (p 27)]

1951 - Tour de France - Les géants de la route ne sont plus des ogres



L'Histoire du Tour 1951. - *But et Club, Le Miroir des Sports*, n° hors-série, juillet, p 2

1952 - Fausto Coppi (Italie) - Double vainqueur des Tours de France 1949-1952

1. Texte du journaliste Léon Zitron sur le championnissime italien qui, selon ses contemporains (Louison Bobet, ...) aurait révolutionné la diététique cycliste : « Jadis, les coureurs mangeaient de tout, beaucoup trop et sans discernement. Aujourd'hui, ils sont devenus de véritables diététiciens. Fausto Coppi avait lu, annoté et appris par cœur les écrits du Français Auguste Chauveau, du physiologiste américain Francis Benedict et du Japonais Kintaro Oshima. Voici quel était son régime normal.

Au réveil, thé avec mélasse et miel et plusieurs yaourts. A midi, viandes grillées, légumes, fruits crus et énorme quantité de salade verte. Le soir, repas à base de germes de blé et infusion avant de se coucher. Une fois la semaine et toute la journée, uniquement foie de veau et germes de blé.

Dans les grands tours, il remplaçait parfois le thé à la mélasse par des jus d'orange chauds et sucrés. Au petit déjeuner, café au lait, compote de pommes, soupe de légumes, steak grillé arrosé du jus de quatre citrons.

Avant les étapes de montagne, s'il pensait devoir attaquer, il remplaçait le café par une autre portion de thé à la mélasse et le bœuf grillé par du blanc de poulet. En course, il portait dans sa musette des sandwiches au miel et au jambon cuit, des gâteaux de riz, des tartelettes aux fruits, des oranges, du thé, des eaux minérales et du jus de fruit naturel dans des bidons fixés au guidon. Après la ligne d'arrivée, il se gargarisait d'eau minérale et, une heure après, il avalait d'un trait 750 centimètres cubes de lait frais. **Louison Bobet, lui, emportait un ravitaillement quasi liquide : jus de fruits, sucre, malt, flocons de céréales.** »

[Louis Zitron - 4 000 kilomètres de souffrance. - *Lectures Pour Tous*, 1962, n° 103, juillet, pp 3-9 (p 9)]

CE QUE MANGE

Fausto COPPI

dans une course, par étape

AU REVEIL. — Un jus d'orange sucré, chaud de préférence ou un café très sucré, s'il a trop bu au cours de l'étape de la veille.

UNE HEURE APRES. — Soupe de légumes, un steak avec citron, poulet bouilli avec verdure fraîche ou poisson au citron, café au lait avec beurre et marmelade. Fruits frais, éviter la banane. Gâteaux, eau minérale ou thé.

RAVITAILLEMENT EN COURSE. — Deux petits pains avec miel ou confiture, ou jambon cuit. Une omelette avec verdure. Deux petits gâteaux de riz ou tartelettes aux fruits. Quatre à cinq barquettes aux fruits ou au fromage râpé. Trois bananes bien mûres, mais de préférence en purée. Deux oranges.

Boisson : thé, eau minérale ou café additionné d'eau.

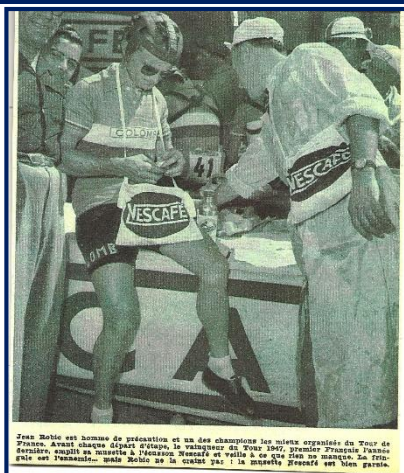
A L'ARRIVEE. — Demit-bouteille d'eau minérale, puis une heure après un quart de litre de lait. En même temps, deux heures de repos absolu.

