



Août 2007

La piste, un incontournable pour les routiers

LB – On le dit depuis longtemps, le cyclisme sur piste constitue non seulement une excellente école de vélo mais elle offre également une préparation optimale pour plusieurs routiers. On a qu'à penser aux Australiens et au nombre d'athlètes issus de la piste qui ont par la suite fait leur marque sur route, dont au Tour de France, pour constater que le vélodrome est un outil privilégié à cet égard.

L'Association cycliste canadienne a choisi depuis cette année d'intégrer la piste dans ses mécanismes de détection de talent et de préparation des routiers chez les juniors. Les athlètes choisis pour les Championnats du monde juniors sur route devaient ainsi réaliser un standard de performance en poursuite individuelle sur piste afin d'être admissible pour les Mondiaux.

Nous invitons donc en très grand nombre les athlètes à venir prendre part au Championnat québécois sur piste qui se déroulera à Bromont les 1 et 2 septembre prochains. Cet événement permettra certainement à plusieurs de se découvrir de réelles aptitudes pour la piste en plus de se familiariser avec cet outil d'entraînement exceptionnel.

L'Élite québécoise en bonne santé

Louis Barbeau – Les routiers Québécois continuent de figurer parmi l'élite canadienne. Même si cette année, le titre de champion canadien sur route, tant chez les Élite que les Espoirs (U23) ait échappé aux Québécois, ces derniers maintiennent toujours une forte présence dans les différents projets de l'équipe canadienne.

Dans le dernier numéro du 52-12, nous avons parlé surtout de la performance des juniors et des paracyclistes lors des Championnats canadiens sur route, qui se sont déroulés en Beauce du 5 au 11 juillet dernier. Les performances des athlètes des catégories Élite et Espoir sont tout aussi remarquables.



David Veilleux, Champion canadien CLM U23
Photo : canadiancyclist.com

Au contre-la-montre individuel, David Veilleux (Jittery Joe's) a remporté pour une 2^e année consécutive le titre de champion canadien chez les athlètes de moins de 23 ans, devançant Christian Meier (Symmetrics) par deux secondes. Toujours chez les moins de 23 ans, Emilie Roy a pris la 2^e position derrière l'Albertaine Julie Beveridge. Chez les Élites, Anne Samplonius a démontré son excellente forme en remportant l'épreuve de 20 km, devançant Lyne Bessette qui, bien qu'elle se consacre davantage à la piste, a connu également un excellent résultat lors de cette course.

Finalement, chez les Élites, la victoire est allée à Ryder Hesjedal (Health Net), tandis que le meilleur Québécois fut Dominique Rollin avec une 6^e place. Lors de la course sur route, les coureurs ont eu droit à un parcours très relevé, beaucoup plus sélectif que ce que les juniors, maîtres et paracyclistes avaient affronté quelques jours auparavant. Après avoir effectué une grande boucle parsemée de plusieurs montées, les coureurs devaient compléter deux boucles et demie de 8 km comportant une montée prononcée tout juste avant la ligne d'arrivée.

Chez les U23 hommes, la course fut très animée et plusieurs coureurs Québécois, dont Jean-Michel Lachance (Garneau Crocs), Charly Vives (Calyon Litespeed) et Joël Dion-Poitras (EVA Devinci) ont été très actifs tout au long de la course. C'est finalement Christian Meier qui l'a emporté, le meilleur Québécois étant Eric Boily avec une 3^e position. Quant à David Veilleux, champion défendant, il a pris la 6^e position.

La course des femmes, regroupant les Élite et U23 fut plutôt terne, la seule athlète parvenant à s'échapper étant Émilie Roy qui a fait une escapade de plus de 100 km seule avant d'être rejointe avec moins de 20 km à faire. Bien qu'elle avait laissé beaucoup d'énergie lors de son escapade, Roy est parvenue à s'accrocher au groupe de tête dans les derniers kilomètres pour prendre la 4^e position au général, mais la première chez les moins de 23 ans. La victoire est quant à elle allée à Gina Grain (Expresscopy.com).

