



Août 2003

Tour de l'Abitibi – Une 35^e édition haute en couleur et en émotions!

Louis Barbeau - Ce sont 29 équipes et plus de 180 coureurs qui ont pris le départ de la 35^e édition du Tour de l'Abitibi à Val d'Or le 21 juillet dernier. Il s'agit en fait du plus gros peloton de l'histoire de cette compétition, et possiblement même pour une course par étapes au Canada.

Des athlètes en provenance de 9 pays se sont mesurés dans la seule tranche de la Coupe du Monde junior disputée à l'extérieur de l'Europe. Le Tour se distingue également des autres compétitions pour juniors par l'accueil chaleureux que la population réserve aux coureurs à chaque année, par son CLM individuel dont le départ est donné sous terre dans une mine désaffectée.



Kevin Lacombe à fait vibrer l'Abitibi.

Photo : www.canadiancyclist.com

Au cours de son histoire, plusieurs coureurs de renom ont fait leur marque au Tour de l'Abitibi, avant de s'illustrer sur les routes des grandes courses en Europe, dont le Tour de France. À titre d'exemples, mentionnons les noms de Bobby Julich, Laurent Jalabert, Steve Bauer, ... tous des coureurs qui ont porté le maillot jaune à un moment quelconque de leur carrière.

Pour l'occasion, les coureurs québécois nourrissent de grandes ambitions, particulièrement avec Kevin Lacombe, un abitibien

récemment couronné champion canadien de CLM individuel et vice-champion canadien de la course sur route. Et les Québécois n'ont pas déçu. Après avoir remporté le CLM par équipe, les coureurs du Québec sont restés aux commandes de la course jusqu'à la dernière étape, s'échangeant les différents maillots de meneur au fil des étapes. Le premier Québécois à porter le maillot brun (classement individuel au temps) fut Charly Vives, qui céda par la suite le maillot à son équipier Raphael Tremblay, pour enfin aller sur les épaules de Kevin Lacombe, en vertu d'une deuxième position au CLM individuel. En plus du maillot brun, Vives et Tremblay ont également porté le maillot de meilleur jeune (1^{ère} année junior) pendant une partie du Tour et Lacombe a même porté le maillot orange (classement aux points) à un certain moment.

Malheureusement, en dépit d'une belle lutte, la fatigue et les attaques répétées des équipes adverses au cours de la dernière étape, auront au raison de Kevin Lacombe qui a dû céder le maillot brun au terme du Tour et se contenter d'une 6^e position au classement général. « Les gars ont raison d'être fiers de leur performance, car ils se sont bien défendus tout au long du Tour. C'est difficile de défendre un maillot de leader tout au long d'une course par étapes. Ça vient que ça use, et les gars se sont vidés pour le conserver. Ils ont couru comme des gagnants », de conclure Natacha Tremblay, qui a été choisie directeur sportif du Tour pour une deuxième année consécutive. Mentionnons en conclusion que Raphael Tremblay a été choisi pour sa part « Révélation du Tour ».

Jeux Pan-Ams – Clara Hughes récolte trois médailles !

LB - Incommodée par des maux de dos au terme de sa saison de patinage de vitesse, la Championne québécoise sur route (route et CLM individuel), Clara Hughes a décidément retrouvé une partie de sa forme à l'occasion des Jeux Pan-Ams disputés en République Dominicaine. L'athlète de Glen Sutton a remporté trois médailles à l'occasion de ces Jeux, les trois seules du Canada en cyclisme. Elle a ainsi remporté l'or dans la course aux points, l'argent au contre-la-montre individuel et enfin la bronze en poursuite individuelle. Et n'eut été d'une course sur route négative sur terrain plat, il y a fort à parier que Clara aurait remporté également une quatrième médaille en autant d'épreuves. C'est donc sans surprise que cette dernière s'est vue attribuer l'honneur de porter le drapeau canadien lors de la cérémonie de clôture à l'issue des Jeux.



Clara Hughes aux Championnats canadiens sur piste à Bromont en 2002

Photo : www.canadiancyclist.com

NOS PARTENAIRES

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec



RONA



Les Québécois se distinguent au sein de l'équipe canadienne !