Dîner : Potage ou risotto au beurre, poulet rôti, deux escalopes de veau au beurre avec salade verte, cent grammes de fromage non fermenté, gâteaux ou pâtisserie sans margarine ni saccharine, fruits cuits chauds. Un peu d'eau minérale et un verre de vin ou de bière.

Route et Piste, 05.01.1955

1952 – Jean Robic (France) – Fait l'inventaire de sa musette avant le départ de l'étape.

Nescafé assurera le ravito des Tours 1952 à 1955.



Jean Robic est homme de précaution et un des champions les mieux organisés du Tour de France. Avant chaque départ d'étape, le vainqueur du Tour 1947, premier Français l'année dernière, emplit sa musette à l'écusson Nescafé et veille à ce que rien ne manque. La fringale est l'ennemie... mais Robic ne la craint pas : la musette Nescafé est bien garnie.

[Le Miroir des Sports](#) – numéro programme du Tour 1953. – p 20

1953 – René Vietto - Un projet fou du Roi René : une musette de 5 kg pour 3 500 km en 7 jours

C'est *Polo la science* qui rapporte cette extravagance alimentaire du Cannois qu'il a envisagé au terme de sa carrière :

« **Le projet** - En se retirant des pelotons (1), René Vietto nourrissait un projet particulièrement audacieux : réaliser une sorte de Tour de France expérimental de 3 500 kilomètres en une seule étape avec, pour tout ravitaillement, une musette contenant des galettes vitaminées et spécialement préparées.

Apprenant son projet, un barbu s'approcha de lui et lui demanda :

- Alors, c'est vous le *Bombard de la route* ?

René répondit aussitôt au docteur Bombard, puisque c'est lui qui posait cette question : [Ndla : docteur Alain Bompard, biologiste et médecin]

« *Ce n'est pas comparable. Ce que vous avez fait est formidable. Mais, de même que votre expérience contribuera comme vous le souhaitiez à sauver la vie à des milliers de naufragés qui sauront désormais qu'on peut vivre longtemps sur un radeau perdu en mer, je crois que d'autres hommes, ceux de la montagne notamment pourront tirer un profit immédiat de mon expérience. Plus tard, d'autres, beaucoup d'autres ... presque tout le monde, à vrai dire, en profiteront aussi. Car cette expérience n'a pas seulement pour but d'étudier un cas exceptionnel de résistance physique. Des diététiciens y participent.*

« *Je n'avais pas, poursuit René Vietto, à apprendre au docteur Bombard, l'importance croissante de la diététique, la science de l'alimentation. Une fois résolus les problèmes d'une alimentation rationnelle, une foule de maladies, l'usure prématurée de la machine humaine pourront être évités. C'est un journaliste de mes amis, André Costes, qui eut l'idée de cette tentative pendant laquelle je n'absorberai que des aliments concentrés.* »

A propos de ces fameux entraînements, Vietto, lui-même, pourrait en raconter des choses.

- *Je me revois en fin de carrière, raconte le Roi alors que je voulais montrer aux jeunes qui m'avaient déçu comment on doit aimer le métier. .. C'était l'hiver. J'étais parti de Marseille à cinq heures du matin. Tout seul, je pédalais en pleine nuit sur la route balayée par un mistral glacial. La neige se mit à tomber, de plus en plus serrée. Je continuai quand même. Soudain, du côté de Saint-Zacharie, trahi par la vieille machine, je suis tombé, d'un seul coup sur la route déserte. C'est un paysan qui m'a trouvé évanoui. Il m'a installé comme il a pu sur une brouette et m'a ramené chez lui où je me suis réveillé alors qu'il était en train de me frictionner. J'ai bu un verre d'alcool et je suis reparti. Je voulais reprendre le vélo mais mon bonhomme m'a décidé pour le car. Je lui dois une fière chandelle. Sans lui je n'aurais plus de souvenirs.* »

(1) En 1952, le « *Roi René* » engagea sa propre marque dans Paris-Côte d'Azur et tint lui-même le rôle de capitaine de route. Au classement final il figura au 26^e rang.