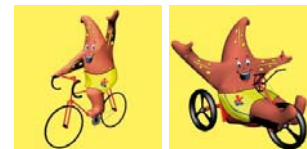
Finalement, la course Élite chez les hommes est venue clôturer ces Championnats et a donné lieu à beaucoup d'action. Les coureurs de Symmetrics, en supériorité numérique au sein du peloton, sont parvenus à contrôler la course et à forcer ainsi les coureurs des autres équipes, dont les Québécois, à assumer plus de travail. Très rapidement, différentes échappées se sont développées, et finalement dans l'échappée finale, on retrouvait une dizaine de coureurs dont les Québécois, Bruno Langlois, François Parisien et Dominique Perras, ces deux derniers champions canadiens sur route respectivement en 2005 et 2003. Quant à Dominique Rollin, le champion en titre, il s'est fait piéger derrière et n'a donc pu défendre son titre. Lors du final, avec trois coureurs dans le groupe de tête, les Symmetrics (Svein Tuft, Cameron Evans et Andrew Randell) sont parvenus à imposer leur rythme. C'est finalement Evans qui l'emporte, devant son équipier Randell, tandis que Dominique Perras prend le 3^e rang. Langlois et Parisien terminent respectivement 5^e et 6^e.

Les sélections pour les Championnats du monde ne sont pas encore finalisées, mais on peut penser que les Québécois seront bien représentés, tant chez les U23 H que dans les catégories Élite (H, F).



Anne Samplonius
Photo : canadiancyclist.com

Sept-Îles, mission accomplie !



LB – 24 ans après avoir accueilli la Finale des Jeux du Québec, la ville de Sept-Îles était fois de plus l'hôte de ce grand rassemblement sportif du 2 au 11 août dernier. Lors de cet événement, les compétitions de cyclisme sur route se tenaient dans le 2^e bloc, soit du 7 au 11 août.

Le comité organisateur des compétitions de cyclisme, dirigé par Christian Lepage, a effectué un travail remarquable lors de cet événement, tant sur le plan de l'aménagement des parcours, de la sécurité, et de tous les aspects organisationnels. Chapeau à toute cette équipe pour une Finale exceptionnelle ! Chapeau également au comité organisateur dans son ensemble pour une Finale que les athlètes ne sont pas prêts d'oublier.

Sur le plan sportif, les athlètes se sont livrés de très belles luttes, et comme prévu les athlètes qui s'étaient démarqués tout au long de la saison se sont une fois de plus illustrés. Soulignons ainsi les 4 médailles d'Or d'Audrey Bernard (région de Québec) chez les minimes, les trois d'or et une de bronze pour Joakim Albert (QUE) chez les minimes, et de Jean-Samuel Deshaies (ABT) chez les cadets. Soulignons également les deux médailles d'or, une d'argent et une de bronze pour Geneviève Bourgeois (SAG) chez les

cadettes et finalement probablement la surprise de ces Jeux en cyclisme, les deux médailles d'or de Daniel Plourde de la région hôte, chez les pee-wee, devenant ainsi le premier athlète à remporter une médaille en cyclisme aux Jeux du Québec depuis 1983.

Pour ce qui est du classement des régions, le classement s'est avéré également très serré, la région de Québec terminant 1^{ère} avec 1199,5 points, suivie de près du Saguenay Lac St-Jean (1149,5) et des Laurentides (1136), respectivement deuxième et troisième. Au chapitre des médailles, Québec termine également 1^{ère} avec 14 médailles (8 or, 2 argent, 4 bronze), suivi du Saguenay Lac St-Jean avec 12 (3 or, 6 argent, 3 bronze), de l'Abitibi-Témiscamingue avec 11 (3 or, 4 argent, 3 bronze) et des Laurentides également avec 11 (1 or, 6 argent, 4 bronze). Notons finalement que 13 des 17 régions présentes en cyclisme ont remporté au moins une médaille lors de ces Jeux, ce qui est exceptionnel.

Aux Jeux du Québec, on recrute des champions pour l'avenir

Introduit pour la première fois en 2005, la FQSC devait désigner un athlète dans le cadre du programme « Aux Jeux du Québec, on recrute des champions pour l'avenir ». Il doit s'agir d'un athlète qui s'est particulièrement illustré lors de ces Jeux et qui doit avoir remporté minimalement une médaille d'or. Le choix s'est porté finalement sur Joakim Albert, qui a remporté trois médailles d'or et une médaille de bronze. Son parrain pour la prochaine année sera Eric Boily.

