



Décembre 2007

## Louise Lalonde honorée par Sports Québec

**Louis Barbeau** – Commissaire en cyclisme depuis 37 ans, Louise Lalonde a été honorée pour une troisième fois comme officielle de l'année lors du 35<sup>e</sup> Gala Sports Québec qui avait lieu à Laval hier soir (mercredi 19 décembre). Elle s'était déjà mérité cet honneur en 1989 et 1998.

Au cours de la dernière année, Louise a agi comme commissaire en chef des Championnats du monde de paracyclisme qui ont eu lieu à Bordeaux, en France, en plus d'avoir occupé le poste d'adjointe lors de plusieurs autres épreuves internationales, dont la Coupe du Monde féminine et le Tour du Grand Montréal et le G.P. El Savadore. Outre ses fonctions de commissaire, elle siège également sur le Comité des officiels de l'Association cycliste canadienne et a été membre du Comité directeur route et piste, comme directrice des commissaires, pendant 25 ans. Enfin, elle agit alors régulièrement comme commissaire anti-dopage pour l'Union Cycliste Internationale ou le CCES.

Notons également que la Fédération québécoise des sports cyclistes avait soumis 25 candidatures, dont les deux autres finalistes sélectionnés :

- Denis Lévesque – bénévole (cyclisme sur route)
- Épreuves de la Coupe du Monde féminine – événement international (cyclisme sur route)

## Finale des Jeux du Québec, été 2010 : Gatineau l'emporte !

**Michelle Gendron Sports-Québec** – Le président de Sports-Québec, monsieur Raymond Côté, annonce que son organisme a officiellement choisi Gatineau comme milieu organisateur de la 45<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec, été 2010. Les autres milieux en lice étaient Charlevoix, Rivière-du-Loup, Shawinigan et Vaudreuil-Dorion.

### Une capacité d'accueil exceptionnelle

Le dossier de Gatineau s'est distingué par l'identification d'objectifs et plus spécifiquement de résultats mesurables en termes de développement sportif directement dans le milieu, d'engagement de bénévoles et de mobilisation de la communauté. Le comité de sélection a particulièrement retenu la capacité d'accueil exceptionnelle, tant en quantité qu'en qualité et ce, aussi bien pour les installations sportives, que celles requises pour les autres volets de l'organisation et des activités des Jeux dont les cérémonies officielles, de même que pour l'hébergement de la clientèle des Jeux et des visiteurs. Cette candidature s'imposait finalement par la qualité des antécédents organisationnels dans les dernières années et pour les perspectives en termes d'accueil d'événements sportifs.



### Nos meilleurs vœux à l'occasion des fêtes

A l'occasion des fêtes, je désire remercier tous les collaborateurs, bénévoles et parents pour votre implication dans les activités de notre fédération et finalement merci à vous athlètes, continuer à nous faire vibrer.

Au nom du conseil d'administration et du personnel de la FQSC, nous vous souhaitons des fêtes remplies de joie en compagnie des vôtres.

Santé, bonheur et prospérités tout au long de la nouvelle année.

André Michaud  
Président FQSC



## Bourses, version 2.0

**Pierre-Etienne Grégoire, président ACVQ** – De façon générale, la refonte de la grille de bourses en 2007 a été très bien reçue, notamment de la part des organisateurs. Sa simplicité a sans doute contribué à minimiser les critiques. En 2008, la décision d'élargir le versement de tels prix aux épreuves de CLM nous donne l'occasion de calibrer encore mieux cette grille.

La différence très importante de participation entre le Grand Prix de Granby et le Défi Gaston Langlois donnait à l'exercice un certain défi : comment rendre compte de ce fait, maintenir la simplicité de la structure, en évitant d'avoir recours à un statut particulier. L'arrivée de l'inscription en ligne obligatoire lors des épreuves de CLM (et les courses à étapes) ajoutait aussi à la complexité.

Après examen, la structure 2007 comportait une lacune importante. Les montants versés en proportion des revenus demeuraient trop élevés lorsque la taille des pelotons est très faible. Dans certaines circonstances, les coureurs pouvaient même recevoir plus que les recettes perçues. Cela pose surtout problème lors de critériums où, par exemple, la participation varie davantage selon les conditions météo.