[Jean-Paul Ollivier. – *Le groom et le roi*. – Paris, éd. Pac, 1982. – 170 p (pp 137-138)]

1954 – Charles Lagouche (France) : le chef ravitailleur détaille le menu

Témoignage de Charles Lagouche, le chef du ravitaillement du Tour de France : « Il y a 120 coureurs au Tour de France. On prépare 140 musettes et bidons car il y a inévitablement des pertes. On gâche de la

marchandise, on en laisse tomber. Une musette peut être ratée au vol. le directeur technique qui passe les musettes à ses coureurs... a peut-être faim !

Dans une musette, on trouve le plus souvent : un quart de poulet ou une côtelette ; deux tartelettes aux fruits ; un sandwich au jambon ou au fromage ; un morceau de tarte au riz ; six sucres ; deux pêches ou oranges ; un citron ou banane ; trois pruneaux. Les bidons contiennent du Nescafé, du thé léger, de l'eau de menthe. Le coureur reçoit une musette et deux bidons au départ et il y a généralement deux ravitaillements en cours d'étape. L'intervalle entre deux repas est de 90 à 100 kilomètres, soit donc toujours deux heures et demi environ. En course, la digestion n'est jamais achevée complètement ! De plus, en course, tout le monde mange la même chose. C'est un menu type international, qui convient à tous les estomacs. Mais, à l'étape, c'est différent. Là, chaque équipe a droit à un ravitaillement spécial, dans les limites permises par le docteur René Berthy, médecin du Tour (1952-1954) qui surveille attentivement les aliments pour prévenir toute tentative de doping.

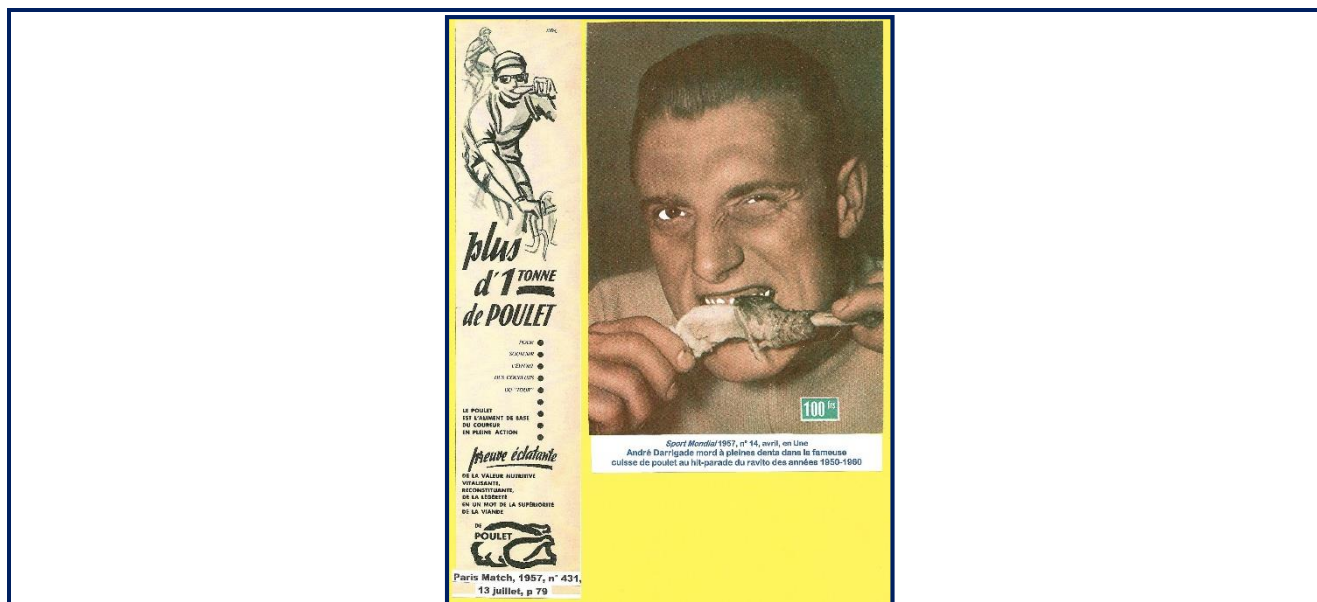
Les Italiens se gavent de pâtes, les Belges réclament des pommes de terre et de la bière. Aux Français, il faut naturellement du vin. Les Espagnols ronchonnent si la cuisine n'est pas faite à l'huile. Mais Français et Belge exigent qu'on cuise tout au beurre. »

