

Février 2003

Championnat du monde 2003 sur route à Hamilton

En 1974, Montréal accueillait les Championnats du monde de cyclisme sur route, le première fois de l'histoire que cet événement se tenait hors de l'Europe. Du 7 au 12 octobre prochain, près de 30 ans après leur passage au Canada, ce sera au tour de Hamilton de recevoir les meilleurs routiers du monde.

Nul doute que le Québec y sera représenté avec ses meilleurs éléments cyclistes; les sélections ne seront toutefois complétées avant le mois d'août pour la majeure composition de l'équipe canadienne.

Site internet :
www.hamilton2003.com

NOS PARTENAIRES

Secrétariat
au loisir et au sport
Québec

RONA



CANADA



La saison 2003 comportera de multiples enjeux pour nos athlètes d'élite

Louis Barbeau - Les enjeux de la saison 2003 seront nombreux pour les cyclistes québécois sur route et sur piste. Bien que les Jeux olympiques se tiendront dans un an et demi, le processus de qualification pour cet événement est bien entamé. En effet, avec le système de qualification établi par l'UCI dans les différentes disciplines, ne va plus aux Jeux olympiques qui veut y aller.

Sur route, les compétitions internationales comme le Grand Prix de Beauce (UCI 2.3) et la Classique Montréal-Québec Louis Garneau (UCI 1.5) ont donc une grande importance pour les coureurs, importance doublée du fait que les points UCI amassés par les coureurs québécois et canadiens servent également à qualifier le Canada pour les Championnats du monde sur route 2003, à Hamilton. Parmi les athlètes sur lesquels on fonde des espoirs de s'illustrer en 2003, viennent immédiatement en tête de liste les noms de Charles Dionne et Dominique Perras.

Du côté féminin, la qualité des athlètes canadiennes et surtout québécoises est telle qu'on ne se pose pas de question quant à une éventuelle qualification pour les Championnats du monde sur route ou aux Jeux olympiques en 2004. La question est davantage de savoir quelles athlètes nous représenteront et quelles sont leurs chances de médailles. Les épreuves comme la Coupe du Monde de Montréal, le Tour du Grand Montréal et le Grand Prix Féminin du Canada donneront un bon aperçu de ce qu'on peut attendre de nos athlètes,

comme Lyne Bessette, Clara Hughes, Geneviève Jeanson, Katy St-Laurent et Manon Jutras.

Sur piste, le processus de qualification pour les Jeux d'Athènes passe par la participation aux Championnats du monde, qui elle dépend des performances de nos athlètes en Coupe du Monde. Bien que le bassin de spécialistes sur piste soit assez restreint, des athlètes comme Clara Hughes, Martin Gilbert, Alexandre Cloutier, Jean-François Laroche et Alexandre Maurais tenteront de s'illustrer en 2003.

Pour les autres catégories, junior (H, F) et espoir (U 23 H), l'objectif premier de la saison sera une participation au Championnat du monde sur route à Hamilton. Pour tous ces athlètes, les Championnats canadiens sur route à Hamilton, du 27 au 30 juin, revêtiront une importance capitale.



Martin Gilbert et Alexandre Cloutier à l'Open des nations 2002. Deux athlètes à surveiller en 2003

Le 52-12, un véhicule publicitaire efficace

Veillez communiquer avec nous si vous désirez inclure une publicité dans un ou plusieurs numéros du Bulletin

Québec crée un nouveau programme pour soutenir financièrement les entraîneurs et les athlètes de haut niveau

Le 11 février dernier, le gouvernement du Québec a annoncé la création du Programme **Équipe Québec**, un nouveau programme de développement de l'excellence sportive doté d'un budget d'argent neuf de 6 M \$ par année. Le Programme Équipe Québec comprend quatre volets :

- 1- Tous les athlètes reconnus de niveau « excellence » recevront une bourse non-imposable de 6000 \$ par année (ce montant s'ajoute à un crédit d'impôt de 2000 à 4000 \$ par année, déjà offert depuis deux ans) ;
- 2- L'entraîneur de chacun de ces athlètes recevra une bourse annuelle de 20 000 \$, en sus de ses sources actuelles de revenu ;
- 3- Les boursiers d'Équipe Québec (soit les quelque 300 à 500 athlètes éligibles et les quelque 125 entraîneurs du Québec qui les encadrent) participeront à des activités de

- promotion des activités physiques et sportives auprès des jeunes Québécois ;
- 4- Les boursiers d'Équipe Québec se réuniront chaque année au sein d'un forum afin d'échanger sur leur cheminement et leurs préoccupations.