La grille 2008 prend la forme d'un Y. Lorsque la participation est limitée, la grille se dédouble selon qu'il s'agit i) d'une course sur route, ou ii) d'un critérium ou d'un CLM. À partir d'un certain seuil, la grille unique observée l'an dernier reprend sa place. Par rapport à 2007, seuls les montants prévus lorsque la participation est inférieure à 10 coureurs ont été revus légèrement à la baisse lors d'une course sur route. Dans le cas des critériums, le resserrement touche les pelotons de moins de 20 coureurs chez les Séniors 1-2 (hommes et femmes) et ceux inférieurs à 25 pour toutes les autres catégories.

Malgré ces diminutions, l'ajout des CLM induit une augmentation globale des bourses versées annuellement (simulations sur les saisons 2002 à 2007). Par catégorie, les effets négatifs — faibles sur une année — touchent surtout les petits pelotons féminins. Malgré cela, les femmes reçoivent sur une année des bourses en pourcentage des recettes du même ordre que les hommes. La mise à jour conserve ainsi les grands principes de simplicité, d'équité (horizontale et verticale) et de hiérarchie des catégories.

À la différence de l'an dernier, la mise à jour 2008 de la grille de bourse a été conçue à partir d'une notion de recettes nettes. Ce changement permet d'asseoir une autre pierre d'assise du système : les coureurs ne peuvent obtenir en bourses plus que les recettes perçues par un organisateur.

Pour la première fois depuis 2001, les frais d'inscription aux courses seront haussés la saison prochaine.. L'arrivée simultanée de l'inscription en ligne et du versement des bourses expliquent pourquoi il en coûtera 2\$ de plus lors d'un CLM par rapport à un critérium.

Dans le cas d'une course par étapes, la grille de bourses est déterminée en multipliant par un scalaire la structure prévue lors d'une course sur route d'un jour. Lorsqu'elle comporte trois étapes (Charlevoix et Sainte-Marie), ce scalaire est fixé à 2,5. Par équité, et compte tenu que les frais fixes sont plus élevés lors d'une telle épreuve (par exemple, un plus grand nombre de commissaires est requis, incluant leur hébergement), les frais d'inscription exigés doivent aussi, minimalement, être déterminés en conséquence. La majoration de 10\$ par rapport à l'an dernier ne doit faire oublier le fait suivant : des quatre grands types d'épreuves, les simulations effectuées montrent que, entre 2002 et 2007, les montants remis en bourses aux coureurs, en pourcentage des recettes nettes, sont plus élevés en moyenne lors des courses par étapes.

## Lancement du calendrier préliminaire

**Sylvain Richard** – La FQSC a travaillé d'arrache-pied pour lancer son calendrier préliminaire juste à temps pour la période des fêtes. Ainsi, vous pourrez déjà préparer votre calendrier de compétition. Il reste néanmoins quelques épreuves à confirmer et finaliser le choix des différents Championnats Québécois et de la première tranche de la Coupe du Québec. Le choix final sera fait à la fin janvier par le comité directeur RP.

Nouveauté cette année, nous intégrons le calendrier de la piste dans le calendrier officiel pour lui offrir plus de visibilité et également nous avons ajouté une épreuve supplémentaire sur piste qui comptera dans le classement FQSC chez les jeunes : L'Omnium FQSC.

Vous pouvez consulter le calendrier préliminaire sur la page d'accueil du site internet de la FQSC : [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

Bonne saison cycliste 2008 !

6<sup>e</sup> Salon du Vélo  
et du  
Cyclotourisme



Place Bonaventure  
de Montréal  
15 au 17 février 2008

## En piste vers le futur !

**Sylvain Richard, adjoint sportif** – Le cyclisme sur piste est en pleine progression au Québec. L'arrivée d'Éric Van den Eynde et les efforts de la FQSC ont redonné un second souffle au programme québécois de cyclisme sur piste. Par contre, cette discipline demeure encore inconnue pour la majorité des routiers et passe souvent au second plan des priorités. À l'inverse, certaines nations, comme l'Australie et la Grande-Bretagne, ont mis la piste au premier plan dans leur programme de route et cela porte fruit au niveau mondial.

