



Avril 2003

L'équipe du Québec en stage à l'UCI

LB - Trois cyclistes Québécois ont effectué un stage d'entraînement au Centre mondial de cyclisme de l'UCI, à Aigle (Suisse), du 31 mars au 8 avril. Jean-François Laroche, Alexandre Cloutier et Martin Gilbert se sont entraînés sur le vélodrome intérieur de 200 m du CMC, sous la direction d'Eric Van den Eynde, entraîneur national responsable du programme d'endurance sur piste. Ce stage de perfectionnement visait principalement à mettre au point l'équipe de poursuite canadienne qui prendra part à la tranche de la Coupe du Monde sur piste, à Cape Town (Afrique du Sud), du 11 au 13 avril. Mark Enrsting (CB) complètera l'équipe de poursuite lors de cette compétition, lors de laquelle le duo Cloutier-Gilbert prendra également part à la course à l'américaine, et tentera ainsi de se qualifier pour le Championnat du monde sur piste.

La FQSC tient à remercier l'UCI pour sa collaboration qui a rendu possible ce stage, ainsi que le Néo-Québécois Christophe Cheseaux, qui a de la famille à Aigle et qui a hébergé l'équipe du Québec lors de son séjour en Suisse.

NOS PARTENAIRES

Secrétariat
au loisir et au sport
Québec

RONA



Tour de France 2008 à Québec : un projet sérieux !...

Pierre Blanchard - Pas du tout farfelu, ce que vous avez pu lire dans les médias il y a quelques semaines; ce projet des plus sérieux a commencé à vraiment prendre forme.

En effet, à l'initiative du maire de Québec Jean-Paul L'Allier, le projet, qui se déroulerait dans le cadre des activités entourant le 400^e anniversaire de la ville en 2008, est supporté non seulement par les plus hautes instances de la ville de Québec mais aussi par le gouvernement du Québec.

Pour ce fantastique projet, Monsieur le maire s'est entouré de conseillers experts du vélo!... Dans ce groupe, on retrouve des noms bien connus du monde du cyclisme québécois mais aussi branchés au niveau international.

Deux ex-olympiens et ex-membres de l'équipe nationale mais toujours «fous du vélo»: Louis Garneau et Yvan Waddell; Marc Lemay, ex-président de l'ACC et de la commission vélo de montagne de l'UCI; Pierre Hutsebaut directeur général de l'ACC et actuellement le chef d'orchestre vélo des prochains championnats du monde à Hamilton; GESTEV avec Chantal Lachance et Patrice Drouin les experts

organiseurs vélos; et finalement votre président de la FQSC, Pierre Blanchard, qui est aussi commissaire international de l'UCI (route, piste et vélo de montagne), membre de la commission Vélo de montagne de l'UCI, en plus d'être très impliqué au niveau international dans tout ce qui touche l'aspect antidopage...

Un dossier palpitant à suivre !....



Affiche célébrant le centenaire du Tour de France en 2003

La Mini-classique Louis Garneau ouvre la saison sur route

Louis Barbeau - Avec la température qui se réchauffe et la neige qui fond progressivement, les coureurs ont repris depuis un certain temps leur entraînement sur route, en vue de l'ouverture de la saison de course qui approche à grands pas. C'est le 27 avril prochain, dans la région de Québec, à Portneuf plus précisément que sera lancée la saison 2003. La mini-classique Louis Garneau marque également le retour de Jean-Yves Labonté comme

organisateur de course, après une année sabbatique, bien que ce dernier ait joué un rôle très important dans l'organisation de la Classique Montréal-Québec Louis Garneau en 2002. Le parcours de 19 km proposé ne comporte aucune difficulté majeure et permettra à tous les coureurs de se mettre en jambes. Un horaire détaillé de l'événement sera affiché au cours des prochaines semaines sur le site internet de la FQSC dans la section Info-courses.

