



52-12

semaines d'action mois d'information



Décembre 2003

De l'équipe de la FQSC :

90903X 209-04 80550 45500 11094
1000 0050 0550 11094

Kevin Lacombe, récipiendaire du Prix Roger Sumner

Louis Barbeau. Nous sommes heureux de vous annoncer que Kevin Lacombe est le récipiendaire du prix Roger Sumner de l'Association cycliste canadienne. Ce prix est décerné annuellement à la Révélation de l'année en cyclisme au Canada. Nous estimons que ce prix est pleinement mérité considérant la saison exceptionnelle que Kevin en 2003. Voici un bilan de son palmarès qui a conduit à cette reconnaissance.

Kevin Lacombe,

La révélation de l'année du cyclisme canadien !!!

Photo : Canadiancyclist.com



- Champion canadien sur route – CLM individuel
- Vice-champion canadien sur route – course sur route
- Champion canadien sur piste – poursuite individuelle
- Champion canadien sur piste – poursuite par équipe
- Champion canadien sur piste – vitesse olympique
- Champion québécois sur piste – Omnium
- Champion québécois sur route – course sur route et CLM individuel
- 6^e du Tour de l'Abitibi (porteur du maillot de leader au départ de la dernière étape)
- 32^e en poursuite individuelle au Championnat du monde sur piste
- 50^e au CLM individuel au Championnat du monde sur route
- Chute lors la course sur route au Championnat du monde sur route
- Finaliste au Gala Sports-Québec dans la catégorie Découverte masculine de l'année
- Athlète relève masculin de l'année en cyclisme sur route et piste à la FQSC

Merci à tous pour cette première année du Bulletin 52-12 !

André Michaud. Avec l'année 2003 qui tire à sa fin, je veux profiter de l'occasion pour vous remercier pour l'intérêt que vous avez manifesté à l'endroit du Bulletin 52-12. Au cours de l'automne dernier, nous avions pris l'engagement de produire un bulletin électronique mensuel destiné tant aux membres de la FQSC qu'aux non-membres qui sont intéressés par le cyclisme sur route et sur piste. À une période où l'internet occupe une place de plus en plus grandissante dans nos vies quotidiennes, cet outil de communication nous apparaît comme une des meilleures façons de vous transmettre les informations qui nous semblent les plus intéressantes et les plus pertinentes au niveau de l'ensemble des activités du secteur route et piste de la FQSC.

L'accueil et les commentaires que vous avez faits à ce bulletin mensuel nous confirment que son contenu vous a plu dans l'ensemble. Évidemment, il s'agissait d'une première année, et nous comptons améliorer constamment à la fois son contenu et sa présentation. Nous souhaitons par ailleurs que vous nous ferez part de vos commentaires et/ou suggestions pour en améliorer la qualité.

Je tiens en terminant à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce bulletin. Sans leur apport, ce Bulletin ne pourrait exister. À ce titre, j'aimerais adresser un merci tout spécial aux collaborateurs qui ont utilisé leur plume pour rendre ce bulletin aussi varié et intéressant. Vous me permettez de les nommer :



- **Guy Thibault** (Sciences du Vélo)
- **Pierre-Etienne Grégoire** (l'ACVQ)
- **Chantale Philie** (Cyclisme handisport)
- **Francis Paradis** (CNCQ)
- **Natacha Tremblay** (CNCB)
- **Vincent Jourdain** (CNCB)
- **Sophie Castonguay** (Comité paralympique du Canada et conception graphique du bulletin)

Je veux enfin remercier Sylvain Richard, responsable de la mise en page, et Louis Barbeau, éditeur du bulletin pour leur travail afin d'en permettre la sortie mensuelle.

NOS PARTENAIRES

Affaires municipales,
Sport et Loisir

Québec

RONA



Trois membres nous quittent

Louis Barbeau. L'année 2003 a été très chargée et a été fertile en émotions. Malheureusement, trois de nos membres sont décédés au cours de cette même année. Nous souhaitons profiter de la parution de ce dernier numéro de l'année pour rendre hommage à ces artisans pour leur contribution au cyclisme tout au long de leur carrière.



