



Janvier 2003

Mot du vice-président route et piste

André Michaud - Nous voici à l'aube d'une nouvelle saison qui s'annonce pleine de défis pour le cyclisme sur route et piste au Québec.

En 2002, le comité directeur de la FQSC a adopté certaines mesures qui visaient comme objectif l'amélioration des services à nos membres. La venue du dossard permanent, un classement FQSC à l'instar de l'UCI, un système de photo-finish sont quelques unes des initiatives qui ont été réalisées l'année dernière.

La saison 2003 s'annonce intéressante en événements au Québec et au Canada. Dans un premier temps, après une absence de 29 ans, le Canada accueillera les championnats du monde sur route qui se dérouleront à Hamilton en octobre prochain. Au Québec, plusieurs événements internationaux se dérouleront tout au long de la saison comme la Coupe du monde de Montréal, le Grand Prix de Beauce, le Tour de l'Abitibi, le Tour du Grand Montréal. Trois nouvelles épreuves internationales s'ajouteront au calendrier soient la Classique Montréal-Québec Louis Garneau, le Tour des Laurentides, et le Grand Prix Féminin qui se déplace au Saguenay Lac St-Jean.

Sur la scène provinciale, la tenue de la Finale provinciale des Jeux du Québec à Disraeli s'annonce l'événement le plus important de la saison pour nos futurs espoirs.

En ce qui a trait aux centres d'entraînement, la FQSC dispose maintenant de deux centres, à

Bromont et à Québec. Plusieurs initiatives sont entreprises par les centres pour le développement des athlètes et des entraîneurs, notamment les programmes de sports études, les camps de détection de talent,... Nous espérons que les centres pourront se développer et répondre aux besoins des athlètes et des clubs. Nous invitons les clubs qui le désirent de contacter un des deux centres afin de connaître les services qu'ils peuvent obtenir pour leurs athlètes.

Le dossier de la piste continue d'être un dossier important à la FQSC. Puisqu'on dispose maintenant de deux vélodromes, un calendrier d'épreuves sur piste sera disponible pour chaque vélodrome, allant de courses régionales jusqu'aux Championnats canadiens. Il est important de continuer de soutenir le cyclisme sur piste et de permettre le développement de nouveaux pistards et un programme de compétitions des plus intéressants.

Une nouveauté en 2003, un nouveau bulletin mensuel le 52-12 permettra de communiquer à nos membres nos activités, les performances de nos athlètes, des chroniques avec différents intervenants en cyclisme, et plusieurs autres articles d'intérêt. Vous constaterez à la lecture de ce bulletin, que la saison 2003 s'annonce une fois de plus bien remplie, et que tous les intervenants du milieu, clubs, entraîneurs, organisateurs de course, commissaires, athlètes et bénévoles, sont déjà à l'oeuvre pour satisfaire vos attentes.

Au plaisir de vous revoir cet été.

Le 52-12, un véhicule publicitaire efficace

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



Bonne saison 2003!

NOS PARTENAIRES

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec 

RONA



CANADA



LOUIS GARNEAU®

Le 52-12, le braquet de l'information

Louis Barbeau - Avec la place de plus en plus grande qu'occupe l'internet dans notre vie de tous les jours, le meilleur moyen pour rejoindre rapidement le plus grand nombre de personnes est sans contredit le site internet et le courrier électronique.

Le Bulletin 52-12 entend vous informer sur les différentes activités du secteur route et piste tout au long de l'année. Qu'il s'agisse de nouvelles ou d'activités projetées, ce bulletin

visé à établir un lien permanent avec les membres de la fédération.

Évidemment, le bulletin ne remplace d'aucune façon les informations contenues sur le site internet de la FQSC (résultats de course, info course, classement FQSC, nouvelles, ...). Il doit être vu comme un complément d'information.

Le succès et la qualité de ce bulletin passeront inévitablement par la participation de

collaborateurs. Pour l'heure, nous avons identifié un certain nombre de collaborateurs qui verront à la rédaction de certains articles à chaque mois ou à l'occasion. Nous profitons donc de l'occasion pour lancer une invitation à ceux qui voudraient soumettre des sujets d'intérêt pour les membres... Évidemment, en tant qu'éditeur de ce bulletin, je me réserve le droit d'accepter en tout ou en partie ces articles. À noter que les noms des auteurs des articles seront évidemment indiqués.

