



Édition Février 2009

Le Grand Défi Pierre Lavoie, un projet qui nous interpelle tous.

Louis Barbeau – Au cours des dernières semaines, plusieurs d'entre vous avez probablement entendu parler du Grand Défi Pierre Lavoie. Si ce n'est pas le cas, vous en entendrez parler abondamment au cours des prochaines semaines, jusqu'à la tenue de 1,000 km qui viendra clôturer la première édition de ce Grand Défi, qui est le projet que caressait depuis plusieurs années Pierre Lavoie, que les gens du milieu cycliste connaissent probablement comme le fondateur du club Acidose Lactique ou encore comme le triathlète de haut niveau.



Image : www.legdpl.com

Pour résumer en quelques mots ce qu'est le GDPL, il s'agit probablement du plus grand happening santé au Québec à ce jour, d'un projet qui s'adresse à près de 500,000 jeunes des écoles primaires au Québec et à leur famille. Une des phases importantes de ce projet consiste en un concours qui durera non pas un jour, mais un mois dans toutes les écoles primaires du Québec, lors duquel, les jeunes et surtout leur famille seront appelés à bouger le plus possible, de façon à permettre à leur école d'être choisie pour le grand rassemblement qui aura lieu le week-end du 14 juin au stade olympique, et où chaque région du Québec enverra une école. Outre le fait de bouger plus, ce projet vise également à éduquer les jeunes à manger mieux.

C'est donc sans surprise que plusieurs grandes entreprises du Québec et autres autorités ou institutions se sont jointes à ce grand projet, qui est une invitation à la population du Québec à marquer un temps d'arrêt et à faire une prise de conscience sur l'état de la santé au Québec et par la suite de mettre en place des mécanismes favorisant la prise en charge pour apporter des changements de comportement.

Évidemment, la FQSC ne pouvait que souscrire à un tel projet, et apporter son concours et son expertise technique pour en faire un grand succès. C'est particulièrement au niveau du troisième volet, soit le Défi de 1,000 km qui reliera La Baie à Montréal, du 12 au 14 juin, et dans lequel environ 70 équipes prendront le départ, que la FQSC jouera un rôle plus important.

Nous invitons tous les membres de la FQSC, athlètes et dirigeants à faire la promotion du GDPL dans votre communauté et dans votre famille. Comme le vélo est au cœur de ce projet, il s'agit par ailleurs d'une opportunité unique de faire connaître notre sport et nos activités. Pour plus d'informations sur le GDPL, je vous invite à consulter leur site à l'adresse suivante : <http://www.legdpl.com/fr/>

Les partenaires du secteur route et piste

Un appel à tous



Un article de PACVQ

Pierre-Etienne Grégoire - La soirée des Oscars a couronné le film «Slumdog Millionnaire». Dans le populaire jeu télévisé utilisé dans la trame du long métrage, tout concurrent a droit à un appel à tous pour l'aider dans sa quête du succès. À la veille d'une nouvelle saison de compétition cycliste, l'ACVQ sollicite l'aide de ses membres à deux niveaux.

Le circuit de Ste-Marthe n'étant plus accessible (Denis Mantha du club VCOM m'a signalé qu'un CLM organisé par Beaconsfield l'automne dernier avec un départ à Ste-Justine de Newton avait aussi soulevé l'ire des gens de Ste-Marthe...), l'ACVQ a dû trouver des alternatives dès l'an dernier, tant pour le Championnat québécois du CLM par équipe, que pour le Gentleman. Si nous sommes confiants d'avoir des parcours disponibles pour ces deux épreuves, il nous faut en trouver un autre aux fins du Défi Gaston Langlois.

Pour faciliter notre tâche, et aussi pour maximiser la participation dans un contexte où des bourses sont maintenant versées, le conseil d'administration de l'ACVQ a décidé de réduire la distance de l'épreuve autour de 20-25 km. Nous avons également demandé à la FQSC de modifier la date de l'épreuve, tablant sur la proximité des Championnats canadiens, ce qu'elle a accepté. À l'avenir, la case horaire du Gaston Langlois pourrait servir de préparation avant ces championnats. La réduction de la distance permet la tenue de l'épreuve sur un circuit plus court, plus facile à trouver, et facilitant la gestion de la course. Vos suggestions de parcours sont les bienvenues.

