



Mars 2008

Modifications de structure à la permanence

Championnats québécois

LB – Les différents Championnats québécois ont été décernés pour la saison 2008. Cet événement constitue pour la très grande majorité des coureurs un des objectifs principaux de la saison cycliste. À noter par ailleurs que la FQSC innove en 2008 avec l'ajout d'un Championnat québécois de critérium pour les catégories Junior, Senior et Maîtres. Voici donc des dates importantes à inscrire à votre calendrier.

18-19 juillet
 Champ Qc sur piste
 Bromont - CNCB
 Org : FQSC

2 août
 Champ Qc CLM équipe
 Ste-Marthe
 Org : VCOM

16-17 août
 Champ Qc sur route
 Espoir / Paracyclisme
 St-Georges
 Org : Tour de Beauce

23-24 août
 Champ Qc sur route Élite
 Les Cèdres
 Org : Guy Vaillancourt

14 septembre
 Champ Qc critérium
 Québec
 Org : Jean-Yves Labonté

25 octobre
 Champ Qc cyclocross
 Laurier-Station
 Org : Marc-André Daigle

Louis Barbeau, directeur général – Avec les départs de Mathieu Boucher et Chantale Philie, respectivement directeur technique vélo de montagne et directrice technique BMX et paracyclisme, la FQSC a effectué certains réaménagements au niveau de sa structure permanente, de façon à assurer la continuité au niveau de l'ensemble des programmes, tout en tenant compte de l'expérience et l'expertise des personnes en place. Ces changements entreront en vigueur à compter du 1^{er} avril prochain.



Sylvain Richard

Ainsi, au niveau du secteur route et piste, Sylvain Richard, adjoint sportif en cyclisme sur route et piste depuis quatre ans, est promu au poste de coordonnateur de cette discipline. En plus de s'occuper des programmes du secteur route et piste, le dossier du paracyclisme sera confié à ce dernier, qui a acquis au fil des années une plus grande connaissance des particularités de cette discipline, déjà fortement intégrée dans plusieurs facettes du cyclisme sur route et piste au sein de la FQSC.

Quant au cyclocross, discipline hybride entre le cyclisme sur route et le vélo de montagne, c'est Bruno Vachon, nouveau coordonnateur BMX qui en assurera également le développement. Ce dernier compte à son actif plusieurs années d'expérience et de nombreuses connaissances dans cette discipline, dans laquelle il a organisé plusieurs courses au fil des années.

Afin de seconder Sylvain Richard dans ses fonctions, Marcel Messier, grandement impliqué en cyclisme sur route et piste à la FQSC depuis de nombreuses années, que ce soit comme commissaire, dirigeant de l'ACVQ ou simple bénévole, occupera le poste d'adjoint sportif route et piste à raison de deux jours par semaine de la mi-avril à la mi-septembre.

Plus vite, moins longtemps

Guy Thibault, Ph.D., Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et Département de kinésiologie, Université de Montréal

Coureur cycliste, vous avez vu votre condition physique et vos performances s'améliorer grâce à votre entraînement. Mais peut-être avez-vous remarqué que d'une saison année à l'autre, il devient de plus en plus difficile de s'améliorer. D'où la question : « Pour maximiser mon amélioration, devrais-je : A) augmenter mon kilométrage annuel, ou B) faire le même volume, mais épicer mon entraînement en mettant l'accent sur l'entraînement par intervalles intensif ? ».

Les chercheurs P. B. Laursen et D. G. Jenkins, de la University of Queensland à Brisbane ont effectué une revue exhaustive de la littérature scientifique sur les méthodes d'entraînement d'athlètes d'élite pour conclure qu'il faut répondre « B » à cette question cruciale. En fait, il n'ont trouvé aucune étude sérieuse montrant que les athlètes de haut niveau peuvent s'améliorer de manière significative en ne misant que sur une augmentation de leur volume d'entraînement. En revanche, ils ont trouvé des rapports de recherche montrant qu'on peut s'améliorer d'une coche grâce à l'entraînement par intervalles, et ce, à brève échéance, surtout si on a eu plutôt tendance à s'entraîner « en volume » que « en intensité », auparavant.

Par ailleurs, tout en soulignant que les connaissances en ce qui concerne l'entraînement intensif ne sont malheureusement pas très développées, Laursen et Jenkins indiquent qu'il existe des données démontrant que les cyclistes chevronnés peuvent améliorer leur performance au 40 km contre la montre en faisant des sprints à très haute intensité, tout autant qu'en effectuant des séances d'entraînement par intervalles à intensité moins élevée. Cette conclusion est d'autant plus surprenante qu'on enseigne généralement aux entraîneurs que pour s'améliorer dans une épreuve donnée, les athlètes doivent miser sur des séances effectuées à une intensité qui est proche de celle à laquelle ils sont susceptibles d'effectuer cette épreuve.