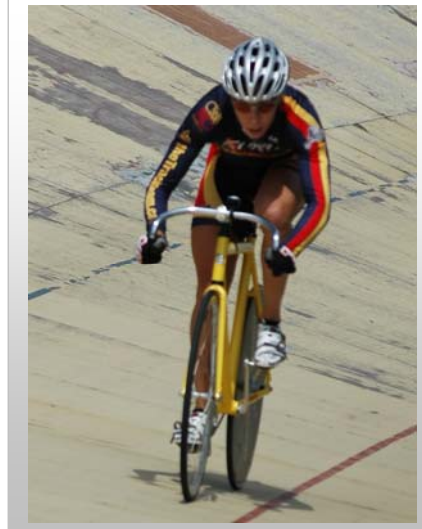
Ici au Canada, le vélodrome de Forestcity à London, en Ontario, connaît des difficultés. Le vélodrome de Québec a été détruit, la ville jugeant que la structure était déficiente et la surface du vélodrome de Bromont se détériore rapidement. De plus, l'Association cycliste canadienne dispose d'un budget limité pour l'équipe nationale sur piste. Alors, il est temps de réagir. Chaque acteur doit faire sa part pour assurer que le cyclisme sur piste connaisse la croissance espérée et permette à de jeunes talents fort prometteurs de se développer et de se mesurer aux meilleurs sur la scène internationale.

À chaque année, quelques projets sont lancés pour la construction d'un vélodrome intérieur au Québec. Par contre, il est important d'accroître la participation à la piste pour assurer un succès et une viabilité financière pour un futur vélodrome intérieur. Il est donc important de miser sur le seul vélodrome que nous avons présentement.

En conséquence, la FQSC organisera le 27 janvier prochain, au Regroupement Loisir Québec (Stade Olympique), une Commission d'orientation de la piste. Cette journée sera

### En piste avec la FQSC :

- Calendrier de la Coupe du Québec sur piste. Les catégories sont en fonction de votre force et non de votre âge,
- Championnat Québécois sur piste à l'intérieur d'une fin de semaine sans course sur route,
- Création de l'omnium FQSC pour les jeunes qui comptera également au Classement FQSC,
- Camp d'entraînement sur piste,
- Programme de l'Équipe du Québec sur piste.



dédiée exclusivement à la piste, pour ainsi prendre le pouls de la communauté cycliste du Québec vis-à-vis la piste. Enfin, une partie de cette réunion servira à discuter du Centre national de cyclisme de Bromont, où se trouve le seul vélodrome présentement au Québec.

Nous invitons donc chaque pistard, chaque club cycliste et chaque intervenant à venir discuter avec nous sur l'avenir de la piste. Votre voix est importante pour assurer le futur de cette discipline et pour orienter les actions de la FQSC et du CNCB pour vous.

### Commission d'orientation Piste

**Date :**  
27 janvier

**Endroit :**  
Terrasse, Regroupement Loisir Québec (Stade Olympique)

**Heure :**  
10h00 à 17h00

Information et inscription : [drp@fqsc.net](mailto:drp@fqsc.net)

L'ordre du jour sera publié sur le site internet de la FQSC au début janvier.

## Côté et Boily au sommet du classement international !



**Chantale Philie, directrice technique paracyclisme** – Pour la première fois depuis le début de sa carrière, il y a 12 ans déjà, Stéphane Côté voit son nom au sommet du classement international de tandem sur route. Il faut dire que le duo Côté/Boily a été dominant sur le circuit routier international durant les quatre dernières années. Les classements internationaux parus le 14 décembre dernier pour chacune des catégories sont particulièrement importants, car ils serviront à l'attribution des places pour chaque pays aux Jeux paralympiques de Pékin, donnée qui sera disponible en début d'année 2008.

Toujours du côté des tandems, nous ne pouvons passer sous silence les performances de Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier qui, en un an seulement, ont réussi à se classer 6<sup>e</sup> sur piste et 14<sup>e</sup> sur route. Que dire aussi de notre nouveau duo

féminin, formé de Geneviève Ouellet et Mathilde Hupin (pilote), qui a participé aux Championnats para panaméricains de paracyclisme, à Cali, et a amassé assez de points pour prendre la 23<sup>e</sup> place (sur une trentaine de tandems) au classement des tandems féminins, autant sur route que sur piste.