L'achat de nouvelles roues pour le dépannage neutre, qui découle de notre décision d'accélérer le plan pluriannuel d'immobilisations de la FQSC, ouvre la voie à un système décentralisé, où l'ACVQ devient le gestionnaire de tels équipements. À l'image de ce qui existe déjà chez les espoirs, le transport des roues aux compétitions est confié à une équipe. Dans ce contexte, un appel à tous est lancé. Nous avons besoin de quatre responsables correspondant aux différentes catégories maîtres (A; B; C-D; et Femmes).

Merci de votre collaboration habituelle et soyez assurés que nous vous réserverons de belles surprises d'ici peu.



Sylvan Adams lors du Défi Gaston Langlois en 2008

Photo: Antoine Bécotte

Le Cyclo-Défi contre le cancer



LB – Tous autant que nous sommes avons été affligés d'une façon ou d'une autre par le cancer, que ce soit un membre de notre famille, un ami ou un parent d'un ami proche. Bien que d'énormes progrès aient été effectués au cours des dernières années au niveau de la lutte contre le cancer, il reste encore beaucoup de chemin à parcourir, trop de personnes perdant encore leur combat contre cette terrible maladie.

Aussi, c'est avec plaisir que la FQSC a accepté cette année d'apporter son expertise technique dans le cadre du Cyclo-Défi contre le cancer qui aura lieu les 11 et 12 juillet prochains, lors duquel les cyclistes effectueront sur deux jours le trajet reliant Montréal à Québec.

Nous invitons donc tous les athlètes et dirigeants intéressés à prendre part à cet événement ou qui connaissent des personnes intéressées à y prendre part, que ce soit parce qu'ils connaissent des personnes qui sont ou ont été atteintes du cancer ou pour quelque raison que ce soit, à prendre connaissance des informations relatives à cet événement en consultant leur site à l'adresse suivante :

http://mo09.conquercancer.ca/site/PageServer?pagename=mo09_FR_homepage&s_locale=fr_CA

Les principes de surcharge, d'adaptation et de progression

Un article de 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

À défaut de règles bien précises ou de « recettes » éprouvées, la programmation de l'entraînement cycliste se fait à partir de « principes » – notamment les principes de surcharge, d'adaptation et de progression –, d'où l'importance de bien les comprendre.

Le principe de surcharge dit que « pour améliorer un déterminant de la performance, il faut le solliciter d'une manière prononcée et fréquente ». Et le principe d'adaptation dit que « en réponse à l'administration d'un stimulus d'entraînement, l'organisme s'adapte de sorte que l'application éventuelle du même stimulus provoquera une moins grande perturbation ».

APPLICATION DES PRINCIPES DE SPÉCIFICITÉ, DE SURCHARGE ET D'ADAPTATION

Pour développer...	Il faut...
... la consommation maximale d'oxygène (VO ₂ max)	... maximiser le temps total d'entraînement à une intensité égale ou proche de 100 % VO ₂ max;
... l'efficacité de la gestuelle	... porter une attention particulière à la qualité de la gestuelle tout au long des séances d'entraînement, notamment en évitant toute contraction musculaire superflue et en exerçant les forces dans les angles et avec le synchronisme appropriés;
... l'endurance	... maximiser le temps total d'entraînement dans une plage d'intensité comprise entre celle que l'on adopte spontanément au cours des séances continues et prolongées, et celle s'accompagnant d'un VO ₂ égal au VO ₂ max, soit entre 75 et 100 % PAM;
... la capacité anaérobie	... maximiser le temps total d'entraînement à une intensité supérieure à 100 % PAM;
... les habiletés techniques	... maximiser le temps total de pratique de tous les gestes techniques qu'on est susceptible d'avoir à faire en compétition, tout en portant une attention particulière à la qualité de l'exécution;
... la motivation et la tolérance à la douleur associée à l'effort intense	... faire des séances d'entraînement particulièrement ardues, qui demandent de repousser ses limites.

Des principes de surcharge et d'adaptation découlent du principe de progression qui dit que « au cours d'une saison d'entraînement, il doit y avoir une progression de la charge d'entraînement de sorte que la surcharge demeure élevée alors que les qualités physiques s'améliorent (ce qui requiert un ajustement conséquent de chacun des paramètres, par exemple le kilométrage, l'intensité moyenne et le degré de difficulté des séances, la fréquence hebdomadaire des sorties difficiles ou faciles, etc.) ». En effet, comme les déterminants de la performance s'améliorent avec

l'entraînement, il faut prévoir une progression de la « charge » d'entraînement, sinon il n'y a plus de « surcharge ».