Nouvelles concernant le personnel de la FQSC

PB - Des fonctions supplémentaires pour Louis Barbeau

Tel que déjà mentionné dans la section «nouvelles» de notre site internet, suite au départ du coordonnateur général de la FQSC, Louis Barbeau ajoutera les tâches de coordonnateur général par intérim à ses fonctions de directeur technique

route et piste.

Sylvain Richard de retour !...

Afin d'épauler Louis et considérant l'expérience acquise l'an dernier, Sylvain Richard assumera un rôle élargi dans le secteur route et piste dès les prochaines semaines en plus de jouer le rôle de webmestre de tous les secteurs pour notre site internet.

Du nouveau personnel pour vous servir

Nous tenons également à souhaiter la bienvenue à deux nouvelles employées, **Shirley Devalus**, agente au secrétariat saisonnier, ainsi que **Daniele Micheau**, adjointe administrative, qui s'occupera principalement des dossiers liés à la comptabilité.

1899

LB - Vous ne vous en rappelez pas, mais cette année là, c'est à Montréal que se tenaient les Championnats mondiaux (World's meet) de cyclisme. Pendant quatre jours, des cyclistes de sept pays soit : l'Afrique du Sud, l'Angleterre,

l'Australie, le Canada, l'Écosse, les États-Unis et la France se sont mesurés devant quelque 30 000 spectateurs sur la piste en cendrée de Queen's Park. Le seul « Canadien Français » inscrit, Curtis Boisvert a fait une chute. Des 15 épreuves au programme, c'est la course du mile qui a suscité le plus grand intérêt. Elle fût remportée par Marshall W. « Major » Taylor (1878-1932), un homme qui a du lutter contre les préjugés toute sa vie: il était noir. Après le boxeur George Dixon, il est le deuxième homme de couleur à avoir été sacré champion du monde.

Podium entièrement Québécois à la Redlands Classic

De gauche à droite
Lyne Bessette 2^e
Geneviève Jeanson 1^{ère}
Manon Jutras 3^e

Photo :
Ian Prime



Un début de saison en force pour nos cyclistes Québécois

LB - Le début de saison a été fébrile en action pour les coureurs cyclistes Québécois qui nous représentent fort bien, tant aux États-Unis qu'en Europe. Voici un résumé des principales performances à souligner :

Pomona Valley Stage Race (6 au 9 mars)

Classement cumulatif :

- 1^{ère} Geneviève Jeanson (Rona-Esker)
2 victoires d'étape
- 4^e Manon Jutras (Saturn)
- 5^e Lyne Bessette (Saturn)
1 victoire d'étape

Course de Division national II en France (17 mars)

François Parisien (Espoirs de Laval) obtient une 5^e position.

Coupe du Monde de cyclisme sur piste au Mexique (21 au 23 mars)

Alexandre Cloutier et Martin Gibert (Volkswagen-Trek) 14^e au Madison
Martin Gilbert (VW-Trek) 14^e à la course aux points

Course de La Durtorccha, Étape de la Coupe de France DN2 (22 mars)

Victoire de Jean-François Laroche (Volkswagen-Trek)

Classique McLane à Merceed (23 mars)

1 victoire sur la course sur route pour Manon Jutras (Saturn)

Tour du Canton de St-Ciers (29 mars)

Jean-François Laroche (VW-Trek) 9^e au sprint final

Classique Solano (27 au 30 mars)

Classement cumulatif:

- 2^e Manon Jutras (Saturn)
- 3^e Lyne Bessette (Saturn)

Tour de l'Indre, France (2 au 4 avril)

Victoire au prologue de Dominique Rollin à plus de 50 km/h de moyenne

Flèche d'Armor (4 au 6 avril)

Classement cumulatif :

- 1^{er} François Parisien (Espoirs de Laval)

Redlands Classic (1^{er} au 6 avril)

Classement cumulatif :

- Une première historique, trois Québécoises sur le podium
1^{ère} Geneviève Jeanson (Rona-Esker) – 4 victoires d'étape
- 2^e Lyne Bessette (Saturn)
- 3^e Manon Jutras (Saturn)

Chez les hommes :

- Charles Dionne (Saturn)
1 victoire d'étape

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

Comment nous rejoindre?