Antoine Bedwani (1932-2003)

Un des membres fondateurs du club Espoirs de Laval, dont il assumera la présidence pendant plus de 30 ans, la contribution d'Antoine Bedwani au développement du cyclisme sur route et sur piste est inestimable. Par son implication, il a marqué la vie de plusieurs centaines de coureurs tout au long de sa carrière de dirigeant au sein de son club. Bien qu'il s'était quelque peu retiré des activités cyclistes au cours des deux dernières années, principalement pour des raisons de santé, le cyclisme aura été au centre de la vie de cet homme, dont les cyclistes représentaient la famille.



Pierre Poirier (19??-2003)

Membre intronisé au Temple de la renommée du cyclisme québécois en tant que bâtisseur, Pierre Poirier s'est impliqué comme commissaire de 1965 à 1978, dans toutes les grandes épreuves sur route et sur piste (Six-jours professionnels, Championnats du monde sur route et sur piste à Montréal en 1974, ...). Il a également œuvré au sein de nombreux clubs cyclistes comme dirigeant, et a remporté à ce titre le prix de directeur sportif lors du Tour de l'Abitibi en 1972. Enfin, en 1996 il a fait un retour remarqué en organisant les Essais juniors en vue du Championnat du monde junior sur route.



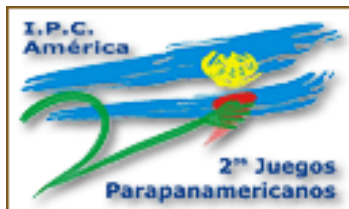
André St-Pierre (1964-2003)

Organisateur de la Classique du Centre du vélo de Mascouche, André St-Pierre fut d'abord coureur cycliste au début des années 80. Amoureux de vélo et propriétaire de la boutique le Centre du Vélo de Mascouche, il était de ceux qui estiment qu'il est important de soutenir le sport. En 2002, lors de la première édition de sa course, il avait également intégré le Championnat canadien de cyclisme sur route handisport. Bien qu'elle en était seulement à sa deuxième édition, sa course était déjà reconnue et appréciée de tous les coureurs sur route au Québec.

Les 2e Jeux Panaméricains IPC

Chantale Philie. Seul représentant du Québec sur l'équipe canadienne de développement présente en Argentine, du 5 au 12 décembre dernier, Benoît Vaillancourt a beaucoup appris de son expérience.

Étant seulement deux participants sur la ligne de départ dans sa catégorie (CP 4), Benoît a terminé 2^e sur une distance de 35 km à la course sur route ainsi qu'au contre-la-montre de 5 km, où il a réalisé un temps de 8min 18sec, à 30 sec. du gagnant. «Je suis déçu de mes performances, car j'ai obtenu de bien meilleurs résultats à l'entraînement.» d'indiquer l'athlète de Ste-Julie à son retour. La saison prend



Benoît Vaillancourt lors du Championnat canadien sur piste 2003
Photo: J-B Bénava nt

donc fin sur une note plutôt tiède pour Benoît qui promet cependant d'être de retour en force dès le printemps prochain, lors du Défi sportif, qui sera présenté à la fin avril.

Cet événement lui a toutefois permis d'aller chercher, en plus de l'expérience, sa classification internationale, nécessaire afin d'accumuler des points sur le système de pointage international. Benoît est donc officiellement classé CP 4 ce qui correspond à la catégorie d'athlète qui conserve le plus haut degré de capacité fonctionnelle parmi les athlètes atteints de paralysie cérébrale ou ayant subi un traumatisme crânien.

Championnats Québécois de cyclo-cross

Voici nos champions 2003 du Championnats québécois de cyclo-cross :

Femme :

Kasandra Côté
(Normandin)

Junior :

Jean-Nicolas Lavertu
(Durand Sport)

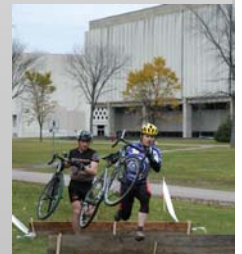
Maître :

Luc Proulx
(Yeti)

Senior :

Benoît Simard
(Cycles Lambert)

La saison 2003 de cyclo-cross a permis à plusieurs coureurs de découvrir le cyclisme d'automne. Cette discipline en développement attire des nouveaux adeptes à chaque année. Cette année, plusieurs coureurs de vélo de montagne se sont joints aux « routiers » pour compléter leur saison.