La tradition veut que l'on fasse d'abord progresser le *volume* pendant quelques semaines, puis *l'intensité*. Mais je suis plutôt d'avis qu'il est préférable d'effectuer des fractions d'effort à intensité élevée dès le début du programme, puis d'augmenter progressivement le nombre de répétitions effectuées aux intensités cibles choisies, de même que le degré de difficulté des séances.

Par ailleurs, je recommande de faire progresser, au cours de la saison, la durée (ou la distance) des fractions d'effort à une intensité donnée, quitte à en réduire le nombre. Par exemple, en début de saison, faire 30 x 1 km à la vitesse d'un contre-la-montre de 40 km (avec 1 minute à basse vitesse entre les répétitions) et 4 x 4 km à cette même vitesse en fin de saison. L'intensité (c'est-à-dire la vitesse) reste la même et le volume total de la séance diminue (16 km à intensité cible en fin de saison versus 30 km en début de saison), mais la « qualité » de la séance augmente. Il y a donc progression de la « quantité » (on apprend à faire un grand volume global à intensité cible) vers la « qualité » (on apprend à maintenir longtemps l'effort à chaque fraction d'effort).

L'application du principe de progression réduit le risque de surentraînement et de blessure d'usure, car il suppose que la charge d'entraînement n'est pas trop élevée au début (alors que la condition physique n'est pas encore très développée) et que cette charge n'augmentera qu'au rythme de l'amélioration du degré de développement des qualités physiques.

Source : Thibault, G., *Ça roule ! Entraînement cardio, sports d'endurance et performance: vélo, course à pied, ski de fond...* (titre provisoire), Éditions Géo Plein Air, (en préparation, parution prévue : septembre 2009).

Le cinquantenaire du Grand Prix de Denain

Petites histoires du cyclisme européen
Un article de Daniel Fertin

Pourquoi parler du Grand Prix de Denain ? Certes ce n'est pas la plus importante des courses d'un jour en France, ce n'est pas la plus longue, ce n'est pas la plus vieille, il n'y a pas de cotes sur le parcours mais voilà, cette année, le Grand Prix fête son cinquantième anniversaire. Pour l'occasion j'ai écrit 49 chroniques et ces histoires vous pouvez les retrouver dans le livre que je viens de sortir aux éditions Alan Sutton. Vous retrouverez les récits des premières éditions, les classements, de nombreuses photos mais aussi quelques potins sur deux équipes « chtis » qui ont marqué l'épreuve. Revenons ensemble sur les éditions 2005 & 2006.

Jeudi 14 avril 2005, Jean Donain pose la main sur l'épaule d'un coureur français et le désigne comme futur vainqueur. Rêve de l'organisateur qui depuis qu'il a pris les commandes du Grand Prix n'a jamais vu un Français l'emporter sur la ligne tracée devant l'Hôtel de Ville ? Un rêve, un souhait, l'ancien Directeur d'école est le supporter numéro 1 de la formation Cofidis où milite justement ce coureur Picard : Jimmy Casper.

4 heures 29 minutes plus tard, tout le monde hurle sa joie, le coureur naturellement, Jean Donain l'organisateur on s'en doute aussi, le Directeur Sportif Alain Deloeuil un gars du coin en plus (sa fille allait même dans l'école qu'a dirigée Jean Donain) mais que dire du public qui voit de nouveau gagner une équipe nordiste, même si le vainqueur vient de la Picardie toute voisine. Depuis 1991 (victoire de Moncassin de la formation nordiste aussi Castorama) plus aucun Français n'avait gagné. La fête sera longue devant le podium puis le soir entre amis et supporters.



En 2005, Jean Donain est tout fier de tenir enfin un vainqueur français, en plus un Cofidis !

Un an plus tard, en janvier, de nombreux dirigeants denaisiens ont fait le déplacement à Paris, à la maison du sport, pour assister à la présentation Cofidis version 2006. Jean Donain n'a d'yeux que pour « son » Jimmy. « *Il faut que tu sois en forme au printemps* » impose le dirigeant denaisien au Picard. Alain Deloeuil rassure tout le monde en indiquant que le Grand Prix de Denain est une date importante pour lui qui se rappelle avoir été lui aussi dans le comité d'organisation du Grand Prix. « *Si on ne gagne pas avec Jimmy ce sera avec un autre* » promet le Directeur nordiste de chez Cofidis.