Nos têtes d'affiche pour 2003

Athlètes brevetés par Sport Canada - 2003

Femmes

Lyne Bessette
Geneviève Jeanson
Audrey Lemieux
Geneviève Leblanc
Clara Hughes

Hommes

Charles Dionne
Dominique Perras
Dominique Rollin
Jean-François Laroche

Programme handisport

Stéphane Côté (non-voyant – tandem)
Pierre-Olivier Boily (pilote – tandem)
Jean Quevillon (paralytique cérébral)



Lyne Bessette sur piste aux Jeux du Commonwealth, Manchester 2002

Les québécois dans les Groupes sportifs 2003

Charles Dionne Saturn
Dominique Perras Flanders Iteam.nova
Lyne Bessette Saturn
Manon Jutras Saturn
Geneviève Jeanson Rona Esker

Clara Hughes, athlète féminine internationale de l'année au Québec

LB - Lors du dernier Gala Sports-Québec, tenu le 18 décembre dernier, Clara Hughes est devenue le premier cycliste, hommes et femmes confondus, à remporter le prix d'athlète international de l'année au Québec. Elle s'est vue décernée ce prix pour ses performances exceptionnelles en cyclisme aux Jeux du Commonwealth et en patinage de vitesse longue piste aux Jeux d'hiver de Salt Lake city. Rappelons que Clara a remporté deux médailles (une d'or au CLM individuel et une de bronze à la course aux points) aux Commonwealth et une médaille de bronze aux 5000m lors des Olympiques.

Félicitations à Clara ainsi qu'aux autres finalistes en cyclisme

Audrey Lemieux (découverte femme)
Tino Rossi (bénévole)
Louise Lalonde (officiel)
Mardis de Lachine

Sylvain Richard de retour pour un 3^e stage

LB - Plusieurs d'entre vous avez eu l'occasion de connaître Sylvain Richard en 2002. Étudiant en 3^e année en kinésiologie à l'Université de Sherbrooke, il effectuera un 3^e stage en milieu cycliste de janvier à la fin avril.

Dans le cadre de son présent stage (janvier à fin avril), Sylvain travaillera principalement sur les dossiers suivants : cyclo-sportif, cyclisme sur piste,

handisport, révision du Guide d'organisation, et des règlements de sécurité (route et piste). Au terme de son stage, Sylvain sera également impliqué au cours de la saison estivale dans un certain nombre d'événements.

Vous pouvez le rejoindre au (514) 252-3071, p. 3410 ou par courriel à : drp@fqsc.net

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



Classement FQSC 2002

Félicitations à tous les gagnants du classement FQSC 2002 :

Charles Dionne
(Senior H 1-2)

Lyne Bessette
(Senior F)

Brendon Sant
(Senior H 3-4)

Maxime Vives
(Junior H)

Audrey Lemieux
(Junior F)

Carl Dessureault
(Maître A)

Marc Lapointe
(Maître B)

Pierre L'Écuyer
(Maître C)

Herbert Nebbs
(Maître D)

Wendy Van der Weyden
(Maître F)

Charly Vives
(Cadet G)

Joelle Numainville
(Cadet F)

Lawrence Leroux
(Minime G)

Janie Fortin
(Minime F)

Simon Lambert-Lemay
(PW G)

Madison Roy-Petitclerc
(PW F)

Le classement FQSC, une photo réaliste de la saison de course

LB - En 2002, nous avons développé le classement FQSC, un peu à l'image du classement UCI, ou d'autres classements qu'on retrouve dans plusieurs sports (tennis, ski alpin), afin de donner un meilleur portrait de la saison des coureurs dans les différentes catégories en cyclisme sur route. Pour différentes raisons, nous n'avons pas été en mesure de tenir ces classements à jour en cours de saison. Ces classements sont maintenant sur notre site et en 2003, nous aurons trois gestionnaires bénévoles qui verront à sa mise à jour à toutes les semaines.

Contrairement à d'autres classements (Coupe du Québec, Super Prestige), le classement FQSC tient compte de toutes les épreuves ayant une sanction provinciale ou supérieure (exception faite des Mardis cyclistes de Lachine) se déroulant au Québec, ainsi que certaines compétitions nationales et internationales qui ont lieu à l'extérieur du Québec. Enfin, contrairement au classement UCI, le classement FQSC part à 0 avec le début de saison. Pour consulter le classement 2002, vous pouvez aller à l'une des adresses suivantes :

Maîtres –

www.fqsc.net/ClasFQSC02Ms.pdf

Élite (junior, senior) –

www.fqsc.net/ClasFQSC02EL.pdf

Espoirs (pee-wee, minime, cadet) –

www.fqsc.net/ClasFQSC02Es.pdf

L'ACVQ, une organisation au service de ses membres

Pierre Étienne Grégoire
Président - L'Association des cyclistes vétérans du Québec (ACVQ) est un organisme à but non lucratif, financé par les cotisations de ses membres, dont la mission consiste notamment à i) véhiculer les besoins et les intérêts particuliers des coureurs maîtres auprès de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) et des organisateurs de courses; ii) organiser trois (3) épreuves de CLM (individuel et par équipes); et iii) gérer les résultats des courses inscrites au Super-Prestige (environ 12 / an) en décernant aux gagnants les maillots et les trophées qui soulignent les performances accomplies.