Chantale Philie, AQSFR - BROOKLYN, NEW-YORK, DU 31 JUILLET AU 2 AOÛT 2003

- C'est avec une équipe de 14 cyclistes que le Canada s'est présenté à la première édition de la Coupe Panaméricaine de cyclisme IPC 2003. Au sein de cette équipe figuraient cinq Québécois qui à eux seuls sont montés six (6) fois sur le podium.

Mark Breton (LC 1 - amputé) s'est particulièrement démarqué du groupe avec sa première position dans la course sur route de 50 km disputée dans Prospect Park. Il a su profiter de l'erreur de l'américain Ron Williams (LC 2) pour prendre l'avance avant le déclenchement du sprint final, moment où Mark a plus de difficulté dû à son amputation du bras droit.

Le tandem de Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily a quant à lui remporté les honneurs des deux (2) épreuves sur route face au tandem canadien de Brian Cowie et Ken Johnson.



Marc Breton lors du kilo au Championnat canadien sur piste.
Photo : Jacques Sztuke

Jean Quevillon et Benoît Vaillancourt ont tous deux offert de bonnes performances.

CHAMPIONNAT DU MONDE IBSA, BROMONT ET QUÉBEC, DU 4 AU 10 AOÛT 2003

- Un seul tandem québécois sur l'équipe canadienne, deux (2) médailles de bronze sur trois (3) remportées par le Canada. En effet, Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily, entraînés par Eric



Québec 2003

Van den Eynde, ont excellé sur la piste. Avec un chrono de 4 min 38sec en poursuite (4000 m) et de 1min08.5sec au Kilomètre, le tandem a non seulement remporté deux médailles de bronze et battu ses records personnels, mais les coéquipiers ont ainsi réalisé leur standard paralympique et sont quasi assurés de leur sélection sur l'équipe canadienne pour les Paralympiques d'Athènes en 2004.

Fond d'écran du CPC

Sylvain Richard - Le Comité Paralympique canadien a mis en ligne une série de fond d'écran d'athlètes paralympiques en action. Disponibles en deux formats (800x600 et 1024x768), vous pouvez les télécharger sur le site internet du CPC à l'adresse suivante : <http://www.paralympic.ca>



Fond d'écran mettant en vedette Brian Cowie et Min Van Velzen

Également disponible sur le site internet du CPC, des économiseurs d'écran mettant en vedette nos athlètes paralympiques en action lors des Paralympiques précédents.



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 québécois sur route Élite

LB - La région de Sherbrooke a accueilli les Championnats québécois sur route Élite les 3 et 4 août derniers. 150 athlètes ont pris part au contre-la-montre individuel, tandis que 290 athlètes ont pris part à la course sur route. Voici la liste des nouveaux champions québécois. Félicitations à tous et à toutes !

Catégorie	CLM individuel	Course sur route
Senior H 1-2	Jean-François Laroche (Volkswagen Trek)	Alexandre Lav allée (Volkswagen Trek)
Senior F	Clara Hughes (Volkswagen Trek)	Clara Hughes V (Volkswagen Trek)
Senior H 3-4	Christian Viens (Genpharm)	Dave Mustaikis (Bernard Hinault)
Junior H	Kevin Lacombe (Volkswagen Trek)	Kevin Lacombe (Volkswagen Trek)
Junior F	Emilie Roy (Espoirs de Laval)	Emilie Roy (Espoirs de Laval)
Maître A	Michel Cyr (Rouleurs de l'Outaouais)	Michel Détry (indépendant)
Maître B	Marc Lapointe (Gervais Rioux Méd. Sportif)	Alain Major (Ensure HP Performance)
Maître C	Pierre L'Écuyer (Gervais Rioux Méd. Sportif)	Pierre L'Écuyer (Gervais Rioux Méd. Sportif)
Maître D	Fred Schonenberger (Cyclones Granby)	Herbert Nebbs (VCOM)
Maître F	Annick Dufour (Ensure HP Performance)	Geneviève Labbé (Gervais Rioux Méd. Sportif)

Sébastien Moquin, le nouveau champion des Mardis cyclistes de Lachine

LB - Les Mardis cyclistes de Lachine ont couronné leur nouveau champion à l'issue de la 10^e tranche de la série. Il s'agit de Sébastien Moquin, de l'équipe Colnago-Carrera qui a ainsi su résister à la remontée effectuée par le vétéran Czeslaw Lukaszewicz (Opus), qui termine donc 2^e, après avoir remporté 4

des 10 tranches. Quant à Yannick Cojan (Sports Expert), qui détient le record pour le plus grand nombre de titres de cette série avec six, il est parvenu une fois de plus à grimper sur le podium au terme de la série en prenant la 3^e position. Moquin met ainsi un terme à la série de victoires

de Martin Gilbert (Volkswagen Trek) qui avait remporté la série en 2001 et 2002. Chez les cadets, la lutte fut très serrée tout au long de la saison, et c'est finalement Lawrence Leroux (Espoirs de Laval) qui a ravi le titre à Vincent Blouin (Ste-Foy Qc Métro).