Comme promis les Cofidis gagnent chacun leur tour en début de saison, le Tour du Haut-Var, la Classic Haribo, Chôlet Pays de Loire pour ce qui est de la Coupe de France. Lors du Critérium International, dans les Ardennes, sous la pluie Jean Donain est aux premières pour soutenir l'équipe. Tout semble normal pendant ces deux journées de course. Deux jours plus tard c'est le drame, Jean décède brutalement à quelques jours du Grand Prix. Comme le spectacle, le Grand Prix continue et après la minute de silence c'est dans une ambiance plombée que les coureurs prennent le départ sous l'oeil de Frédéric Moncassin qui est devenu sélectionneur de l'équipe de France. Frédéric Moncassin est, on l'a vu, le dernier vainqueur français, mais aussi le dernier vainqueur d'un doublé consécutif en 1990 puis 1991. Présage ou hasard ?

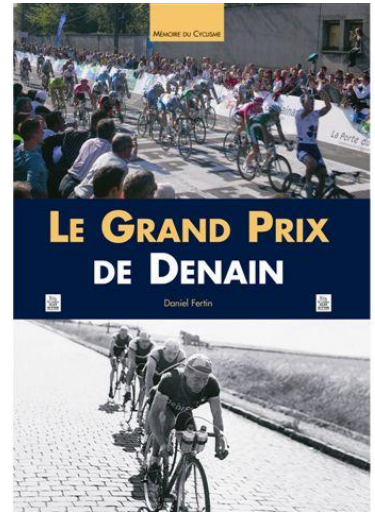
Comme souvent à Denain la course va se jouer au sprint et ce sont les Cofidis (particulièrement Hervé Duclos-Lassalle et Nicolas Roche, les fils de Gilbert et Stéphen) qui bouchent tous les trous pour revenir sur toutes les tentatives. A quelques mètres de la banderole Nico Mattan, un ancien de la maison Cofidis, s'échappe mais qui revient pour le battre sur la ligne en levant un doigt rageur vers le ciel en hommage à Jean Donain ? Jimmy Casper bien sûr !

En 2007 le Picard est victime d'une chute effroyable dans la descente du Mont Kemmel lors de Gand Wevelgem, il ne pourra tenter le triplé. En 2008 il est quelque peu tassé dans le sprint et échoue à la seconde place derrière l'espoir norvégien Edvald Boasson Hagen. Quel superbe anniversaire serait un premier triplé en 2009, non ?

4^e Colloque des entraîneurs en cyclisme - 28-29 mars

LB – La FQSC tiendra son 4^e Colloque annuel pour entraîneurs les 28 et 29 mars prochains au Centre national de cyclisme de Bromont. Au programme du Colloque cette année, une fois de plus des conférenciers de grande qualité et des sujets fort intéressants.

Prenez note que les inscriptions se terminent le 23 mars. Pour plus de détails, veuillez consulter le lien suivant : http://www.fqsc.net/services/Depliant_Colloque09.pdf



Voici un bref aperçu pour vous mettre l'eau à la bouche :

- Analyse critique des différentes méthodes d'entraînement (Guy Thibault)
- Sources d'énergie en cyclisme – optimisation de la performance (Jonathan Tremblay)
- La vie d'athlète d'élite : du rêve à la réalité – Le rôle de l'entraîneur (Dominique Perras et Mathieu Toulouse)
- Module Prise de décision éthique – PNCE (Simon Thériault)

Enfin la première épreuve U23

Sur la route du cyclisme
européen
Un article de Simon
Lambert-Lemay



Simon Lambert-Lemay - Je suis au matin de ma première course espoir de l'année en Belgique. Ouf, ça fait beaucoup de premières fois : course espoir, de l'année et surtout en Belgique. Une course 1.12 de 150 kilomètres avec des sections pavées et quelques bosses. Heureusement, il fait soleil et il annonce 10-12 degrés. Aller ça commence bien, cela aurait pu être pire!