Le cyclo-cross, un sport à découvrir

Photo :
J. Sztuke

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

Mensonges, !@#\$\$%? mensonges et statistiques : l'année 2003 (première partie)

Pierre-Etienne Grégoire. L'examen des 25 courses sur route sanctionnées par la FQSC en 2003 (les épreuves internationales tels le GP de Beauce, le Tour de l'Abitibi, etc. sont exclus) montre que :

- i) Les épreuves sur route ont largement la préférence des coureurs, attirant en moyenne 302 participants, une conclusion qui demeure la même en excluant de l'analyse les courses les plus populaires (Bellefeuille, Ottawa et les Championnats québécois);
- ii) À l'opposé, les CLM sont encore perçus comme des épreuves pour spécialistes; sauf lors des championnats québécois, 131 coureurs répondent en moyenne à l'appel;
- iii) Après la tenue des championnats, la participation des coureurs aux courses (la moitié des 8 critères proposés au calendrier sont disputés en août) est en chute libre (rentrée scolaire, lassitude en fin de saison, etc.);
- iv) Les maîtres, qui représentent 35 % des licenciés, pèsent à 37 % dans la participation totale aux courses, un pourcentage qui grimpe à 48 % dans l'ensemble des revenus bruts perçus.

Chez les maîtres, la participation est bien différente selon que l'épreuve est inscrite ou non au calendrier Super-Prestige (S/P) :

- i) Parmi les 361 membres de l'ACVQ, 104 n'ont disputé aucune des 13 courses du S/P en 2003, un total qui grimpe à 178 pour les 10 épreuves qui en sont exclus;

- ii) En moyenne, 86,1 maîtres se présentent à la ligne de départ lors d'une course S/P, un peloton qui diminue à 46,7 dans le cas contraire (36,3 en excluant le championnat québécois sur route);
- iii) Des 13 épreuves au S/P, le nombre moyen de courses disputées par un membre actif (licencié qui dispute au moins 1 course) s'élève à 4,4. Par opposition, cette moyenne baisse à 2,6 lors des 10 autres courses (2,0 en excluant les championnats québécois);
- iv) Après les femmes (4,8), les maîtres B actifs (4,5) participent en moyenne davantage aux épreuves du S/P;
- v) Démontrant une préférence plus grande pour les critères, les maîtres A participent davantage aux autres courses.

Dans le prochain numéro du « braquet de l'information », la participation des coureurs élites (incluant les maîtres) sera examinée.

ERRATUM : Pour taquiner Gilbert Bessin, je l'ai présenté dans l'édition de novembre du 52-12 comme étant breton. Comme plusieurs québécois, notre ami est plutôt d'origine normande (porte-t-il le casque pour éviter que le ciel lui tombe sur la tête?). De ce fait, il ne vient pas du même patelin que Bernard Hinault (erreur du lanceur).

Sciences du vélo Les fameuses tentes hypoxiques

Gu y Thibault, Ph.D., Secrétariat au loisir et au sport
Côme Desrochers, M.Sc., entraîneur de l'équipe de biathlon des Forces armées canadiennes

Une « tente hypoxique » (www.hypoxicent.com) ressemble à une tente conventionnelle, sauf qu'elle est munie d'un appareil qui appauvrit l'air en oxygène pour simuler une altitude élevée (2000 à 4600 m). Plusieurs recherches ont démontré qu'en vivant en altitude, mais en redescendant chaque jour à basse altitude



pour s'entraîner, les athlètes d'endurance de tous les niveaux améliorent leur performance davantage que ceux qui habitent au niveau de la mer. Cette amélioration résulte surtout d'une augmentation de la sécrétion de l'érythropoïétine (EPO), une hormone qui occasionne une augmentation de la production de globules rouges et donc de l'hématocrite (pourcentage du volume sanguin occupé par les globules rouges) et de la consommation maximale d'oxygène (VO₂max).