Mark Breton (LC1) a pris le 6<sup>e</sup> rang sur route et le 11<sup>e</sup> rang sur piste et ce, malgré une blessure qui l'a empêché de participer aux Championnats du monde 2007 à Bordeaux. Jean Quevillon demeure fidèle à lui-même à travers les années et maintient depuis 4 ans maintenant son troisième rang sur route et sur piste dans la catégorie CP 3. Chez les cyclistes à main québécois, Mark Beggs demeure en 3<sup>e</sup> position et Rico Morneau est classé au 9<sup>e</sup> rang.

Quant à Éric Bourgault (LC 2), il est sans contredit l'athlète s'étant le plus amélioré, passant de la 10<sup>e</sup> position sur route à la 7<sup>e</sup> et de la 21<sup>e</sup> sur piste à la 6<sup>e</sup>. Une performance extraordinaire qui n'est pas sans avoir d'impact sur le nombre de points que le Canada obtient au classement UCI et en retour, qui sera déterminant pour le nombre de places du Canada lors des Jeux en 2008.

L'année 2007 se termine donc sur une très bonne note pour le Canada qui a su prendre avantage du dernier événement au calendrier international pour aller chercher un maximum de points, le plaçant au 6<sup>e</sup> rang du classement des nations chez les hommes et au 12<sup>e</sup> rang chez les femmes.

## Éviter et soigner le rhume ou la grippe

**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

Les maladies infectieuses affectent environ trois personnes sur quatre pendant les mois d'hiver. Triste sort : 7 à 10 jours pendant lesquels on est moins apte à s'entraîner! Voici en bref comment éviter «la crève» et comment en réduire les effets négatifs.

N'hésitez pas à vous faire vacciner contre la grippe au début de l'hiver, ce vaccin étant efficace dans la majorité des cas. Il n'y a pas de raison de se priver de rouler lorsqu'il fait froid : si vous devez bien vous couvrir, c'est pour ne pas souffrir d'hypothermie ou d'engelures, et non pas pour prévenir le rhume ou la grippe. Pour éviter d'être contaminé, il faut se laver régulièrement les mains. Et on recommande de consommer régulièrement des aliments probiotiques (bactéries, levures) afin de renforcer le système immunitaire. Par contre, sachez que les effets préventifs et curatifs des suppléments vitaminiques (vitamines C et autres), ni même de la fameuse échinacée n'ont jamais été démontrés et que leur surconsommation peut engendrer des effets secondaires.

Ne soyez pas surpris si votre médecin ne vous prescrit pas d'antibiotiques lorsque vous êtes malade : ils ne sont efficaces que contre les bactéries... pas contre les virus. Or, plus de 80 % des infections des voies respiratoires supérieures sont causées par une infection virale.

Il n'existe aucun médicament contre les virus de la grippe, mais on peut en atténuer les symptômes désagréables des maladies infectieuses en buvant 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Les muqueuses nasales doivent être régulièrement humidifiées avec du sérum physiologique (une préparation de 2,5 ml de sel de table dans une tasse d'eau constitue les meilleures gouttes nasales). Les analgésiques (ex. Ibuprofène) aident à réduire fièvre et courbatures.

Si vous suivez un entraînement intensif, mieux vaut prendre au moins quatre jours de congé (faites plutôt des exercices d'étirement si le cœur vous en dit). Si vous avez une toux grasse, les poumons congestionnés, une respiration amoindrie par la bronchite, des courbatures et des lourdeurs musculaires, attendez d'être complètement rétabli (et même un jour ou deux de plus) avant de reprendre. De toute manière, un repos d'au plus dix jours n'aura pratiquement pas d'incidence sur votre forme au printemps, alors qu'à l'inverse, une reprise prématurée peut retarder votre rétablissement et même provoquer des complications dont vous aurez peine à vous remettre. Comme la fatigue subsiste après que les symptômes se sont estompés, il faut y aller mollo au début : ne faire que la moitié du volume hebdomadaire habituel d'entraînement au cours de la première semaine de reprise du vélo, et éviter tout effort violent qui s'accompagnerait d'un grand travail pulmonaire. Tout devrait rentrer dans l'ordre deux ou trois semaines après le rétablissement.