CYCLING MANAGER 3, Directeur sportif à la maison !

SR - Depuis le début de l'été, le jeu Cycling Manager 3 fait parler de lui sur toutes les lèvres en Europe. Réputé comme l'un des meilleurs jeux PC portant sur le cyclisme, la FQSC a obtenu une copie du Jeu pour en faire l'essai.

Cycling Manager vous invite à devenir directeur sportif d'une équipe professionnelle de votre choix (Cofidis, FDJ, ONCE, US POSTAL...). Vous pouvez choisir le mode course ou le mode saison. Dans le mode saison, vous devez mettre vos cyclistes sous contrat, choisir l'équipement, les courses à faire, en fait prévoir la saison de votre équipe.

Cycling Manager nécessite les configurations suivantes pour qu'il fonctionne correctement dans votre PC :

- configuration minimale : Pentium II 350 Mhz - Carte graphique accélératrice 3D 8 Mo - 64 Mo de Ram.
- Configuration optimale : Pentium II 700 Mhz avec une carte accélératrice 3D Gforce 2.



Une version démo est disponible à l'adresse suivante :

<http://www.cycling-manager.com/>

Retour sur les deux (2) CLM organisés par l'ACVQ

**Pierre-Etienne Grégoire,
ACVQ**

1- CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS PAR ÉQUIPE : UNE « GÉNÉRALE » PAYANTE!

Tous ceux qui ont fait du théâtre vous dirons que, malgré les multiples répétitions antérieures, rien de tel qu'une bonne générale pour mettre la pièce en place. Il semble qu'une telle pratique se transpose en cyclisme.

L'équipe du Québec junior a ainsi profité du championnat québécois pour aplanir les «bugs» avant la tenue du Tour de l'Abitibi. Le résultat s'est fait sentir quelques jours plus tard puisque les six membres de la formation terminaient au premier rang de la première étape, devançant l'équipe Hot tubes par 4 secondes et celle des Pays-Bas du double. Cette superbe performance permettait à Kevin Lacombe de s'adjuger le maillot brun de leader au classement général.

Près d'une centaine de coureurs ont participé à l'épreuve de 45 km sur le circuit

de Ste-Marthe, un bon succès compte tenu qu'il s'agissait d'une première après un hiatus de plusieurs années. Au niveau des maîtres, on conviendra que les trois catégories en présence et l'abandon de la formule de handicap représentent une amélioration notable par rapport aux années passées. Tous les résultats sont disponibles à l'adresse suivante : <http://www.fqsc.net/2003/R-030719.pdf>.

L'ACVQ tient à remercier tous les participants qui se sont déplacés pour disputer ce championnat. Toutes suggestions pour les éditions prochaines sont les bienvenues et peuvent être acheminées à acvq2003@hotmail.com.



2- DÉFI GASTON LANGLOIS : HORMIS LES MAÎTRES, UNE PARTICIPATION DÉCEVANTE

Était-ce la météo incertaine, le fait que la course ne servait pas d'épreuve de sélection comme l'an dernier ou que sais-je, la confrontation Ullrich-Amstrong dans le CLM Pornic-Nantes en direct au canal Évasion (merci monsieur Serge Arsenault), toujours est-il que la participation des handisports, des Séniors 1-2 et Femmes s'est avérée pour le moins symbolique.

Malgré tout, les maîtres ont sauvé la mise et notre président *emeritus*, Gaston Langlois, a sauvé ses billets verts... Les forts vents ont en effet empêché à quiconque de s'approcher des temps records établis l'an dernier dans chacune des catégories. Si tous les résultats sont disponibles ici, <http://www.fqsc.net/2003/R-030726.pdf>, soulignons la superbe performance de Michel Cyr et de Craig Burge, les deux seuls athlètes qui ont roulé les 41,2 km sous les 58 minutes !