Mais dans sa revue de la littérature scientifique, le Dr Wilber, du *United States Olympic Committee*, montre que si quelques études ont révélé que le fait de vivre dans un appartement hypoxique s'accompagne d'une augmentation de la concentration sanguine en EPO, d'une plus grande production de globules rouges et d'une meilleure performance, d'autres n'ont mené à aucune amélioration. Un examen attentif et critique des (très peu nombreuses) études sur l'exposition intermittente à l'hypoxie suggère qu'on n'obtient des changements de l'hématocrite et de la performance que si l'exposition est prolongée (au moins deux semaines) et intensive (au moins 10 heures par jour, tous les jours). Et ces changements sont plutôt petits. Les tentatives pour trouver un protocole d'utilisation de la tente à raison de deux ou trois nuits par semaine (plus pratique pour les groupes d'athlètes qui doivent partager la tente) ne sont pas concluantes, ni du point de vue des paramètres sanguins, ni de la performance.

Voici ce que l'un de nous (C. D.) a observé après avoir soumis des athlètes qui avaient un faible taux de globules rouges à divers protocoles d'utilisation d'une tente hypoxique : 1- dans un cas (une biathlétienne), l'hématocrite est passé de 39 à 45 % et la concentration de l'hémoglobine de 126 à 150 g/L; 2- cependant, cet effet bénéfique a plafonné après environ trois semaines; 3- l'hypoxie nocturne est une source supplémentaire de stress qui, manifestement, ne devrait pas être imposée en période d'entraînement intensif; 4- les effets de l'utilisation de la tente hypoxique sur l'hématocrite et sur la performance semblent être moins prononcés chez les athlètes qui ont déjà un hématocrite élevé; 5- la réponse physiologique au stress hypoxique étant différente d'un athlète à l'autre, l'entraîneur doit régulièrement ajuster la charge d'entraînement de chaque athlète.

Les cyclistes qui veulent se procurer une tente hypoxique pour améliorer leur performance doivent : 1- se questionner sur la valeur morale d'une telle pratique; 2- être conscients des problèmes logistiques qui y sont rattachés (transport, espace requis, nécessité de faire régulièrement des tests sanguins, impossibilité de passer la nuit avec le conjoint); 3- s'en servir de préférence dans les périodes moins intenses du plan d'entraînement; 4- surveiller l'apparition de tout symptôme de surentraînement; 5- savoir qu'il y a risque de réduction de la qualité de leur sommeil et de leurs séances d'entraînement; 6- ne pas s'attendre à de grands changements de leur hématocrite, de leur VO₂ max et de leur performance; 7- se tenir informés des développements de la connaissance en cette matière.

Références
Desrochers C

www.multisport.qc.ca/CNMM%20nouvelles%20pages/INFE%20Pub/Plan%20de%20match%20altitude%20-%20Come%20Desrochers.pdf

Hahn AG et CJ Gore The effect of altitude on cycling performance: a challenge to traditional concepts, *Sports Med*, 2001.

Levine BD Intermittent hypoxic training: fact and fancy. *High Alt Med Biol*, 2002.

Wilber RL, Current trends in altitude training. *Sports Med*, 2001

Profil d'Athlète Stéphane Côté, cycliste en tandem



Photo : www.defisportif.com

Sophie Castonguay (Comité paralympique du Canada). En 1974, soit à l'âge de trois ans, Stéphane a subi une opération chirurgicale à cause du décollement de ses deux rétines. Suite à la chirurgie, il a conservé 10% de sa vision à l'oeil gauche et aucune vision de l'oeil droit.

Stéphane a toujours été actif, et il a débuté sa carrière d'athlète en athlétisme et en goalball (sport spécifique aux Jeux paralympiques pour les athlètes non-voyants). En 1996, il fait des débuts remarquables en cyclisme tandem avec Alexandre Cloutier et parvient à se qualifier pour les Jeux paralympiques d'Atlanta quelques mois plus tard, où il prit part à l'ensemble des épreuves pour tandems, soit la poursuite, le kilomètre et le sprint sur piste, ainsi qu'à la course sur route.

En 1997, Jean-Sébastien Bernier devient le nouveau pilote de Stéphane, Alexandre décidant

de se consacrer uniquement au tandem mixte avec Julie Cournoyer. Deux ans plus tard, Mathieu Fagnan devient le nouveau pilote de Stéphane, Mathieu étant un coureur de plus haut niveau et plus polyvalent (route et piste). Le tandem a participé aux Jeux paralympiques de Sydney en 2000. "Les résultats à Sydney ont été corrects" de dire Stéphane. "Mais la course sur route a été très décevante". Après son expérience paralympique, Fagnan est retourné aux études en génie mécanique, ce qui mettra fin à une association de deux ans.