Le Programme Équipe Québec mise sur la participation d'entraîneurs et d'athlètes pour



promouvoir les valeurs et les bienfaits du sport et de l'activité physique auprès des jeunes et pour développer une véritable culture sportive québécoise.

Pour être admissible au Programme Équipe Québec, un athlète devra se classer

au niveau « excellence » et être membre en règle d'une fédération sportive québécoise, être résident québécois, représenter le Québec sur la scène canadienne et participer de façon régulière à des compétitions d'envergure internationale.

Quant à l'entraîneur, il devra être « entraîneur permanent » et premier responsable de l'encadrement annuel d'un athlète boursier du Programme Équipe Québec. Il devra également résider au Québec et être membre en règle d'une fédération sportive québécoise. Il devra aussi être actif en entraînement sportif à temps plein et posséder au moins une certification de niveau 3 du PNCE.

Les formulaires d'application au Programme seront expédiés aux athlètes et aux entraîneurs ciblés dès la mi-avril de 2003.

Pour de plus amples renseignements sur le programme Équipe Québec : www.sls.gouv.qc.ca

DU CHANGEMENT À LA FQSC

Lorsque vous appelez à la FQSC, vous tombez sur le nouveau système téléphonique. Le répondeur INFO-COURSE se trouve dorénavant au même numéro que nos bureaux : (514) 252-3071

Faites le :

- 2 Info-Course
Route & Piste

Postes importants :

Louis Barbeau
Directeur technique RP
3523

Sylvain Richard
Agent de développement
3410

Claire Pilon
Agent au Secrétariat
3783

Patrick Roberge
Coordonnateur Général
3522

Sciences du Vélo – FC max et performance

Guy Thibault Ph. D., SLS - Certaines personnes croient qu'il faut avoir une FC max élevée pour avoir de bonnes performances. En fait, s'il y a un lien entre la FC max et la performance, c'est exactement l'inverse. L'entraînement aérobie améliore la performance à vélo en augmentant la quantité d'oxygène que le cœur est capable de faire circuler vers les muscles actifs. On pourrait penser que pour pomper plus de sang, le système cardiovasculaire choisit d'augmenter la FC max. Mais en fait, plus on est en bonne condition physique, plus le cœur choisit de pomper une plus grande quantité de sang à chaque battement, sans toutefois augmenter la FC max. En fait, dans plusieurs études sur les effets de l'entraînement, on

a observé une diminution faible mais significative de la FC max, en parallèle à une augmentation de la condition physique. Il n'est pas rare de voir les cyclistes qui ont, par exemple, une FC max de 190 en début de saison et de 185 bpm lorsqu'ils sont en pleine forme. Conclusion, que votre FC max soit faible ou élevée n'a rien à voir avec votre performance. Il n'en demeure pas moins que seuls les athlètes bien motivés sont capables de se pousser suffisamment, lors d'un test de mesure de la FC max, pour que leur FC atteigne véritablement la FC max. Mais c'est généralement le cas des cyclistes qui ont un minimum de motivation.

Le Centre national de cyclisme de Bromont, à votre service...

Vincent Jourdain, Entraîneur et directeur sportif - Le CNCB entame la saison 2003 avec un nouveau visage et de nouveaux produits. La mission première du CNCB étant de supporter l'élite du cyclisme et de favoriser le développement de nouveaux athlètes, autant sur route, sur piste qu'en vélo de montagne, il n'en demeure pas moins que le centre a les outils et les ressources pour desservir une clientèle plus large. En effet, depuis janvier dernier, une soixantaine de cyclistes adultes s'entraînent régulièrement au centre sur les appareils « computrainers ». Ces programmes de développement de la puissance aérobie maximal se sont vendus très rapidement et les clients du centre se disent très satisfaits.