Téléphone: (514) 252-3071

Télexcopieur: (514) 252-3165

Courriel: rp@fqsc.net

Site internet www.fqsc.net

Le Super Prestige 2003 est affiché sur le nouveau site web de l'ACVQ!

Pierre-Etienne Grégoire - Après avoir supporté le désagrément des bandes annonces depuis plusieurs années, le conseil d'administration de l'ACVQ a décidé de migrer son site internet vers des cieux plus cléments. Nous avons fait enregistrer un nom de domaine et le site peut être consulté à l'adresse suivante : www.acvq.ca (un lien redirige vers cette nouvelle destination ceux qui vont frapper à l'ancienne porte d'entrée). Le tout pour moins de 65\$ pour 2 ans! Nous avons même un tout nouveau courriel : acvq_2003@hotmail.com

Un merci particulier doit être exprimé à François Beauchemin, du club VCOM, dont l'entreprise, Beaulvelmicro, nous héberge

gratuitement. De plus, comme la FQSC est à peaufiner une refonte majeure de son propre site, l'ACVQ se coordonnera avec elle pour éviter les dédoublements d'informations. Ainsi, les résultats des courses seront essentiellement disponibles à la FQSC par exemple. La compilation des points, tant pour le Super Prestige que de la cote FQSC (maîtres) est effectuée par le statisticien maison de l'association.

Les courses du Super-Prestige 2003 sont les suivantes : Bellefeuille, Granby, Laprairie, Brossard, St-Joseph du Lac, Charlevoix, Mirabel, Mascouche, Sutton, Ottawa, Gaston Langlois et Elio Pizzeria, sans compter le Ch. québécois (GP du Président) pour le pointage par équipe

Encore une fois ceci nous donne un calendrier plutôt équilibré soit 2 CLM individuel (de 20 et 40 km), 2 courses par étapes (dont Sutton qui revient comme Championnat Nord Américain Masters), 2 critériums, 2 routes faciles, 2 routes moyennes, 2 routes difficiles et le CLM par équipe. En raison de la fusion des municipalités, notre ami Henry Lévy a dû laisser tomber le critérium de St-Jérôme pour cette année. Ceci nous a permis toutefois d'inclure au Super Prestige la course de Mascouche dont la première édition a généré de nombreux commentaires positifs.

Bonne saison !

Entraînement en endurance des muscles respiratoires

Guy Thibault Ph. D. - Des chercheurs de l'Institut fédéral suisse de la Technologie (<http://www.ethz.ch/>) ont soumis 13 non-athlètes à un programme d'entraînement bien particulier : des séances de 30 minutes d'entraînement en endurance des muscles respiratoires. Il s'agissait de respirer profondément et à haute fréquence, sans faire aucun autre exercice. Pour éviter que les sujets ne deviennent étourdis et qu'ils ne perdent conscience (à cause de l'hyperventilation), les sujets étaient munis d'un masque branché à de l'air enrichi en gaz carbonique (CO₂). Après le programme d'entraînement en endurance des muscles respiratoires, les sujets pouvaient tenir un rythme élevé de respiration sept fois plus longtemps qu'avant, ce qui indique que l'entraînement s'est accompagné d'une très grande amélioration de l'endurance des muscles respiratoires. Mais est-ce que cela se traduit en une meilleure performance ? Oui, car après 40 séances d'entraînement, ces volontaires parvenaient à maintenir 44,0 minutes d'intensité d'effort à vélo (70% de la puissance aérobie maximale) qu'ils n'arrivaient à maintenir que pendant 35,6 minutes avant de se mettre à l'entraînement des muscles respiratoires, soit une amélioration de 23,6%. Et cette amélioration n'est

pas la conséquence d'une augmentation de l'aptitude à transporter de l'oxygène. Il existe maintenant sur le marché un appareil (Spirotiger) que tout cycliste peut utiliser pour entraîner ses muscles respiratoires en endurance, si bien qu'il n'est plus nécessaire de se rendre au laboratoire pour trouver l'équipement nécessaire.