Il faut mentionner que les règles de l'UCI sont strictes concernant les pilotes en tandem. Les pilotes peuvent être de calibre national mais ne peuvent participer à aucun projets avec l'équipe canadienne "régulière". Les pilotes ne doivent pas avoir fait partie d'un groupe sportif UCI ou de l'équipe nationale lors des trois années précédentes. Les pilotes recrutés sont donc de jeunes cyclistes ou des cyclistes retraités capables de suivre la cadence.

A l'aide de son entraîneur de l'époque, Vincent Jourdain, Stéphane recrute en 2001 un nouveau pilote: Pierre-Olivier Boily, 19 ans. C'est lors d'un camp d'entraînement à Bromont que Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily ont uni leurs destinées cyclistes ! "P-O se sentait à l'aise sur le tandem et il était le meilleur pilote disponible" de dire Stéphane.

Les résultats n'ont pas tardé à venir. Les Championnats du monde de 2002 ont permis au tandem d'enregistrer les meilleures performances de l'équipe canadienne. Lors des Championnats européens, à Prague, en 2003, ils ont réussi ce qu'aucun tandem masculin canadien n'avait fait à ce jour: remporter la course sur route devant les Espagnols, Français, Néerlandais et autres puissances cyclistes. "Avec le nouveau système de classement qui sera mis en place aux Jeux paralympiques d'Athènes, nous aurions gagné la médaille d'or en Grèce" de dire le coureur de Québec. "Ils additionnent les résultats du contre-la-montre et de la course sur route pour donner un pointage total. C'est suite à ce résultat qu'ils attribueront les médailles pour les épreuves sur route". Le duo avait obtenu une quatrième place au contre-la-montre et une première place à la course sur route.

Chez les cyclistes handisport comme Stéphane, on atteint son sommet entre 35 et 45 ans. "À 32 ans, mes meilleures années sont à venir, non derrière. Le 'peak' (sommet) en tandem est très différent. C'est pour cela qu'on retrouve plusieurs cyclistes de plus de 40 ans sur le podium. Ce n'est pas parce que la qualité des cyclistes est moindre, loin de là."

Le changement d'entraîneur au printemps 2003 a également donné un souffle différent au tandem québécois. "Eric Van den Eynde, qui entraîne les meilleurs cyclistes au Canada comme Lyne Bessette, nous a amené une nouvelle perspective, une nouvelle dynamique. Eric avait remarqué quelques petits défauts et les a tout de suite corrigés" de commenter Stéphane au sujet de son entraîneur. Mentionnons qu'Eric a été le premier entraîneur handisport au Québec et au Canada à l'occasion des Jeux paralympiques d'Atlanta en 1996.

"À Athènes, nous visons une médaille à la poursuite sur piste et également à la course sur route".

Son emploi comme agent de bureau au ministère de la Culture et des Communications à Québec lui permet de s'entraîner régulièrement lors de la belle saison avec son pilote, à la piste extérieure de Bromont, en plus de participer à plusieurs camps d'entraînement sous les chauds rayons du Sud en hiver. "Lorsque le printemps arrive, je prends l'autobus le jeudi matin de Québec jusqu'à Montréal. PO vient me chercher et nous partons pour le Centre national à Bromont. On s'entraîne tout le week-end, et le lundi matin je repars pour Québec pour travailler mardi et mercredi. Et je repars le jeudi suivant pour Bromont. Je fais cela d'avril à septembre." de conclure celui qui possède un DEC en techniques administratives.



Photo de Jean-Baptiste Bénavant qui a remporté la 2^e position de la catégorie vélo du concours « Québec couleur nature », présenté par la revue Géo Plein Air et Vélo Mag. Voici l'explication de Jean-Baptiste :

« Sur le tandem, Pierre-Olivier Boily à l'avant et Stéphane Côté, un non-voyant, écrasent littéralement leurs pédales. Les deux cyclistes ont une expression forte sur le visage. La vitesse est bien rendue »

Photo : Jean-Baptiste Bénavant

Texte : Vélo-Mag, Hiver 2003