En prévision du week-end d'ouverture de la saison en Belgique, l'équipe Davo-Lotto a eu un stage d'entraînement à Benidorm, en Espagne, d'une durée d'une semaine. Benidorm est situé sur le bord de la Méditerranée, mais trompez vous pas...c'est loin d'être plat. Des journées d'entraînement de 5-6 heures avec 4-5 cols majeurs, voilà à quoi ressemblaient les jours du camp. Il y a beaucoup de coureurs à leur première année espoir dans l'équipe cette année. J'avais donc de la compagnie dans les cols de 15-20-23 bornes, alors que les coureurs de dernière année roulaient tempo (tempo course ouais!!). J'ai eu une superbe semaine; j'ai eu la chance de rencontrer la plupart de mes 18 coéquipiers ainsi que le directeur sportif, les soigneurs et les mécanos. La majorité des gars parlent bien anglais, ce qui a facilité la communication. Mais c'est drôle quand tout le monde est à table, et que ça parle seulement en flamand...il n'y a rien à comprendre! J'ai tout de même commencé mon apprentissage de leur dialecte durant la semaine. Je sais maintenant compter jusqu'à 10, bonne nuit, bon appétit, moto (pour quand c'est le temps de rouler à bloc!), crevaison. Bon bon,

c'est la base mais tout de même, c'est un début! Les belges n'étaient pas trop dépaysés, car l'hôtel où nous logions s'appelait BENELUX (BELgium, NEDerland, LUXembourg). 90% des gens parlaient "dutch" et 100% des gens étaient des retraités qui fuyaient l'hiver humide et froid de la Belgique pour venir s'installer au chaud durant 2-3 mois! C'était la première fois que je visitais l'Espagne et j'ai découvert un autre très beau coin du monde. La Méditerranée d'un bleu clair et la plage...remplie de ses vieux belges! Les cols à plus finir mais d'une beauté incroyable, surtout quand tu prenais le temps de jeter un coup d'œil à travers les lacets et regarder la vallée, le serpent que tu venais de monter et la Méditerranée à perte de vue en arrière plan!

Mercredi passé, nous étions à la présentation d'équipe à l'hôtel de ville de Tongres. Quand mon coéquipier et moi sommes arrivés sur place, un gros sac plein de vêtements d'équipe nous attendait. Une fois habillé, la présentation a commencé à l'intérieur d'une belle salle ancienne avec des peintures du roi de Belgique partout. Beaucoup de journalistes étaient présents pour l'occasion, dont Daniel Fertin que je rencontrais pour la première fois après lui avoir seulement parlé au téléphone. J'aimerais bien parler plus longtemps de la présentation, mais je n'ai rien compris de ce qu'ils se disaient! Il a fallu que je demande à mon coéquipier sur la route de retour de me traduire un peu ce qui s'est dit.

Durant le camp d'entraînement en Espagne, j'étais bien sur les longs entraînements mais j'ai vite remarqué qu'il me manquait un peu d'intensité et de vitesse lors des séances d'intervalles en groupe. La semaine avant la première course a donc eu un peu plus d'intensité et un peu moins de volume. J'ai recommencé le derrière moto afin d'être de plus en plus à l'aise à haute vitesse. Une bonne heure et demie à 50 de moyenne, ça replace les jambes assez vite!



Simon Lambert-Lemay avec son sac de vêtements



C'était le week-end d'ouverture pour toutes les catégories cette semaine en Belgique, pour le ProTour inclus. J'ai parlé à Dominique Rollin, le seul représentant québécois sur le Protour, quelques jours avant l'Omloop Het Nieuwsblad et je lui avais dit que j'allais venir l'encourager durant la course sur l'un plusieurs "murs" du parcours. Je suis allé rouler avant et je suis allé m'installer sur le Eikenberg, une côté de 1,2 km avec une moyenne de 6% et un max à 11%...en pavés! Les autos de police arrivent, ensuite suivent les autos de publicité avec de la musique. L'échappée passe avec 3 min d'avance, ensuite suivent un petit groupe de 4 Rabobank...ils avaient attaqué dans la bosse d'avant et lâché tout le monde au train! Maintenant le peloton amené par un coureur de Cervélo test team, Hushovd, suivi de tous les gros noms et qui je ne vois pas vers la fin du premier groupe : Le père Rollin! C'est encore plus impressionnant et excitant de voir la course quand tu connais personnellement un des coureurs. Je suis revenu vite à la maison pour pouvoir voir la fin de la course à la télé.