Source : Med Sci Sports Exerc

En piste vers le futur !

LB – Toujours en attente d'un vélodrome intérieur, le cyclisme sur piste continue néanmoins de se développer à son rythme au Québec. Au cours des dernières années, on a vu l'émergence de nouveaux jeunes talents, tels que Lawrence Leroux, Stéphane Cossette et Laurie-Anne Dupont-Renaud, ce qui laisse présager un bel avenir au cyclisme sur piste québécois pour autant qu'on leur en donne les outils.

Entre-temps, la FQSC poursuit ses efforts de développements et on observe de plus en plus de jeunes cyclistes qui se servent de la piste pour améliorer leurs qualités de base en cyclisme, notamment la conduite de leur vélo et leur vélocité. Il n'est par ailleurs pas surprenant de constater que plusieurs nations qui connaissent du succès en cyclisme sur route, dont notamment les Australiens, ont développé leurs athlètes dans un premier temps sur la piste. Reconnaisant les mérites de la piste, l'Association cycliste canadienne a introduit en 2007 des standards de temps en poursuite individuelle pour tous les athlètes juniors désireux de prendre part aux Championnats du monde juniors sur route.



Photo : Justin Knotzke

EN PISTE VERS LE FUTUR

24 mai	1 ^{ère} tranche – Coupe du Québec
15 juin	2 ^{ème} tranche – Coupe du Québec
24-25 juin	Essais nationaux juniors sur piste et Championnats canadiens paracyclisme
28 juin	Omnium sur piste
13 juillet	3 ^{ème} tranche – Coupe du Québec
18-19 juillet	Championnat québécois sur piste
30 août	4 ^{ème} tranche – Coupe du Québec
20 septembre	Finale – Coupe du Québec

Afin de soutenir le développement du cyclisme sur piste, la saison 2008 comptera un calendrier fort intéressant, dont voici les dates dans l'encadré. Toutes des épreuves auront lieu au Centre national de cyclisme de Bromont

En plus de ce calendrier de courses, se tiendront des soirées thématiques tous les jeudis soirs la semaine précédant la tenue d'une épreuve sur piste la fin de semaine.

Cyclo-cross : nouveautés pour la prochaine saison

Bruno Vachon, coordonnateur cyclocross – La saison 2007 nous ayant réservée de belles surprises du point de vue de la participation, la FQSC a mis sur pied un Comité cyclo-cross relevant du Comité directeur route et piste avec comme mandat de voir à son développement. Ce comité est composé de Guy Marcotte, Martin Valiquette et Marc-André Daigle.

Le 13 mars dernier s'est déroulé la première rencontre de ce comité pour déterminer le calendrier 2008 des épreuves provinciales. À cet égard, sept épreuves figureront au calendrier. Le Championnat Québécois se déroulera le 25 octobre prochain à Laurier Station et l'épreuve de Sherbrooke fera partie des épreuves comptant au classement national. De plus, il a été décidé d'introduire dès cet automne pour l'ensemble des catégories un classement provincial par pourcentage pour la série de la Coupe du Québec de cyclo-cross. Tous les résultats seront pris en compte pour le classement, à l'exception du plus faible pour ceux qui ont participé à tous les événements.

Voici le calendrier d'événements pour 2008 :

- 13 septembre Région de Québec
- 21 septembre Magog
- 28 septembre Châteauguay
- 05 octobre Sherbrooke
- 19 octobre Cowansville
- 25 octobre Laurier-Station – Championnat Québécois
- 26 octobre Laurier-Station



Photo : CCS- Dalbix

Le maillot fleur-de-lysé en action en 2008



LB – La majorité des athlètes de haut niveau ont déjà entrepris leur saison cycliste, ou sont actuellement en camp d'entraînement en vue de la saison 2008. Si 2008 évoque en premier lieu les Jeux olympiques et paralympiques, pour un grand nombre d'athlètes, cette année représente d'autres objectifs tout aussi importants, dont certains seront réalisés sous les couleurs de l'équipe du Québec.