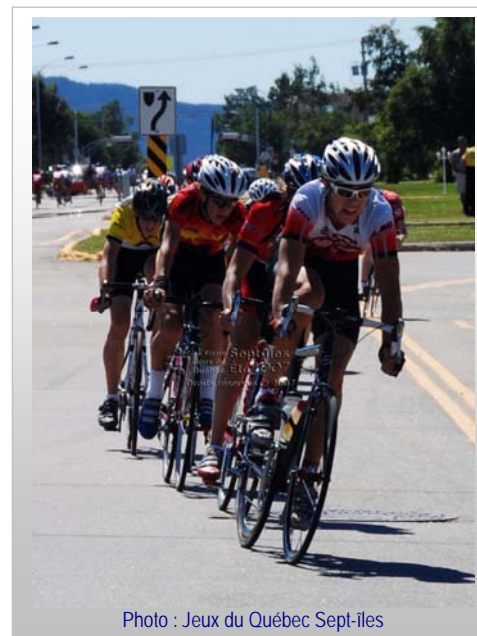


Photo : Jeux du Québec Sept-Îles



Photo : Jeux du Québec Sept-Îles

Cyclisme à main, plus qu'une démonstration...

11 cyclistes à main en provenance de huit régions du Québec ont pris part aux différentes compétitions de cyclisme à main dans le cadre de ces Jeux du Québec. Parfaitement intégrés dans le cadre des compétitions sur route, les cyclistes à main ont ainsi pu côtoyer les athlètes du programme « régulier » en cyclisme sur route. On a pu apprécier les qualités athlétiques des frères jumeaux, Jonathan et Philippe Vermette, de l'Estrie, qui ont dominé les trois épreuves au programme.

Il était intéressant de voir tous ces athlètes se donner tout au long des épreuves, sous les applaudissements des spectateurs amassés tout au long du parcours. La jeune Paradis, âgée que de 10 ans, se souviendra longtemps de sa fin de course dans l'épreuve sur route de 10 km, alors qu'une quarantaine de coureurs d'âge minime l'ont escorté derrière en l'encourageant dans ses derniers kilomètres.

La FQSC et l'Association québécoise de sports en fauteuil roulant ont déposé conjointement une demande à Sports Québec afin que le cyclisme à main soit accepté comme discipline officielle lors des prochains Jeux du Québec qui auront lieu en 2010 (ville à déterminer). Si certains avaient des doutes quant à la légitimité de la présence de ce sport aux Jeux, le succès enregistré en 2007 offre à notre point de vue la preuve que cette discipline a bel et bien sa place au programme des Jeux. C'est à travers les Jeux du Québec que nous parviendrons à identifier et développer la prochaine génération de cyclistes à mains qui représenteront le Canada lors des grands rendez-vous internationaux.



52-12 est réalisé par la section route et piste de la FQSC.

Comment nous rejoindre?

Téléphone: (514) 252-3071

Télécopieur: (514) 252-3165

Courriel: rp@fqsc.net

Site internet: www.fqsc.net

Championnats canadiens sur piste Élite

LB – Voici la composition de l'équipe du Québec en vue des Championnats canadiens sur piste Élite, qui auront lieu à Dieppe du 7 au 9 septembre prochain.

Yannick Morin
Lawrence Leroux
Alexandre Cloutier
Lyne Bessette
Stéphane Cossette (Jr 2^e année)

Eric Beauséjour
Martin Gilbert
Jean-Michel Lachance
Karine Côté
François Chabot (Jr 2^e année)

Laurie-Anne Dupont-Renaud (Jr 1^{ère} année) *

* Nécessite l'autorisation de l'ACC pour qu'elle puisse s'y inscrire.



Le vélodrome de Dieppe, N-B

Petite histoire du vélo en Europe par Daniel Fertin...

Le "blaireau" l'a dit, le champion l'a fait

En août 1980, à l'occasion des Championnats du Monde qui se déroulent en France à Sallanches (Haute-Savoie) Bernard Hinault veut une revanche. Pourtant il a déjà cette année à son palmarès : le Tour d'Italie (1 victoire d'étape + le grand prix de la montagne), Liège-Bastogne-Liège (voir Neige-Bastogne-Neige du 52-12 d'avril 2007), le Tour de Romandie, le Tour de l'Aude et de nombreuses autres victoires parmi lesquelles il ne faut surtout pas oublier les bouquets du prologue, de la 4^{ème} et de la 5^{ème} étape du Tour de France. Mais voilà, les premières étapes se sont déroulées sous la pluie et le champion breton souffre d'une tendinite au genou. Au soir de l'arrivée à Pau, pourtant porteur du maillot jaune, il doit déclarer forfait et ne pourra remporter son troisième Tour consécutif et réaliser le second objectif de sa saison.