[Michel Duino .- Ça c'est le Tour de France. – Verviers (BEL), éd. Gérard, 1955. – 153 p (p 111)]

1954 – Jean Stablinski (France) : des pruneaux à la crème glacée

Récit du journaliste sportif René Deruyck : « Lors du Tour de France 1954, Jean Stablinski ne rallia pas Paris. Il fut contraint d'abandonner à Nancy, à deux jours de l'arrivée, où un car de supporters nordistes, enthousiasmés par sa fort belle tenue, était arrivé. Il avait, la veille commis l'imprudence, dans le sillage de son copain Jean-Marie Cieleska, de manger des pruneaux et, pour faire bonne mesure, il avait ajouté une crème glacée. *'J'avais le ventre horriblement gonflé et je m'aperçus que j'étais allergique aux pruneaux. J'appris également que, dans le Tour, tout se payait'.* »

[René Deruyck et Jean-Yves Herbeuval .- Les secrets du sorcier Jean Stablinski. – Lille (59), éd. La Voix du Nord, 1994. – 239 p (p 41)]



1954 – Paris-Nice : « Trois-Pattes » va s'entraîner pour les six jours

Dans PARIS-NICE, "TROIS PATTES" va s'entraîner pour les 6 Jours...

LE problème du ravitaillement, dans une course par étapes, est toujours chose délicate. Il convient en effet de donner aux coureurs une nourriture saine, facilement assimilable, comportant de nombreuses calories, mais sous un volume réduit.

Nous publions ci-dessous le contenu des musettes de ravitaillement du P.C.A. Ce sont les directeurs sportifs eux-mêmes qui ont établi cette liste-type que l'on peut considérer comme un modèle.

Depuis deux ans, LIEBIG-VIANDOX assure à la satisfaction de tous, un ravitaillement liquide. C'est le riz au poulet qui connaît la faveur la plus grande. Il peut être en effet consommé chaud, dès la sortie du ravitaillement. Il est passé aux coureurs dans des bidons et il est facile à absorber et à assimiler. Et dans une épreuve comme Paris-Nice, placée très tôt dans la saison, ce ravitaillement chaud de LIEBIG-VIANDOX est particulièrement apprécié.

Mais comme vous pouvez vous en rendre compte, la musette de ravi-

taillement comprend de nombreux autres produits qu'il fallait également choisir et sélectionner.

POTIN, la maison centenaire, fournira le jambon et le café. Les Ets DAMOY assureront la fourniture des confitures. Le COMITE DE LA BANANE a mis 400 kg. des précieux fruits à la disposition des

LES MUSETTES DE DEPART

1 sandwich beurre-confiture ; 1 sandwich gruyère ; 4 portions de gâteau de riz, mollet et sucré ; 3 tartelettes ; 2 bananes ; 2 oranges ; 6 figues ; 6 pruneaux ; 10 morceaux de sucre.

2 bidons de thé ou café, sucrés, ainsi que des bidons de riz au poulet Liebig-Viandox.

LES MUSETTES DE RAVITAILLEMENT

2 portions de gâteau de riz ; 2 tartelettes ; 1 orange ; 5 morceaux de sucre ; 1 bidon de thé ou eau et, à volonté, des bidons de riz au poulet Liebig-Viandox.

organiseurs. Quant au sucre, il sera, bien entendu, fourni par le sportif COMITE DU SUCRE.

Et pour orchestrer la fabrication des petits pains, des gâteaux de riz, des tartelettes, pour veiller à la constitution des musettes, les organisateurs ont fait appel à un spécialiste, le joyeux « Trois-Pattes ».