Finale des Jeux du Québec à Disraeli – Des talents en éclosion

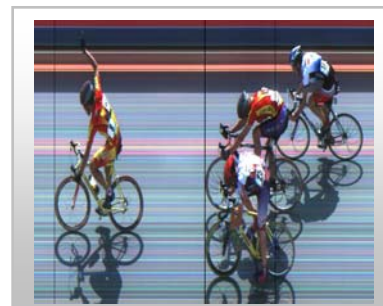
LB - Les Jeux du Québec ont toujours constitué une plateforme importante dans le développement de l'excellence en cyclisme sur route au Québec. Plusieurs athlètes ont d'abord fait leur marque à l'occasion des Jeux pour par la suite connaître une carrière intéressante sur les scènes nationale et internationale. Parmi ceux-ci, le nom qui vient immédiatement en tête est celui de Geneviève Jeanson qui a fait ses premiers pas en cyclisme lors des Jeux du Québec de Gaspé en 1993.

Il serait évidemment prématuré de prédire un avenir quelconque aux athlètes qui se démarquent lors des Jeux du Québec. Il n'en demeure pas moins que ces Jeux revêtent une grande importance et qu'il y a lieu de souligner les performances de certains athlètes qui se sont particulièrement illustrés. Voici quelques noms d'athlètes dont

on se rappellera pour leurs performances lors de la 39^e finale des Jeux dans la région de l'amiante. Qui sait, où l'avenir les conduira...

- Pee-wee F** – Justine Levasseur (Dynamiks de Contecoeur) – RIY – (1 Or, 2 Argent, 1 Bronze)
- Pee-wee G** – Mickael Nadeau (Dynamiks de Contecoeur) – RIY – (2 Or, 1 Argent, 1 Bronze)
- Minime F** – Janie Fortin (Proco d'Alma) – SLJ – (3 Or, 1 Argent)
- Minime G** – Guillaume Blais-Dufour (Ste-Foy Qc Métro) – QUE – (2 Or, 1 Argent)
- Cadet F** – Joelle Numairville (Espoirs de Lav al) – LAV – (2 Or, 2 Bronze)
- Cadet G** – Eric Boily (Acidose Lactique) – SLJ – (2 Or)

Photo-finish de la course cadet garçon alors que le sprint pour la 2e place a été remporté par Clovis Auger.
Photo-finish disponible : <http://www.fqsc.net/photo-finish.html>



Les cinq règles d'or de l'affûtage

Guy Thibault, Ph.D., Secrétariat au loisir et au sport - L'affûtage, c'est l'entraînement spécial qu'on suit dans les derniers jours avant une compétition qui revêt une importance particulière et pour laquelle on veut avoir un pic de performance. Les études scientifiques sur l'affûtage convergent sur les cinq règles d'or que voici :

1. Il faut réduire de façon marquée le volume total d'entraînement. Environ de moitié. Par exemple : rouler 4 ou 5 heures au cours de la dernière semaine si on a l'habitude de passer une dizaine d'heures par semaine sur le vélo.
2. Le volume d'effort à haute intensité doit demeurer

élevé, c'est-à-dire qu'il faut continuer de faire des périodes où l'on pédale à une intensité élevée. On entend par « intensité élevée » une intensité plus élevée que celle qu'on adopte spontanément lors des sorties longues et continues, mais tout de même moins élevée que lors de véritables sprints.

3. L'activité pratiquée pendant l'affûtage doit être spécifique à la discipline de l'athlète. Ce n'est pas le moment de faire de la course à pied ou de la natation quand approche l'événement cycliste « qui compte ». Et il faut cesser de faire toute activité susceptible de provoquer des courbatures (ex. musculation, course à pied, marche en descente), car cela s'accompagne d'une

diminution transitoire de la force musculaire et du taux de restauration des réserves de glycogène (sucre) dans les muscles.

4. La durée de l'affûtage doit être d'environ une semaine; un peu plus si on réduit progressivement le volume d'entraînement, un peu moins si on le réduit de façon abrupte.

5. La fréquence hebdomadaire des séances d'entraînement doit demeurer inchangée ou ne diminuer que très peu.

Lecture suggérée : Mujika I et Padilla S. **Scientific bases for precompetition tapering strategies.** *Med Sci Sports Exerc.* 35:1182-1187, 2003.

Championnats canadiens sur piste à Bromont – Un succès sur toute la ligne !