Fondée il y a plus de 25 ans par

Gaston Langlois, en réaction à l'apathie qui existait à l'époque envers les maîtres, l'ACVQ lançait en 1979 la Coupe des Amériques et organisait, quelques années auparavant, les premiers championnats canadiens pour maîtres : que de chemin couvert depuis lors !

Depuis 18 mois, l'association a décidé de pousser encore plus loin son implication à la cause cycliste en proposant à la FQSC un partenariat qui a débouché sur plusieurs réalisations concrètes qui ont amélioré substantiellement l'environnement des courses cyclistes au Québec, tant pour les maîtres que pour tous les autres routiers. On peut citer à ce titre la création d'un fonds pluriannuel d'immobilisations

duquel découle les dossards permanents, l'utilisation systématique de moyens modernes à l'arrivée (photo ou vidéo-finish), l'inscription informatisée, la cote FQSC, etc. Bref, l'ACVQ est devenu un incontournable dans la réalité cycliste au Québec.

Les maîtres qui représentent environ 40 % des licenciés de la FQSC apportent ainsi une contribution non négligeable à notre sport dont les structures reposent beaucoup sur le bénévolat. Pour une cotisation annuelle inférieure au coût d'une chambre à air en latex, votre association fait donc bouger les choses. Les prochains numéros du 52-12 le démontreront encore.

Québec accueille les 2^e Jeux Mondiaux IBSA

LB - Les centres nationaux de Québec et de Bromont seront le théâtre des compétitions cyclistes qui auront lieu dans le cadre des 2^e Jeux mondiaux IBSA, réservés aux athlètes ayant une déficience visuelle.

La seule autre ville à avoir accueilli ces Jeux en 1998 était Barcelone (Espagne). La ville de Québec accueillera ainsi plus de 1000 athlètes répartis en six disciplines sportives, soit : l'athlétisme, la natation, le judo, l'haltérophilie, le goalball

et le cyclisme (route et piste). Bien que la majorité des compétitions auront lieu à Québec, les épreuves sur piste se dérouleront au vélodrome de Bromont, puisque la piste de Québec (200m) ne répond pas aux exigences internationales (250m minimum).

Les catégories au programme seront le tandem masculin et le tandem féminin. Le tandem québécois composé de Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily (pilote) sera certainement

l'un des favoris pour remporter une médaille tant sur route que sur piste, eux qui figurent parmi les 8 meilleurs au monde de leur spécialité. Les compétitions sur piste auront lieu les 5 et 6 août, tandis que les épreuves sur route se dérouleront à Québec (St-Augustin de Desmaures) les 9 et 10 août.

Pour plus de renseignements sur cet événement, contactez Sports Internationaux de Québec au (418) 694-0664 ou www.ibsaquebec2003.com

Centre national de développement cycliste de la région de Québec

Francis Paradis, Entraîneur-chef - Le CNDCRQ est un organisme qui offre des services aux cyclistes de la région de Québec. Grâce au vélodrome Louis Garneau et à la piste de BMX, le Centre contribue au développement et à l'organisation d'événements liés au monde du cyclisme. Le Centre est situé sur les terrains du Campus Notre-Dame de Foy à St-Augustin-de-Desmaures, plus précisément dans l'édifice Le Mennais (bureau du Centre). Le centre s'est doté d'un site Internet regroupant l'ensemble des activités et événements, à l'adresse suivante :

www.centrecyclistedequébec.com

Le Centre dispose d'installations modernes, notamment des computrainer, vélotron, power crank,..., permettant l'accueil d'athlètes de haut niveau. Les athlètes peuvent aussi profiter des services de l'entraîneur chef en plus des équipements mis à leur disposition. Le Centre est



Cycliste à l'entraînement sur le vélodrome Louis Garneau

ouvert à tous les jours et soirs et offre aux athlètes services et conseils.



Le Centre organise des courses sur piste, en BMX et contribue au Mérite Jean-Yves Labonté sur route (pour les petites catégories). Le Centre sera l'hôte de plusieurs camps de développement au cours de la saison estivale : camp d'entraînement en BMX en juin, camp de détection de

talent sur route en avril, camp de détection de talent sur piste en juin. De concert avec le Centre de Bromont, le Centre de Québec accueillera le Championnat du monde IBSA (vélo tandem pour personnes ayant une déficience visuelle) au mois d'août prochain. Quinze pays ont déjà confirmé leur présence.

Finalement, le Centre peut compter sur un entraîneur à temps plein en la personne de Francis Paradis, embauché depuis près d'un an.