Le populaire concierge du Vél' d'Hiv' pourra ainsi « s'entraîner » utilement en vue des Six-Jours pendant lesquels il tient la cantine des coureurs.

Route et Piste 1954, n° 297, 24 février, p 3

1957 – Jacques Anquetil (France), quintuple vainqueur des Tours de France 1957, 1961, 1962, 1963, 1964

« Cette année, les musettes comprendront :

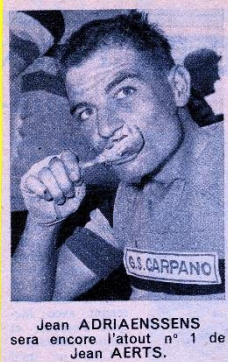
- ♦ 1 ou 2 sandwiches (confiture, gruyère, jambon avec beurre)
- ♦ 3 petits gâteaux de riz ou de semoule
- ♦ 2 tartelettes aux fruits sans crème
- ♦ ¼ de poulet ou tranche de viande
- ♦ 10 pruneaux
- ♦ 10 morceaux de sucre
- ♦ 4 fruits (pêches, poires) »

[But et Club, *Le Miroir des Sports*, 1957, supplément n° 629, 3 juin, p 11]

1959 – Bernard Gauthier (France) (10 Tours de France au compteur) : « Ne le mettez pas dans la poche dorsale »

Recette de Bernard Gauthier à ses jeunes camarades du Centre Midi : « Dans les étapes de cols ne mettez pas votre ravitaillement dans la poche dorsale de votre maillot. A l'arrivée, les commissaires n'ont qu'à vérifier si vous portez des traces de fruits ou de tartelettes écrasées pour constater que vous avez été poussés et vous infliger des amendes. »

[*Le Miroir des Sports*, 1959, n° 752, 9 juillet, p 6]



Jean ADRIAENSSENS
sera encore l'atout n° 1 de
Jean AERTS.

Miroir Sprint (spécial avant Tour 1959)
1959, supplément au n° 678, 1^{er} juin, p 15

La cuisse de poulet est toujours au hit-parade du ravito version Spar

1960-1976

1960 – La musette Spar du jour (photo N et B)

Contenu de la musette fournie par l'organisateur le 03 juillet 1960 au départ de la 8^e étape Angers-Limoges longue de 240 km :

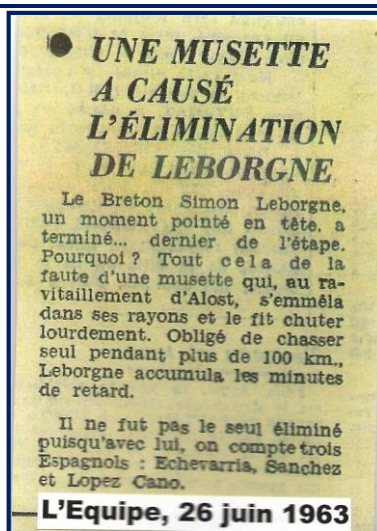
- ♦ Pruneaux,
- ♦ Sucre,
- ♦ ¼ de poulet,
- ♦ Gâteau de riz,
- ♦ 2 tartelettes,
- ♦ 2 sandwiches,
- ♦ Oranges,
- ♦ Bananes,
- ♦ Pêches,
- ♦ Boissons (café, thé, eau) au choix.



Bernard Viot (FRA)

Équipe Paris-Nord-Est
Tour de France 1960
8^e étape Angers-Limoges
03 juillet 1960

1963 – Simon Leborgne (France) – Éliminé dès la 3^e étape en raison d'une musette Spar "freinatrice"



1964 – La musette Spar du jour

Contenu de la musette fournie par l'organisateur le 23 juin 1964 au départ de la 2^e étape Lisieux-Amiens longue de 208 km et au contrôle de ravitaillement à Gournay-en-Bray (76) après 137,5 km :

- Menu (départ) : deux sandwichs jambon, deux gâteaux de riz, deux tartelettes, pruneaux, sucre, pêches
- Menu (Gournay) : un quart de poulet, deux gâteaux de riz, deux tartelettes, bananes, oranges, sucre. Evian, thé, café, citronnade.