LB - Le Centre national de cyclisme de Bromont a accueilli pour une deuxième année consécutive les Championnats canadiens sur piste du 14 au 17 août derniers. Plus d'une centaine de concurrents ont pris part à ce rendez-vous annuel dans les catégories senior, junior, maître et handisport. Tout était au rendez-vous pour faire de ce Championnat un événement remarquable : la qualité d'organisation sans faille, une

température idéale, de belles performances de la part des athlètes.

Le Québec s'est de nouveau illustré dans la majorité des catégories. Si la disparition du vélodrome olympique de Montréal avait créé un vacuum important au niveau du cyclisme sur piste, il semble désormais certain que les choses sont en train de se rétablir. Il serait fastidieux de dresser la liste complète des athlètes québécois médaillés lors de cette compétition, considérant le nombre d'épreuves et de catégories. Aussi, nous contenterons nous de dresser la liste des Champions canadiens québécois. Nos félicitations s'adressent toutefois à tous les athlètes qui se sont illustrés lors de cet événement.

Liste des champions canadiens 2003 :

Senior H

Pascal Choquette (course à l'américaine)
Yannick Morin (vitesse par équipe)

Junior H

Kevin Lacombe (poursuite individuelle, poursuite par équipe et vitesse par équipe)
Raphael Tremblay (poursuite par équipe et vitesse par équipe)
François Sztuke (poursuite par équipe)
Charly Vives (poursuite par équipe)
Francis Labonté (vitesse par équipe)

Junior F

Audrey Lemieux (poursuite individuelle)

Cynthia Beaulieu (500 m et sprint)

Maître A

Eric Beauséjour (kilo et sprint)

Maître B-C

Gérard-Louis Robert (poursuite individuelle et scratch)
John Sutherland (sprint et 750 m)

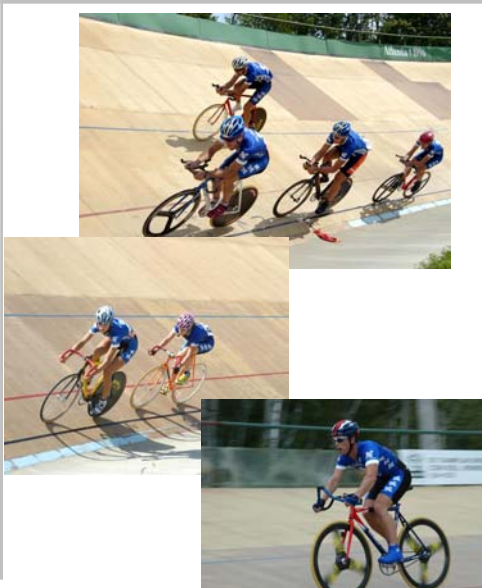
Maître F

Suzie Bélanger (poursuite individuelle, scratch et 500 m)

Handisport

Marc Breton (amputé) – (poursuite individuelle et kilo)
Jean Quevillon (par. cérébral) – (poursuite individuelle et kilo)
Pierre-Olivier Boily et Stéphane Côté (tandem) – (pours., ind. et kilo)

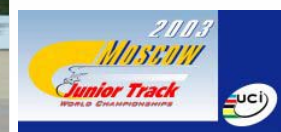
Quelques photos...



Quatre Québécois aux Championnats du monde juniors sur piste

LB - Il y avait très longtemps que des cyclistes québécois n'avaient pris part aux Championnats du monde sur piste, et encore moins chez les juniors. Avec l'annonce d'une équipe nationale qui prendrait part aux Championnats du monde juniors sur piste à Moscou, les cyclistes québécois se sont donc mis résolument à l'ouvrage au Centre national de cyclisme de Bromont. Les standards connus, ce sont finalement quatre athlètes québécois qui sont parvenus à obtenir une place sur l'équipe canadienne. Chez les hommes, Kevin Lacombe et Raphael Tremblay ont été sélectionnés parmi les six athlètes retenus, tandis que du côté féminin, Audrey Lemieux et Cynthia Beaulieu ont obtenu les deux seules places disponibles. Les Championnats du monde juniors sur piste auront lieu du 21 au 24 août. 13, 03

Par ailleurs, soulignons que l'UCI a décidé récemment de ramener les Championnats du monde juniors sur route et sur piste ensemble à compter de 2005, comme c'était le cas avant 1996. On peut donc parier que plusieurs athlètes québécois auront l'opportunité de prendre part à des épreuves sur piste au cours des prochaines années. Et qui sait, peut-être que le Québec pourrait accueillir dans un avenir pas trop lointain les Championnats du monde juniors route et piste.