SCIENCES DU VÉLO

PAR GUY
THIBAUT Ph.D.
(Secrétariat au loisir et au sport)

CHARGE OPTIMALE D'ENTRAÎNEMENT

La charge d'entraînement optimale, c'est-à-dire celle qui maximise le développement de la performance sans pour autant mettre en péril la santé physique et mentale de l'athlète, n'est pas la même pour tous les cyclistes. Elle varie selon une foule de facteurs, mais surtout en fonction du degré de maturité de l'athlète. Alors voici une esquisse du continuum des possibilités, pour divers paramètres d'un plan d'entraînement, qui s'appliquent pour des cyclistes en excellente santé et en bonne forme physique qui ont la possibilité de s'entraîner toute l'année.

Voir le tableau des charges d'entraînement en page 5

Réf. : Modèle de développement de l'athlète de l'ACC : www.canadian-cycling.com/f2/pdfs/adm_F02.pdf

Plusieurs épreuves nationales et internationales au Québec en 2003

La saison 2003 en cyclisme sur route et piste au Québec sera marquée par plusieurs épreuves d'importance. Voici les épreuves qui figureront sur le calendrier UCI et celui de l'ACC en 2003.

Dates	Nom de l'épreuve	Endroit	Sanction	Catégories
25-27 avril	Défi Sportif	Montréal	IPC	Tandem, PC, CM
31 mai	Coupe du Monde Féminine	Montréal	UCI CM	Femme Élite
2 au 4 juin	Tour du Grand Montréal	Montréal	UCI 2.9.1	Femme Élite
17 au 22 juin	Grand Prix de Beauce	St-Georges	UCI 2.3	Homme Élite et Espoir
4 au 6 juillet	Coupe des Amériques	Sutton	UCI	Maîtres
11 au 13 juillet	Nord-Am Masters sur piste	Bromont	UCI	Maîtres
22 au 27 juillet	Tour de l'Abitibi	Val d'Or	UCI SC	Junior Homme
3 au 10 août	Jeux mondiaux IBSA	Québec et Bromont	IBSA/IPC	Tandem
14 au 17 août	Champ. canadiens sur piste	Bromont	ACC	Junior et Senior
20 au 24 août	Tour des Laurentides	Mont Tremblant	UCI 2.7.2	Homme Espoir
24 au 28	Grand Prix Féminin du Canada	Alma	UCI 2.9.2	Femme Élite

Sciences du Vélo – Tableau : Charge optimale d'entraînement

Accent	Phase de maturation et niveau de	Âge qui, généralement y correspond	Heures d'entraînement par semaine		Durée des sorties les plus longues		Séances d'entraînement par semaine		Durée type des séances cyclistes de récupération		Courses par mois en pleine saison		Heures d'entraînement par année		Courses par année	
			De ...	À ...	De ...	À ...	De ...	À ...	De ...	À ...	De ...	À ...	De ...	À ...	De ...	À ...
Plaisir et habiletés fondamentales	Enfance	9 ans et moins	**	4	**	1:00	**	5	n/a	n/a	**	3	**	160	**	12
	Fin de l'enfance	10 à 12 ans	**	6	**	1:45	**	6	n/a	n/a	**	4	**	240	**	15
S'entraîner à s'entraîner	Début de la puberté	13 ou 14 ans	6	9	1:45	2:45	3	7	0:20	0:40	3	5	120	400	10	20
	Milieu de la puberté	15 ou 16 ans	8	12	2:00	3:30	4	8	0:30	1:00	4	6	180	480	12	25
S'entraîner à courir	Fin de la puberté	17 ou 18 ans	10	14	2:45	4:15	5	9	0:40	1:15	5	8	300	640	20	45
	Début de l'âge adulte	19 à 22 ans	11	17	3:30	5:00	6	12	0:45	1:30	6	10	420	800	25	50
S'entraîner à gagner	Début de l'âge adulte; élite	19 à 22 ans	15	22	5:00	6:00	9	13	1:15	2:15	7	14	560	960	40	60
	Age adulte; niveau régional	23 ans et plus	13	19	4:30	5:30	7	13	1:00	2:00	6	12	420	800	20	50
	Age adulte; niveau national	23 ans et plus	16	25	5:00	6:30	9	13	1:30	2:45	10	15	600	1000	40	70
	Age adulte; niveau international	23 ans et plus	18	27	5:30	7:00	9	13	1:45	3:15	11	16	630	1040	70	100
	Age adulte; élite intern.	23 ans et plus	20	30	6:00	7:30	10	14	2:00	3:30	12	17	700	1200	100	130

** : Selon le désir spontané de l'enfant

n/a : Ne s'applique pas : aucune séance ne doit être difficile au point de nécessiter une séance de récupération active.