Désormais, pour Bernard plus qu'une seule pensée ne l'habite, les Championnats du Monde dont il avait fait, début janvier, son troisième objectif. Il s'est promis de les remporter pour effacer sa déconvenue de juillet. Le sélectionneur a mis à sa disposition une équipe de 12 coureurs. Ces « douze copains » comme le dira le breton dans les journaux de l'époque n'ont qu'un seul but, faire triompher le « blaireau ». Avant de quitter l'hôtel, le matin de la course, il n'oublie de recommander au patron de l'établissement de mettre le Champagne au frais. Il est certainement le plus confiant des 107 engagés. Dès la première côte du circuit il est en tête et s'échappe pendant deux tours. Il est costaud mais n'en fait-il pas un peu trop ? Un équipier de l'équipe de France, Mariano Martinez fait diversion lors de l'échappée matinale alors que le favori se rend auprès de chacun de ses équipiers pour les rassurer sur son état de forme. Tout va bien, tel est son message. Le travail collectif pour la victoire d'un seul a merveilleusement bien fonctionné. Les adversaires de l'équipe de France rendent les armes les uns après les autres, un véritable travail de sape. Alors qu'il ne reste plus que cinq tours de circuit il va mener un train d'enfer pour faire rendre grâce à ceux qui n'ont pas encore mis la flèche. Sur ce parcours très éprouvant, la côte de Domancy, longue de 2,7 km avec quelques passages à 12 %, et surtout sa répétition (20 passages) use les hommes. Ils ne sont plus que 5 en tête, l'italien Baroncelli, l'écossais Millar, le belge Pollentier et le danois Marcussen accompagnent un Hinault qui relance sans cesse.



le podium de gauche à droite
Baroncelli (Ital), Hinault, Fernandez
(Esp)

Source : L'arc-en-ciel et son histoire,
le prestige de l'arc-en-ciel aux éditions
de Eeclonaar par René Jacobs et
Hector Mahau (2002)



caricature parue dans la "Gazetta dello Sport", Hinault, nouveau Napoléon du cyclisme après sa domination à Sallanches

Source : L'arc-en-ciel et son histoire, le prestige de l'arc-en-ciel aux éditions de Eeclonaar par René Jacobs et Hector Mahau (2002)

A un tour de la ligne, il a poursuivi son travail de sape et l'italien est le seul à pouvoir encore l'accompagner. La côte de Domancy est noire de monde, des Français bien sûr mais aussi beaucoup d'Italiens qui ont franchi le tunnel du Mont-Blanc pour voir triompher la « Squaddra Azzura ». Il reste 500 mètres de montée, profitant d'un changement de vitesse de l'italien, Bernard Hinault place une attaque sèche. Il passe en tête au sommet et négocie une dernière descente parfaite. A Sallanches il est sacré Champion du Monde, dans la même ville que Jan Janssen (chez les pros) et Merckx (chez les amateurs), du beau monde !

Bien sûr à l'hôtel le Champagne est prêt, les dirigeants français finissent tout habillé dans la piscine mais il faut surtout retenir de cette victoire la cohésion parfaite de l'équipe, une tactique mise au point avant la course et respectée pendant et par dessus tout le panache et l'offensive du champion blessé de juillet qui tenait absolument à vaincre fin août, ne dit-on pas têtue comme un Breton ?

Formules de pédalage en EPI

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

Pour mettre de la variété dans vos séances d'entraînement par intervalles, voici quelques formules de pédalage à appliquer tour à tour à chacune de vos fractions d'effort.

Naturelle : Braquet, cadence et style (assis ou en danseuse) choisis selon les conditions de vent et de pente pour maximiser l'aisance et l'efficacité soit généralement : 100-110 rpm en descente, vent de dos; 80-100 rpm sur le plat, sans vent; 60-80 rpm en montée, vent de face.

En danseuse tout le long : Développement approprié soit, généralement, pignon de 2 ou 3 dents de moins qu'en position assise. À privilégier dans des conditions « lentes » : vent de face, faux plat montant et côtes.

En sur-moulinage : Choisir un développement qui, compte tenu des conditions de vent et de pente qui prévalent, s'accompagnera d'une cadence à peu près à mi-chemin entre celle que vous auriez normalement et la cadence la plus élevée que vous pourriez maintenir sans trop détériorer votre style de pédalage (le dos doit demeurer assez stable). À privilégier dans des conditions « rapides » : vent de dos, faux plat descendant ou descentes.