Voici un bref aperçu des différentes compétitions lors desquelles le maillot fleur-de-lysé sera porté fièrement au cours de la prochaine saison. Certains projets pourraient s'ajouter en cours de saison :

Projets sur route

- 31 mai au 5 juin Épreuves de la Coupe du Monde féminine de Mtl (Sr F)
- 10 au 15 juin Tour de Beauce (Sr H)
- 27 au 30 juin Championnats canadiens sur route (Jr et para)
- 4 au 6 juillet Championnats canadiens sur route (Élite et Espoir)
- 21 au 27 juillet Tour de Toona (Sr H et Sr F)
- 25 au 29 juillet Tour de l'Abitibi (Jr H)

Projets sur piste

- 19 au 28 juin Projet de vitesse 1 – Trexlertown (USA)
- 24 et 25 juin Championnats canadiens sur piste – para
- 1^{er} au 9 août Projet de vitesse 2 – Trexlertown (USA)
- 21 au 23 août Projet endurance – Trexlertown (USA)
- 28 au 31 août Championnats canadiens sur piste (Jr, Élite)

Quels Québécois seront aux Jeux olympiques ?

LB – La participation aux Jeux olympiques représente pour plusieurs coureurs l'aboutissement de plusieurs années d'efforts. Comme ces Jeux ne reviennent qu'à tous les quatre ans, il s'agit d'un rendez-vous que l'on ne veut pas manquer. La fenêtre d'opportunité pour un athlète dans une carrière est généralement assez mince, et rares sont ceux qui ont l'occasion de porter le maillot canadien à plus d'une reprise lors de ce grand rendez-vous.

En 2008, pour tous les athlètes québécois qui espèrent représenter le Canada lors des Jeux olympiques, cette expérience, si elle se concrétise, sera la première de leur carrière. Sans vouloir exclure qui que ce soit de la course aux rares places qui s'offrent aux Canadiens, voici quelques noms d'athlètes dont on voudra suivre avec plus d'intérêt les performances au cours des prochains mois.

Hommes

Charles Dionne (route)
Dominique Rollin (route)
Dominique Perras (route)
François Parisien (route)
Martin Gilbert (piste)

Femmes

Anne Samplonius (route)
Joëlle Numainville (route)



Le nombre de places que le Canada aura lors de ces Jeux n'est pas encore tout à fait déterminé, exception faite du cyclisme sur route chez les hommes, où le Canada a obtenu trois places. Du côté des femmes, le classement des nations en date du 31 mai sera déterminant. Pour avoir trois places, le Canada devra se situer parmi les 16 premières nations. S'il se situe entre la 17^e et la 24^e place, il n'aura droit qu'à deux places. Au moment d'écrire ses lignes le Canada occupe la 19^e place. Pour améliorer leur sort, les Canadiennes prendront part à un calendrier important de compétitions internationales au cours des prochains mois, avec comme dernière opportunité de marquer des points lors de la Coupe du Monde féminine de Montréal, le 31 mai.

Sur piste, le seul athlète qui a des chances de se qualifier pour les Jeux olympiques est Martin Gilbert, dans la course Madison. Pour y parvenir, le Canada devra terminer parmi les 15 premières nations au classement UCI au terme des Championnats du monde sur piste qui ont lieu à Manchester du 26 au 30 mars prochain. Le Canada occupe actuellement le 15 rang et devra donc conserver son rang, ce qui ne sera pas une mince tâche avec la Nouvelle-Zélande et le Japon qui les talonne de près.

Une forte présence québécoise aux Jeux paralympiques

LB – Le Canada aura neuf places aux prochains Jeux paralympiques de Pékin. L'UCI a confirmé la nouvelle au cours des derniers jours, octroyant sept places pour les hommes et deux pour les femmes. Avant même de finaliser le processus de sélection, on peut doré et déjà affirmer que les Québécois représenteront plus de la moitié de l'équipe canadienne à ces Jeux, puisque seuls quatre autres athlètes de l'extérieur du Québec ont atteint des standards de qualification fixés par l'Association cycliste canadienne et le Comité paralympique canadien.

Voici un rappel des athlètes québécois susceptibles de représenter le Canada lors de ces Jeux. À noter qu'un tandem est considéré comme une place aux Jeux.

- Stéphane Côté (non voyant) et Pierre-Olivier Boily (pilote) – (tandem)
- Daniel Chalifour (non voyant) et Alexandre Cloutier (pilote) – (tandem)
- Geneviève Ouellet (non voyante) et Mathilde Hupin (pilote) – (tandem)
- Jean Quevillon (paralytique cérébral – CP3)
- Mark Breton (athlète amputé d'un bras – LC1)
- Eric Bourgault (athlète amputé d'une jambe – LC2)
- Mark Beggs (athlète paraplégique – cycliste à main HCB)