Voilà, les pâtes sont prêtes, le vélo est dans l'auto et je viens de finir mon café. L'heure du départ arrive bientôt. J'espère juste ne pas oublier mes jambes, car c'est la première course pour plusieurs coureurs aujourd'hui, tout le monde va être excité et ça va rouler vite!

A+

Antoine Duchesne prépare sa dernière saison junior en France

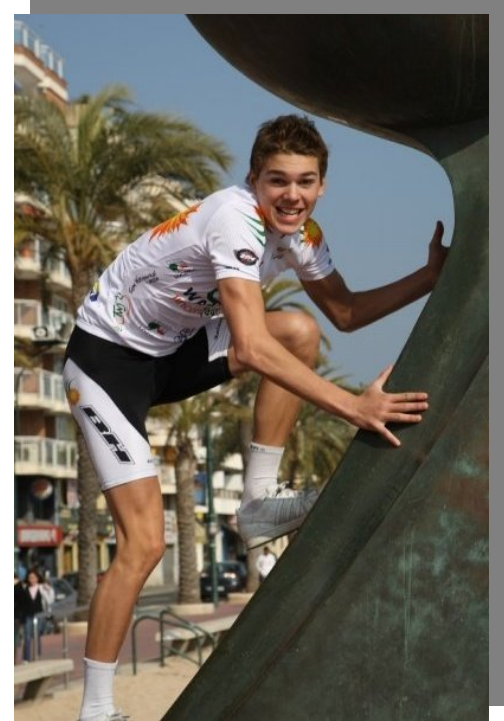
Sur la route du cyclisme européen
Un article de David Maltais pour
Antoine Duchesne

David Maltais - Antoine Duchesne a quitté le Québec le 13 février dernier pour Wasquehal, en France. Il y restera jusqu'à la mi-mai dans le cadre d'un début de saison européen dans le club cycliste du coin, qui porte le même nom que la municipalité.

L'objectif est déjà avoué : Accumuler de l'expérience pour obtenir une place sur la sélection canadienne pour les Championnats du monde junior.

Dès son arrivée, le jeune de 17 ans a rapidement découvert son pays d'adoption et tout l'engouement pour le cyclisme qui le caractérise. Dès le premier week-end, il se rend à la dernière manche Super prestige du cyclocross professionnel européen pour admirer les Sven Nys et Niels Albert de ce monde se faire la lutte dans la boue. Une belle source d'inspiration pour celui qui a rencontré ses nouveaux coéquipiers quelques jours plus tôt.

Il note immédiatement la plus grande différence entre le cyclisme français et québécois, soit le sérieux des coureurs dans leur pratique sportive. «Ici, les gars ne prennent pas une goutte d'alcool, même en hiver. Leur alimentation est exemplaire et l'encadrement est génial. Le directeur sportif Hervé Broussard et le mécano Philippe Tomasima sont très sympathiques et ont beaucoup d'expérience au plus haut niveau. J'apprends énormément d'eux à chaque jour», mentionne le nouveau pensionnaire de David Poot, soigneur du club de Wasquehal.



Arnaud Demare (gauche) et Antoine Duchesne (droite) lors du stage d'entraînement en Espagne

Après les premiers jours d'entraînement rythmé auxquels Antoine s'est rapidement accoutumé, toute l'équipe s'est rendue à Lloret de Mar, en Espagne, pour un stage d'une semaine dans la région. C'était également l'occasion de disputer les deux premières courses de la saison, tout juste de l'autre côté de la frontière, à Toulouse.

C'est dans des pelotons d'environ 170 coureurs qu'Antoine a eu son baptême européen. Tout s'est déroulé pour le mieux, alors que son travail d'équipier a été récompensé en voyant son collègue Arnaud Demarre, un bon copain rencontré au Tour de l'Abitibi l'an dernier, remporter le sprint de peloton durant les deux courses du week-end.

Antoine termine finalement 20^e samedi et 7^e dimanche. Une première expérience très fructueuse dans des courses très populaires auprès du public. «Je suis à l'aise mais certains aspects de la course sont nouveaux pour moi. Je pense entre autres aux descentes en lacets, un art que je ne maîtrise pas encore! Les vents étaient également très puissants à certains endroits, dit-il. Rouler à 15 kilomètres/heure avec les cuisses qui brûlent, je n'avais jamais vu ça!»