En sur-braquet : Choisir un développement qui, compte tenu des conditions de vent et de pente qui prévalent, s'accompagnera d'une cadence plus basse que celle que vous adopteriez normalement (ex. 53-13 à 35 km/h, pour une cadence de 65-70 rpm).

Alternance imposée assis-en danseuse : Alternez cinq révolutions complètes du pédalier d'un style, puis de l'autre du début à la fin de la fraction d'effort.

Départ canon : Débuter chaque fraction d'effort de manière explosive; l'intensité de pédalage est maximale ou presque pendant les 5 premières révolutions du pédalier, puis s'atténue progressivement pendant le reste de la fraction d'effort.

En escalier : Effectuez chaque tiers de la fraction d'effort à une intensité sensiblement plus grande que le tiers précédent.

En podium : Effectuez le deuxième tiers de la fraction d'effort à une intensité sensiblement plus grande que les deux autres tiers.

Un beau championnat québécois du CLM par équipe

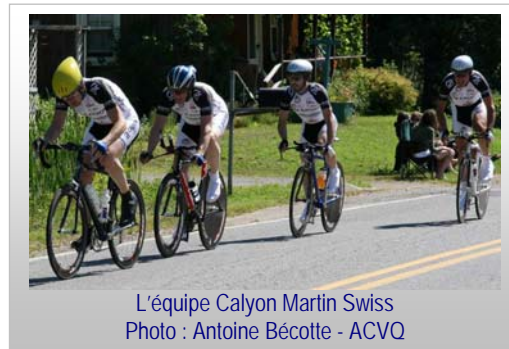
Pierre-Etienne Grégoire – L'année 2007 est marquée par une augmentation du nombre de licenciés dans le secteur route et piste ce qui se traduit par une participation en hausse dans la plupart des courses. Encore récent dans le paysage des courses au Québec, le CLM de 65 km disputé à Ste-Marthe a attiré 33 équipes, le même nombre que l'an dernier.

L'ACVQ est très satisfaite du travail réalisé par l'équipe VCOM dans l'organisation de l'événement; au nom de tous, je remercie Denys Mantha et toute son équipe de bénévoles pour la belle journée. Un mot spécial doit être transmis à nos hôtes. Malgré certains « débordements » survenus l'an dernier, la ville de Ste-Marthe par la voix de la responsable du service des loisirs, nous a encore ouvert les portes, une belle marque de confiance.

La complexité grandissante du peloton québécois (groupe sportif, présence de coureurs étrangers, etc.), couplée aux exigences de l'épreuve obligent l'adoption de règles spécifiques. À ce sujet, le comité directeur a veillé à uniformiser les mesures d'exception, par exemple le surclassement, afin de maximiser la formation d'équipes éligibles aux médailles (comme pour les autres épreuves de championnat, le CLM par équipe est de type ouvert). D'ailleurs, le comité directeur est ouvert à toute suggestion qui pourrait faciliter la participation. Entre la lettre et l'esprit de cette dernière, certains « accommodements raisonnables » peuvent être adoptés.

Le podium des maîtres A s'est joué dans un mouchoir puisque seulement 32 secondes séparaient les trois rangs. L'équipe victorieuse VCOM, menée par Michel Brazeau, champion canadien 2006 du CLM individuel, a devancé les Rouleurs de l'Outaouais de seulement quatre petites secondes. Chez les autres maîtres hommes, le trio habituel Opus (Le Beau, Pelletier, Provost), épaulé pour l'occasion par Robert Desforges, a survolé la distance avec un temps les situant au quatrième rang chez les séniors! Chez les maîtres femmes, la lutte a aussi été serrée, l'équipe Vélo club Sud-Ouest remportant les honneurs : bravo à Isabelle, Silvana et France.

À titre personnel, ce CLM marquait mon retour sur la scène provinciale après ma chute au Grand Prix de Charlevoix. Je profite de cette tribune pour saluer l'ami Gilles qui a immortalisé sur papier glacé cet épisode malheureux, tout en rapportant fidèlement mes propos.



L'équipe Calyon Martin Swiss
Photo : Antoine Bécotte - ACVO

Championnats du monde juniors – Stéphane Cossette enregistre un record canadien junior au kilomètre

LB – Deux Québécois, Stéphane Cossette et Guillaume Boivin, ont pris part aux Championnats du monde juniors sur route et piste, qui ont eu lieu à Aguascalientes, au Mexique, du 4 au 12 août dernier. Compte tenu des piètres performances des cyclistes canadiens lors des éditions précédentes des Championnats du monde, l'association cycliste canadienne avait resserré ses critères de sélection, introduisant notamment un standard en poursuite individuelle pour les routiers.