[Le Miroir des Sports, 1964, n° 1025, 25 juin, p 23]

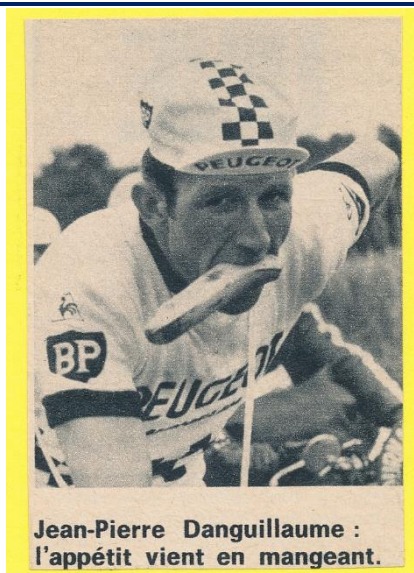


La musette et son contenu sont fournis par Spar
(enseigne néerlandaise de grande distribution assurera le ravito de 1959 à 1965)
Le Miroir des Sports, 1964, n° 1025, 25 juin, p 23

1965 – Musettes « Tour de France » : de trente à trente-cinq morceaux de sucre !

« Dans les musettes du Tour de France – Ça y est ! On connaît maintenant la « composition » des musettes que les services de ravitaillement du Tour de France remettront aux coureurs. Au départ de chaque étape, les musettes contiendront : quatre petits sandwichs (deux au jambon, deux au miel ou à la confiture), deux gâteaux de riz, deux tartelettes aux pommes ou aux abricots (ou bien deux petits chaussons aux pommes), une banane, une pomme, poire ou pêche, quinze morceaux de sucre et cinq pruneaux. Bidons : thé ou café léger, citronnade, Evian, Perrier. En cours de route, pour un seul ravitaillement prévu : un sandwich jambon, deux gâteaux de riz, deux tartelettes, une banane, deux fruits, vingt morceaux de sucre. Mais, pour deux ravitaillements prévus en cours d'étape, pas de sandwich, un seul fruit, quinze morceaux de sucre au lieu de vingt et, en plus, six pruneaux (nous disons bien six et pas dix). Pour les étapes de montagne enfin, ces musettes seront plus substantielles : un quart de poulet, un sandwich, trois gâteaux de riz, deux tartelettes (pommes), une banane, deux poires (pour la soif), quinze morceaux de sucre, les six pruneaux en question

et, on ne se refusera rien, des pâtes de fruits. »
[Le Miroir des Sports, 1965, n° 1078, 8 juin, p 6]



Jean-Pierre Danguillaume : l'appétit vient en mangeant.
Jean-Pierre Danguillaume, cycliste professionnel de 1970 à 1978.
8 Tours de France consécutifs



L'Espagnol Luis Ocaña, lauréat du Tour de France 1973, avant de prendre le départ d'une étape, fait « ses courses » au stand de ravitaillement.

Cette année-là, le ravito est assuré par l'enseigne Unico (Coopérative d'achats de produits alimentaires)

1976 - Lucien Van Impe (Belgique) - vainqueur du Tour de France 1976

Texte du journaliste Claude Bobin : « Les menus sont élaborés à l'avance, car ils n'ont rien de commun avec ce que les hôtels offrent généralement. Ainsi, dès son réveil, un coureur affamé peut ingurgiter un potage, deux oeufs au jambon, 150 grammes de viande hachée, une assiette de riz ou de pâtes, du fromage ou du yaourt, des fruits, du pain, du beurre, du miel etc. arrosés de café ou de thé et d'un litre de lait. Le repas de midi, distribué pendant la course, constitue à lui seul une attraction dans les localités bénéficiant d'un "contrôle de ravitaillement" : les coureurs étant obligés de ralentir pour attraper leur musette au vol, on peut en effet les voir mieux. La musette peut contenir, par exemple, un quart de poulet, des petits sandwiches de pain de mie au jambon cru, de la confiture, des pommes, des oranges, des pêches, des pruneaux et **du sucre en morceaux**. S'il fait froid, on ajoute de la viande cuite et du gâteau de riz qui apportent des calories supplémentaires. Le dîner comporte généralement d'imposantes grillades et du riz. Mais pour récupérer leurs forces, le sommeil leur est aussi indispensable que la nourriture. Ils dorment environ neuf heures par nuit, après un bon massage. Malgré tout cela un coureur peut perdre 2 kilos en une seule étape et il n'est pas rare de constater à l'arrivée que certains ont maigri de 5 à 6 kilos. »