Réf. :

Stuessi C et coll., **Respiratory muscle endurance training in humans increases cycling endurance without affecting blood gas concentrations**, *Eur J Applied Physiol.* 84 :582-586, 2001.

Markov G et Coll., **Respiratory muscle training increases cycling endurance without affecting cardiovascular responses to exercise**, *Eur J Applied Physiol.* 85 :223-239, 2001.

Spirotiger :

http://www.spirotiger.com/english/medical_sport.html

Des changements au Centre national de cyclisme de Bromont

LB - Le CNCB et la FQSC ont appris avec tristesse le départ de Vincent Jourdain, directeur sportif du Centre et entraîneur national handisport. Après avoir consacré plusieurs années à ses fonctions d'entraîneur, Vincent a choisi de réorienter sa carrière professionnelle et agira désormais comme bénévole au sein du Comité handisport de la FQSC. Son départ est évidemment une perte pour le CNCB et le cyclisme en général. Tous les athlètes et autres personnes qui ont eu l'occasion de le côtoyer témoigneront de son dévouement et de sa passion pour le cyclisme. Je me fais le porte-parole de tous pour le remercier pour son

excellent travail au fil des années et pour lui souhaiter la meilleure des chances dans sa nouvelle carrière.



Natacha Tremblay
Directrice sportive par excellence au Tour de l'Abitibi 2003

Pour remplacer Vincent Jourdain, le CNCB a procédé à l'engagement de Natacha Tremblay. Cette dernière entrera en fonction à compter du 25 avril prochain et sera en place pour toute la saison estivale. Au cours des dernières années, Natacha a agi principalement comme directeur sportif dans plusieurs projets de l'équipe du Québec sur route et piste. C'est avec plaisir que nous accueillons la venue de Natacha parmi l'équipe du Centre de Bromont.

Le cyclisme handisport, un nouveau Guide disponible

LB - Le cyclisme « handisport » demeure énigmatique pour plusieurs clubs et organisations sportives. La FQSC a développé un Guide complet portant sur ce sujet, dans lequel on donne toute une série d'informations qui permettent d'avoir un portrait assez détaillé de cette discipline. On y retrouve notamment les éléments suivants : historique, grands rendez-vous internationaux (Jeux paralympiques, ...), types d'handicap avec définitions des classes, types d'épreuves (sur route et sur piste), équipement, situation au Québec et au Canada, problématiques et solutions, modèle de développement d'un athlète handisport, témoignages d'athlètes, coordonnées d'organismes importants dans le réseau des personnes avec un handicap, ...

Le Québec a été un précurseur au Canada au niveau d'un programme cycliste handisport. Au fil des années, plusieurs athlètes se sont illustrés sur la scène internationale, spécialement lors des Jeux paralympiques. Parmi eux, mentionnons les noms de Gary Longhi (paralytique cérébral), Jean Quevillon (paralytique



Pierre-Olivier Boily et Stéphane Côté
Championnats Canadien sur piste 2003 - Bromont

cérébral), Patrice Bonneau (amputé), Julie Cournoyer et Alexandre Cloutier (pilote) en tandem, tous médaillés lors de Jeux paralympiques.

Parmi les athlètes à surveiller au cours des prochaines années, mentionnons les noms de Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily (pilote de tandem), Mark Breton (amputé), Jean Quevillon (paralytique cérébral) et Mark Beggs (cycliste à main), tous membres de l'équipe nationale aspirant participer aux prochains Jeux paralympiques à Athènes, en 2004. Nous souhaitons permettre à d'autres athlètes de vivre l'expérience du cyclisme de compétition. Pour y arriver, nous avons besoin de l'aide des clubs.