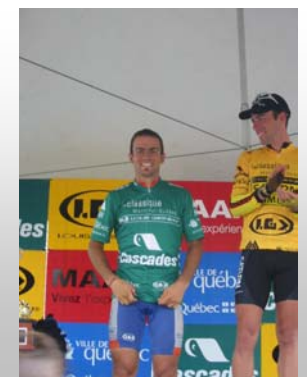


Tim Johnson remporte la Classique Montréal – Québec Louis Garneau

LB - Le coureur américain Tim Johnson, de la formation Saturn, a remporté la 55^e édition de la classique Québec – Montréal, désormais courue de Montréal à Québec. Plus de 110 coureurs ont pris part à cette grande classique qui détenait une sanction UCI 1.5, ce qui a eu pour effet d'attirer plusieurs équipes de l'extérieur, dont les équipes professionnelles américaines Navigators et Saturn.

La température a été un facteur important dans la course, à tout le moins pour ce qui est de la durée de l'épreuve. Après un faux départ de 20 km pour sortir de la ville de Montréal, les coureurs se sont attaqués aux 237 km de course par vent de face et de fortes averses, les coureurs ont pris 6 heures pour compléter l'épreuve, maintenant une vitesse moyenne de 40 km/heure, par opposition aux 47 km/heure en 2002, alors que la course avait été disputée par beau temps et vent de dos.

Outre Johnson, le podium a été complété par le québécois Alexandre Nadeau 2^e (Ad Opt) et l'Irlandais Ciaran Power (Navigators). 92 coureurs ont complété l'épreuve. En conclusion, l'organisateur de l'épreuve, Louis Garneau, s'est dit très satisfait de l'édition 2003 et a confirmé que la course serait de retour en 2004, sans toutefois préciser si elle serait de nouveau au calendrier international.



Alexandre Nadeau et Tim Johnson sur le podium 2003 de la Classique Montréal Québec Louis Garneau
Photo : Équipe AD OPT

Coupe du Québec Argon 18 – résultats

LB - Voici le classement final de la Coupe du Québec Argon 18, à l'issue des 4 tranches qui ont été disputées au cours de la saison, et dont la dernière a eu lieu lors du Tour de la Relève, à Val d'Or les 26 et 27 juillet. Par ailleurs, la Coupe du Québec a enregistré une participation moyenne de 170 coureurs par tranche de la Coupe du Québec en 2003, une augmentation de 45 coureurs par rapport à 2002, et de 62 coureurs par rapport à 2001.

Rang	Nom de l'athlète/ Catégorie	Club	Pointage
Pee-wee F (U 13)			
1	Camille Viers	Ste-Foy Québec Métro	49
2	Justine Levasseur	Dynamiks Contrecoeur	43
3	Edith Levasseur	Dynamiks Contrecoeur	37
Pee-wee M (U 13)			
1	Mickael Nadeau	Dynamiks Contrecoeur	54
2	Pierrick Nadeau	Amos	46
3	Christian Chénard	Espoirs de Laval	41
Minime F (U 15)			
1	Janie Fortin	Proco Alma	54
2	Lisane Fratelli	Volkswagen Trek	50
3	Catherine Couture	Lapraicy cle	49
Minime M (U 15)			
1	Guillaume Blais-Dufour	Ste-Foy Québec Métro	50
2	Marc Allard	Volkswagen Trek	38
3	Simon Lambert-Lemay	Longueuil	37
Cadet F (U 17)			
1	Joelle Numainville	Espoirs de Laval	67
2	Roxane Beaulieu-Doré	Mont Laurier	47
3	Karol-Ann Canuel	Amos	46
Cadet M (U 17)			
1	Eric Boily	Acidose Lactique	44
2	Clavis Auger	Ste-Foy Québec Métro	39
3	Lawrence Leroux	Espoirs de Laval	34
Junior F			
1	Emilie Roy	Espoirs de Laval	63
2	Myliène Laliberté	Lapraicy cle	33
3	Marie-Pier Bédard	Espoirs de Laval	27



Argon 18
commanditaire de la Coupe du Québec Argon 18
pour une 4^e année consécutive.