En vertu de ses performances lors des Championnats canadiens sur route et sur piste, Stéphane Cossette prenait part à la course sur route, de même qu'aux épreuves de sprint, du kilomètre et de keirin sur piste. Dans le cas de Guillaume Boivin, ce dernier était engagé dans la course sur route ainsi qu'au contre-la-montre individuel. Il s'en est fallu de peu pour qu'aucun des deux athlètes ne participe aux Championnats du monde, puisque les deux ont subi des blessures lors d'entraînement, mais dont ils ont pu récupérer juste à temps.

Remis en bonne partie de sa blessure au poignet, Stéphane Cossette a d'abord pris part aux épreuves sur piste, où il a obtenu une 25^e place en vitesse, avec un



Photo finish de la Finale de Vitesse junior H

temps de 11.035 à 0.005 sec. d'une qualification pour les 1/16 finale. L'athlète de 18 ans s'est repris de belle façon dans l'épreuve du kilomètre en obtenant une 13^e place avec un chrono de 1min 5.202sec, abaissant du même coup le record canadien établi par Eric Smith en 2006.

Pour Guillaume Boivin, les Championnats du monde ont laissé l'athlète de Longueuil sur sa faim. Lors de l'épreuve du CLM, il n'avait pas de bonnes jambes, tandis que lors de la course sur route, il a été victime d'une crevaison à deux tours de la fin (la course en comptait huit), alors qu'il se trouvait dans le peloton de tête qui ne comptait plus qu'environ 50 coureurs sur les 200 partants. On peut penser que n'eut été de cette crevaison, il aurait pu bien se tirer d'affaire, considérant qu'il a remporté le maillot orange (classement aux points) et terminé 4^e lors du Tour de l'Abitibi. À noter que 4 coureurs au Tour de l'Abitibi, dont le vainqueur, l'Américain Taylor Phinney, ont terminé parmi les 25 premiers lors de cette course.

Pour les résultats complets des Championnats du monde juniors sur piste, veuillez consulter le lien suivant : <http://www.veloresults.com>

Championnat québécois de paracyclisme

Chantale Philie, DT paracyclisme – Normalement, le Championnat québécois de paracyclisme est intégré au Championnat québécois sur route Espoir. Toutefois, cette année comme l'événement aura lieu durant les prochains Championnats du monde à Bordeaux, du 17 au 27 août, nous avons demandé à deux organisateurs de relever le défi. C'est donc à Ste-Marthe le 4 août et à Les Cèdres le 5 août qu'ont été disputés le CLM ainsi que la course sur route du Championnat québécois de paracyclisme.

Un nouveau tandem féminin au CLM

Geneviève Ouellet et Mathilde Hupin (pilot) ont fait leur toute première course ensemble à Ste-Marthe. Geneviève a pratiqué la natation durant plusieurs années. Elle a maintenant cessé l'entraînement compétitif et nous a contacté afin d'obtenir de l'information sur le tandem. Après une première initiation au printemps lors d'un camp féminin, elle et Mathilde ont participé à leur première course au CLM de Ste-Marthe. L'objectif était simple : faire l'essai d'une course afin d'avoir une idée plus précise de ce qu'est le cyclisme et nous donner une idée à nous de leur capacité. Elles ont effectué une très bonne course en terminant leur 24 km en 42 minutes 21 secondes.

Éric Bourgault nous a quant à lui démontré et confirmé sa grande forme en terminant son CLM en 37 minutes 52 secondes et sa course sur route en 8^e position au sein du peloton des maîtres B sur une distance de 80 km. Une très bonne préparation pour Éric en vue des Championnats du monde.

Chez les cyclistes à main, c'est Rico Morneau qui a remporté les deux titres de Champion québécois, suivi de près par Mark Beggs. N'eut été de son erreur de parcours lors du CLM, Mark Beggs aurait aisément remporté l'épreuve avec plus de 3 minutes d'avance sur son rival.

Merci aux organisateurs des deux événements, Denys Mantha et Guy Vaillancourt !

Les Québécois aux Championnats du monde

Pour suivre les performances des québécois lors des Championnats du monde 2007, visitez le site Internet suivant : www.bordeaux2007.com