Cette nouvelle clientèle amène également le centre à créer des produits parallèles spécialement conçus pour eux (séances d'information sur différents thèmes, évaluation, programmes personnalisés, camps cyclistes,...). Ce nouveau secteur d'activité aura plusieurs effets sur le développement du centre tels que : source de revenus intéressante pour soutenir et développer les infrastructures du centre, faire connaître à plus de monde le centre et le rôle important qu'il a dans le développement de plusieurs athlètes québécois. Cela aura aussi pour

effet d'augmenter le taux de fréquentation du centre et ainsi attirer des commanditaires potentiels. Les programmes pour adultes sont conçus et supervisés par les entraîneurs du centre mais ce sont des athlètes-entraîneurs qui sont en charge de s'occuper des groupes d'entraînement.

Le centre de Bromont possède des installations cyclistes de première qualité et se doit d'ouvrir ses portes à ce type de clientèle. La priorité du centre demeure quand même les athlètes d'élites et de développement. C'est pourquoi le CNCB va continuer d'offrir ses installations et ses entraîneurs aux meilleurs athlètes et également aux espoirs.

Voici en quelques lignes les programmes du CNCB pour la saison 2003 :

- Mise sur pied des programmes or – argent – bronze (avec des ajustements qui ont été faits sur la version précédente);
- Programme de camp de jour et d'activités parascolaires avec les écoles de la région de Bromont, Granby et Cowansville;
- Camps spécialisés sur piste et en vélo de montagne (cross-country et descente);

- Camps de trois jours avec forfaits à la carte (piste, vélo de montagne, clinique d'information sur différents thèmes, évaluation,...) qui seront offerts aux clubs cyclistes et autres fédérations de sports (ex; patin de vitesse,...).

Le CNCB continuera également d'offrir des compétitions, autant sur piste qu'en vélo de montagne. À noter le retour de la série « les jeudis sous les étoiles » qui débutera le 5 juin, ainsi que différentes compétitions d'envergure comme les Championnats québécois et canadiens. Un calendrier plus détaillé des activités sera d'ailleurs disponible dans le numéro d'avril. D'ici quelques semaines, le nouveau site du CNCB, www.cyclisme-bromont.ca sera à jour et vous pourrez tout savoir sur les programmes, les épreuves, les entraîneurs et les athlètes du centre. Vous pouvez également contacter le



Le Défi Sportif, un événement d'envergure

LB - Le cyclisme est au programme du Défi Sportif depuis maintenant 10 ans. Initialement, on ne retrouvait que des tandems (athlètes non-voyants) dans cette épreuve. Si depuis 2001, le Défi Sportif accueille des athlètes internationaux en cyclisme, les éditions qui ont précédé n'en ont pas moins été très importantes dans le développement de cyclisme handisport au Québec et dans l'émergence de certains athlètes. Les paralympiens Julie Cournoyer, Yvon Provencher, Stéphane Côté, Gary Longhi et Jean Quevillon ont tous fait leurs marques lors de cet événement.

Le cyclisme sera de nouveau à l'honneur lors de la 20^e édition du Défi Sportif du 25 au 27 avril prochain. Des athlètes dans les 4 catégories de handicap prendront part aux différentes compétitions cyclistes, qui sont inscrites pour la première fois au calendrier international du Comité international paralympique. Bien que les inscriptions soient toujours en cours, on espère attirer plus de 60 d'athlètes répartis dans les différentes catégories : athlètes non-voyants (tandem), paralytiques cérébraux, cyclistes amputés, et cyclistes à mains. Ces athlètes

devraient provenir de cinq pays, incluant le Canada, la France, l'Espagne, les Etats-Unis et les Pays-Bas.