Lecture suggérée :

Poisson M (2006) La Grippe, Éditions Rudel Médias, Collection Le petit médecin de poche, Montréal, 143 pages. Disponible dans les librairies Renaud-Bray.



Une échappée solitaire de 40km  
Photo : Miroir du cyclisme

**Daniel Fertin** – En 1956 Albert Bouvet n'avait pas participé au Tour de France suite à une fracture de la rotule. C'est donc un homme « neuf » malgré une déformation congénitale du genou qui prenait le départ de Paris-Tours. Déjà connu pour ses records sur la piste, et quelques honnêtes performances sur de belles épreuves contre le chrono et particulièrement une belle seconde place derrière LE spécialiste qu'était Jacques Anquetil lors du Gand Prix des Nations, Albert Bouvet était fin prêt pour cette classique des feuilles mortes.

Au départ de cette 50<sup>ème</sup> édition, au matin du 7 octobre, une minute de silence est observée à la mémoire de Stan Ockers, Champion du Monde 1955, décédé 6 jours auparavant. Albert Bouvet n'a pas très bien dormi, il a du passer la nuit dans le même lit que... son coéquipier Eugène Letendre qui a ronflé toute la nuit ! A travers le sud de l'Île de France et jusqu'au pied du château d'Amboise, de nombreuses attaques sont notées, elles sont essentiellement formées de coureurs italiens.



Deux Français sur le podium, à droite Louison Bobet, leader de l'équipe d'Albert Bouvet (3 Tours de France) termine troisième.  
Photo : Miroir du cyclisme

A Amboise, deux coureurs s'échappent : Albert Bouvet (Mercier BP) et Pietro Nascimbene (Carpano Coppi). L'Italien avait pour consigne de ne pas prendre de relais, mais le Transalpin a déjà fait beaucoup d'efforts devant et n'est guère un renfort utile pour le Breton. D'ailleurs, « l'homme à la rotule cassée » est véritablement déchaîné et s'en va seul dans le mur de Bléré. Celui qui fut de nombreuses années durant, Directeur des Compétitions à la Société du Tour de France, est seul devant un peloton emmené par les sprinters belges et hollandais. Ces rapides coureurs ne lui laissent pas plus de quarante secondes d'avance. Deux cents mètres, c'est l'avance du « bouledogue de Fougères » (autre surnom d'Albert Bouvet) au pied de la côte de l'Alouette. Pour tous, il était certain qu'il serait rejoint avant Tours, pour tous sauf pour Albert Bouvet qui démontrait là ses qualités de sprinter.

Après Gilbert Scodeller (1954), Jacques Dupont (1955), un autre Français, allait s'imposer en terre tourangelle. « Dix mètres de plus et j'étais battu » admettait-il auprès des journalistes présents sur la ligne d'arrivée. Il avait effectué les dix derniers kilomètres soutenu par le public qui n'avait de cesse de l'encourager.

Ensuite, et jusque 1998, le peloton français lui a cherché vainement un successeur et c'est Jacky Durand – qui avait déjà remporté le Tour des Flandres 36 ans après Jean Forestier en 1956 – qui allait mettre fin à une très longue attente. Depuis, Albert Bouvet, qui déclare souvent malicieusement : « avec Merckx on a tout gagné ! » (en effet Paris-Tours est la seule classique que n'a pas remporté le Champion belge avec Bordeaux-Paris auquel il n'a jamais participé par contre), a trouvé d'autres successeurs français en la personne de Richard Virenque en 2001 et Frédéric Guesdon en 2006. Que des Champions comme Albert Bouvet !



 **FQSC**

En ces moments de rassemblement que procure la période des fêtes, tous les membres de l'équipe de la Fédération québécoise des sports cyclistes joignent leur voix pour vous souhaiter un **JOYEUX TEMPS DES FÊTES !**