Si tout va si bien à sa première présence en terre sainte du cyclisme, le coureur de l'équipe Eva-Devinci junior attribue notamment son succès à ses expériences passées. «Je n'ai aucune difficulté à me positionner dans un peloton aussi imposant et à jouer du coude si nécessaire. Mon expérience au Tour de l'Abitibi, à la Coupe des Nations junior (qu'il a disputée avec l'équipe nationale B) et aux Mardis de Lachine y est certainement pour quelque chose», précise-t-il.

Sa préparation, qui a débuté début décembre, est un autre facteur qui a facilité cette transition sur le vieux continent. «Tout ce travail d'intensité et mon camp en Floride début janvier sont des efforts qui portent fruit. Dans les prochaines semaines, je vais accentuer le travail en endurance musculaire et en puissance, après quoi la forme sera impeccable», de terminer Antoine, qui est de retour à Wasquehal, où il continue d'apprendre les rudiments de son sport en espérant que tout cela le mènera vers son rêve, les mondiaux juniors.

Paracyclisme – Relève nécessaire?

Louis Barbeau – Tel qu'indiqué dans le précédent numéro du 52-12, le calibre des athlètes en paracyclisme est de plus en plus élevé au niveau international. Si le Canada continue de bien faire dans les compétitions internationales, la compétition est toutefois de plus en plus féroce.

Les derniers Jeux paralympiques de Beijing ont par ailleurs mis en lumière la problématique à laquelle plusieurs nations, dont le Canada, feront face au cours des prochaines années : l'absence de relève, ou du moins en apparence au niveau international. À titre d'exemple, plus de la moitié des athlètes de l'équipe australienne ont pris leur retraite au lendemain des Jeux de Beijing. Même si l'Australie est une grande puissance cycliste, il leur faudra donc renouveler leur bassin d'athlète au niveau international, ce qui n'est pas chose facile.

Certaines nations ont bien compris la nécessité d'assurer une relève avec des programmes de recrutement, d'identification de talent, et de développement qui leur assurent une relève au lendemain de la retraite de leurs vedettes. Pour ce faire, plusieurs stratégies sont mises de l'avant, que ce soit le développement d'athlètes pratiquant le vélo de façon récréative, l'initiation au cyclisme à des athlètes en provenance d'autres sports... Lors des derniers Jeux, la Grande Bretagne, sans contredit la nation dominante lors des compétitions cyclistes, avec 20 médailles, dont 17 d'or, avait parmi ses rangs deux anciens nageurs, en Jody Cundy (LC2) et Sara Storey (LC1) qui ont tous deux obtenu d'excellentes performances. Contrairement à l'équipe australienne, la quasi-totalité des athlètes britanniques entendent poursuivre leur carrière au moins jusqu'aux Jeux de Londres en 2012.



Photo: www.canadiancyclist.com



Photo: www.canadiancyclist.com

Comment se fait le recrutement d'athlètes pour le programme paracyclisme? Tout le monde connaît une ou plusieurs personnes, jeunes ou moins jeunes, qui vivent avec un handicap. Si ces gens sont actifs physiquement et pratiquent du sport ou de l'activité physique, ils ont un premier pas de franchi. Pour ceux que le vélo intéresse et qui sont intéressés à le pratiquer d'une façon plus sportive, la FQSC se chargera de les mettre en contact avec ses clubs dans les différentes régions du Québec pour les intégrer dans le cadre de leurs activités et éventuellement les amener à faire de la compétition. Tous ne représenteront pas le Canada lors de compétitions internationales comme les Championnats du monde et les Jeux paralympiques, mais tous auront la possibilité de participer à différentes épreuves en sol québécois, telles que le Défi Sportif et le Championnat québécois, et tous y trouveront plaisir et fierté.

Le cheminement de chaque athlète est différent, mais dans tous les cas, il a suffi d'une personne qui a pris la peine de les contacter et de leur parler de paracyclisme, de la FQSC, ... Je suis persuadé que plusieurs d'entre vous connaissez des personnes dans votre entourage dont le profil et la personnalité cadreraient bien avec la pratique paracyclisme. Tout ce que nous vous demandons, c'est de leur en glisser un mot et de nous les référer. Il nous fera plaisir de leur donner plus de détails sur ce qu'est le paracyclisme et sur ce que la FQSC peut leur offrir. Il y en aura certainement parmi eux/elles qui représenteront un jour le Canada lors de grandes rencontres internationales et qui s'y illustreront et vous aurez contribué à ce « success story ».