Les Québécois seront évidemment bien représentés lors de cette compétition, avec la présence du tandem Stéphane Côté – Pierre-Olivier Boily, de Jean Quevillon (paralytique cérébral), de Mark Breton (cycliste amputé) et de Mark Beggs (cycliste à main). À noter que ces athlètes ont tous pris part aux Championnats du monde de cyclisme IPC 2002, en Allemagne. Pour avoir plus d'informations sur le Défi Sportif, vous pouvez communiquer au (514) 933-2739 ou consulter l'adresse internet suivante : www.defisportif.com

L'ACVQ, un partenaire actif au sein de la FQSC

Pierre Étienne Grégoire - Depuis la fin de la saison 2002, l'association n'a pas chômé : compilation de statistiques sur la participation aux courses des licenciés de la FQSC; envoi d'une lettre à chacun des organisateurs des courses du Super Prestige leur suggérant des améliorations à apporter; participation active à la commission technique de la FQSC; conception et envoi d'un sondage auprès de tous les organisateurs portant sur la réalité économique des compétitions cyclistes.

Comme cadeau du nouvel an, l'ACVQ est fière d'annoncer qu'elle a négocié un nouveau régime bonifié de bourses pour les maîtres. Après avoir entendu plusieurs critiques à ce sujet ces dernières années, jugez des résultats obtenus : maîtres A – majoration de 200 % pour les situer à parité avec les senior 3-4; maîtres B et C – majoration de 100 % et, pour la première fois, des prix en argent pour les D et les maîtres femmes!

Lorsque l'on prend conscience de ces gains et de l'amélioration notable de toute la gestion des courses (inscriptions informatisées, dossard permanent, vidéo-finish, etc.), alors l'assurance d'une viabilité économique renforcée des courses par la hausse des frais d'inscription — surtout pour les épreuves sur route, plus dispendieuses à organiser — s'en trouve légitimée.

Une révision des bourses et frais d'inscription pour 2003

LB -En dépit du fait que nous avons adopté une légère hausse des frais d'inscription en 2002, nous reconnaissons le fait que dans bien des cas, ces frais sont insuffisants pour assurer la viabilité de certaines épreuves, tout en assurant une qualité d'organisation répondant aux attentes des coureurs.

En collaboration avec l'ACVQ, nous avons conduit une étude sur les coûts d'organisation, et nous en sommes venus à la conclusion qu'un nouvel ajustement devait être apporté aux frais d'inscription, qui demeurent toutefois encore inférieurs à ceux observés dans les autres provinces ainsi qu'aux États-Unis. Nous croyons que cette nouvelle tarification devrait rester stable pour un certain temps. Le tableau ci-contre donne la tarification pour les épreuves sur route de sanction nord-américaine, provinciale (week-end) ou pour le Championnat québécois sur route.

Épreuve/catégorie	PW, Min, Cadet *	Junior, Senior, Maître	Handisport
CLM individuel	8\$	13\$	10\$
Critérium	8\$	15\$	10\$
Route	10\$	20\$	15\$
2 étapes	20\$	40\$	N/A
3 étapes	25\$	50\$	N/A
Champ. Qc 1 épreuve	10\$	20\$	10\$
Champ. Qc Toutes	25\$	30\$	25\$

* Dans le cas d'une épreuve de la Coupe du Québec, il faut ajouter 1\$ par jour de compétition.

Certains ajustements, tenant compte de la réalité actuelle de courses, ont été effectués au niveau des bourses (prix en marchandises) devant être remis aux coureurs. Nous avons par ailleurs simplifié le calcul des montants de bourses devant être remis (selon les catégories et le nombre de coureurs), en constituant des tableaux qui couvrent les différentes situations (une journée, deux étapes et trois étapes). Le tableau synthèse ci-joint présente les montants totaux maximum devant être versés aux courses lorsque la participation prévue est atteinte. Pour consulter les tableaux détaillés, aller à l'adresse : www.fqsc.net/bourserp.htm

Catégorie	Participation	\$ - 1 étape	\$ - 2 étapes	\$ - 3 étapes
Senior 1-2	50 et +	800\$	1600\$	2000\$
Senior F	30 et +	300\$	600\$	800\$
Junior H	30 et +	300\$	600\$	800\$
Junior F	20 et +	200\$	400\$	500\$
Senior 3-4	40 et +	300\$	600\$	800\$
Maître A	40 et +	300\$	600\$	800\$
Maître B	30 et +	200\$	400\$	500\$
Maître C	20 et +	100\$	200\$	250\$
Maître D	10 et +	50\$	100\$	150\$
Maître F	10 et +	50\$	100\$	150\$