[Claude Bobin .- Prestiges et secrets du Tour de France. - Sélection du Reader 's Digest, 1976, 30, juillet, pp 15-23, (pp 21-22)]

1980-1995

1980 – Bernard Hinault (France), quintuple lauréat des Tours de France 1978, 1979, 1981, 1982, 1985

Pour une course de 250 km, deux ravitaillements sont nécessaires, le dernier est effectué à environ 60 km de l'arrivée. Les organisateurs implantent une zone d'environ 500 mètres où a lieu la traditionnelle prise de musettes. Chacun y trouve un ensemble d'éléments nutritifs, indispensables face aux efforts répétés, sous peine de fringale (gâteau de riz, tartelettes, pain d'épices, pommes en tranches etc.) et une boisson (eau ou thé). Aujourd'hui, à cet ensemble d'aliments solides, se substitue de plus en plus une alimentation liquide dont Bernard Hinault est l'un des principaux utilisateurs. »

[Miroir du Cyclisme, 1980, n° 283, juin A, p 32]



Ravitaillement
(zone de contrôle)
Tour de France 1980
Mariano Martinez (La Redoute)
Hubert Linard (Peugeot)



Joop Zoetemelk (NED)
Tour de France 1980
ravitaillement

En 1980 (de 1979 à 1981), le ravito est assuré par le **Chocolat Poulain**

1995 – Miguel Indurain (Espagne), quintuple vainqueur des Tours de France 1991, 1992, 1993, 1994, 1995

« La musette d'un coureur d'aujourd'hui rappelle que la diététique est essentielle dans l'alimentation du sportif de haut niveau. Même si les pilules n'ont pas encore envahi son assiette, les médecins et soigneurs veillent au grain. Voici en exclusivité le contenu de la musette-surprise d'Indurain, celle qui lui sera remise à la volée, au point de ravitaillement. Un rendez-vous essentiel. En effet, un coureur brûle 1 500 calories à l'heure contre 150 seulement pour un sédentaire [NDLA : en réalité, 105/heure pour un sédentaire].

Miguel Indurain sait qu'il doit surveiller son poids qui peut atteindre 87 kilos en hiver pour retomber aux alentours des 80 kilos dès le début de saison. Il mange donc avec modération, le même menu que celui de ses camarades de l'équipe Banesto :

- ♦ Petits sandwichs au poulet, au jambon blanc mélangé avec du fromage doux malaxé. La mie de pain a été retirée.
- ♦ Pain à la confiture
- ♦ Une omelette à l'espagnole (tortilla)
- ♦ Tarte aux pommes sans la croûte
- ♦ Gâteau aux amandes
- ♦ Tablette énergétique
- ♦ Liquide énergétique.

Le bidon d'Indurain contient la plupart du temps de l'eau mélangée à de la poudre comprenant des glucides et des sels minéraux. Il emporte aussi souvent, dans une poche de son maillot, **un quart de pomme pelée qui aide à la digestion. Mais il prend garde à ne jamais consommer d'abricot, responsable d'ennuis gastriques.**

Dans la poche

Avant d'enfourcher leur vélo, les coureurs reçoivent un sac contenant surtout de la pâtisserie fraîche et de l'alimentation liquide qu'ils répartissent dans les poches de leur maillot. Principe de base : consommer, sur la route, des sucres rapidement assimilables, les sucres lents (riz, pâtes) étant eux, réservés au petit déjeuner

2006 et ...

2006 – Cédric Vasseur (France) : le menu du jour

« La musette contient en général : **un bidon d'eau minéralisée et un bidon de malto dextrines** (mélange de plusieurs sucres plus facilement assimilables que la pomme de terre ou le blé), un coca, un tube de gel, pâtes de fruits, une pâtisserie (tarte aux pommes, gâteau de semoule ou gâteau de riz). »

[IRBMS.com, 22.06.2006]

2008 – Carlos Da Cruz (France) : « Un aliment pour dix kilomètres »

Ancien coureur cycliste retraité depuis la fin de la saison 2007, Carlos Da Cruz nous détaille la musette des géants de la grande boucle : « *La musette se prépare généralement la veille au soir. On considère qu'il faut y mettre un morceau de gâteau, une pâte de fruit, un aliment pour dix kilomètres. Pour cent bornes, il faut dix morceaux. Pour le Tour de France, c'est particulier. Il n'y a pas de musette de départ, mais plutôt des tiroirs avec des pains au lait, des pâtes de fruit, des gels, des barres diététiques, des fruits. C'est la base. En plus de cela, on demande généralement des petits chocolats pour les ravitaillements de milieu de course. Les chocolats sont mis dans la glacière au frais. Quand on attrape la musette, c'est ce qu'on mange en premier. Dans cette musette, on met également deux bidons. Mais il faut faire attention quand on les prend, il faut bien les attraper sur deux sangles parce qu'elles sont lourdes et peuvent se casser. En général, les musettes de milieu de course sont identiques. Si un coureur est exigeant sur un produit, il le prend au départ. Quand il fait chaud, il y a souvent un bidon de sirop et un d'eau. Comme cela il n'y a pas de problème. Les coureurs peuvent même faire des échanges. Même chose quand il y a trop à manger, on en donne aux collègues ou au public. On prend aussi généralement une mini canette de soda pour bien se désaltérer.* »

[Coach 365, 17.07.2008]

2025 – Sylvain Moniquet (Belgique) : toujours la caféine en fin de course

Texte de Jérôme Helguers : « **La musette d'un coureur en détail -**

Pour comprendre comment un coureur cycliste professionnel assure ses besoins en énergie durant une course, nous avons demandé au coureur wallon Sylvain Moniquet (Cofidis) de se prêter au jeu et de nous détailler la composition de sa musette.

*"Tout commence avant la course, quand on essaie de remplir au maximum les réserves de glycogène avec un bon déjeuner et un bon snack dans le bus d'équipe, quand on sera sur le site du départ. Une fois sur le vélo, on a un plan que le nutritionniste nous a fourni. C'est un petit morceau de papier que l'on va venir coller sur le cadre du vélo, histoire de toujours l'avoir en visuel comme un aide-mémoire. On peut y voir ce que l'on doit manger heure par heure. C'est très variable en fonction d'une série de paramètres comme la longueur de la course, sa difficulté, la météo. En général, on va tourner entre 70 et 110 grammes d'hydrates de carbone par heure. On va donc adapter les apports en fonction de ça, un bidon peut représenter 40 grammes et puis il y a des barres de 20, 30 ou 50 grammes ou les gâteaux de riz préparés par les soigneurs. Il faut jouer avec ça pour arriver au bon apport d'hydrates de carbone et, par exemple, on boira plus s'il fait chaud. Il faut aussi faire attention à ne pas dépasser les quantités, sinon on risque des problèmes à l'estomac. Moi, mon habitude, c'est de boire un bidon et de manger deux barres de 30 grammes dans la première heure de course et dans la deuxième. Ensuite, dans les deux dernières heures de course, je passe aux gels parce que ça roule plus vite et le gel est plus facile à manger quand on est à haute vitesse et il va aussi propager le carburant plus vite dans le sang. Pour la dernière heure, je me garde **un gel de caféine pour stimuler et rentrer dans le vif du sujet**". »*

[RTBF -

COMMENTAIRES JPDM : Sylvain Moniquet n'a pas encore couru le Tour de France mais a déjà participé à trois Grands Tours (2 Giro, 1 Vuelta) avec une victoire d'étape en Italie