



Édition Janvier 2009

L'élite cycliste québécoise tourne au rythme de la piste

Sylvain Richard - Depuis l'automne dernier, l'Association cycliste canadienne tente de remettre sur pied un programme de développement et de haute performance sur piste. Les athlètes démontrant un potentiel pour les Jeux olympiques de 2012 et de 2016 ont ainsi la chance de prendre part à divers camps d'entraînements sur piste sous la supervision de Richard Wooles.



Le groupe d'athlètes junior



Le groupe d'athlètes élite

Au début janvier, quelques québécois ont ainsi eu la chance de rouler sur la piste de Los Angeles pour peaufiner leur préparation hivernale. Ensuite, dans un effort de développement et d'éviter que tout le programme national se développe dans l'ouest du pays, l'ACC a organisé un camp de développement sur le vélodrome de London en Ontario. L'équipe du Québec en a fait un projet officiel et Éric Van den Eynde s'est rendu avec 14 athlètes pour démontrer le talent québécois et aussi pour la compétition Winter Nationals qui avait lieu les 30 et 31 janvier.

Lors de cette compétition, nos Québécois ont fait belle figure en remportant plusieurs titres. Parmi ces athlètes, notons la performance de Laurie-Anne Dupont-Renaud qui a remporté 4 premières positions (500m CLM, Scratch, poursuite et Omnium), David Boily avec 2 gains (Course aux points et scratch) et finalement Stéphane Cossette qui a remporté les sprints du samedi. La vitesse de ce dernier a atteint 60,673km/h sur le petit vélodrome de 138 mètres



Les entraîneurs : Richard Wooles, Jim Glover et Éric Van den Eynde

Photos: Jim Glover

Les partenaires du secteur route et piste

Paracyclisme – Un calibre de plus en plus relevé?

Louis Barbeau – Le paracyclisme a connu une progression phénoménale au cours des dernières années, non seulement au niveau des performances, mais également au niveau du nombre d'athlètes et de pays.

Pour illustrer simplement la progression réalisée du niveau de performance, je prendrai comme exemple le record du monde au kilomètre sur piste dans la division LC2. Cette division regroupe essentiellement les athlètes qui ont une amputation sous le genou et qui utilisent une prothèse pour pédaler. Lors des derniers Jeux paralympiques, Eric Bourgault, cycliste québécois, membre de l'équipe nationale depuis 2005, a pris part aux différentes épreuves sur route et sur piste. Eric est un des meilleurs athlètes au monde dans sa discipline se classant régulièrement parmi les 6 à 8 premiers des épreuves auxquelles il participe.



Eric Bourgault
Photo: Jean-Baptiste Bénavent

Pour en revenir au record du monde au kilo chez les LC2, le premier athlète à avoir inscrit une marque mondiale sur cette distance a été Patrice Bonneau, autre cycliste québécois, avec un temps de 1'19"660 lors des Championnats du monde de paracyclisme en 1994. Patrice Bonneau a été médaillé d'or sur route aux Jeux paralympiques de Barcelone (1992) et de bronze sur route aux Jeux paralympiques d'Atlanta (1996).

14 ans, plus tard, la marque mondiale dans la même division est de 1'05"466, établi lors des Jeux paralympiques de Beijing. À noter que ce temps établi par le Britannique Jody Cundy est plus rapide que celui obtenu pour la médaille d'or lors des Jeux olympiques de Los Angeles en 1984, et que très peu d'athlètes canadiens aujourd'hui sont en mesure de faire mieux, et ce avec deux jambes. Pour ce qui est d'Eric Bourgault, il a terminé 6^e de cette épreuve aux Jeux avec une nouvelle marque canadienne de 1'14"387. Le standard pour faire partie de l'équipe canadienne en 2008 était de 1'16"600.

Si cet exemple illustre assez bien le niveau de performance des paracyclistes – on pourrait en faire tout autant avec les autres marques mondiales –, on constate également depuis l'intégration du paracyclisme au sein de l'UCI, et conséquemment des Fédérations cyclistes nationales, un degré de professionnalisation au niveau du développement de cette discipline dans un grand nombre de pays, dont la Grande-Bretagne en tête de liste.

Si le Canada parvient encore à se tirer d'affaire au niveau international, on constate toutefois que plusieurs nations ont décidé d'investir massivement dans cette discipline au cours des dernières années. À la suite des deux médailles de bronze remportées par le Canada lors des Jeux paralympiques, la première par Jean Quevillon (CP3) en poursuite individuelle sur piste, et la seconde par le tandem composé de Geneviève Ouellet (athlète non-voyante) et Mathilde Hupin dans la course sur route, l'équipe canadienne bénéficiera d'un appui important de Sport Canada au cours des quatre prochaines années. Cet appui ne saurait tomber à un meilleur moment, avec l'introduction d'une Coupe du Monde paracyclisme sur route et sur piste, à compter de 2010. Ce support financier leur permettra également d'engager un entraîneur national et un coordonnateur spécifiquement pour le programme paracyclisme.



Médaillés de Bronze aux Jeux paralympiques :
Jean Quevillon, Mathilde Hupin et Geneviève Ouellet

Photos : Jean-Baptiste Bénavent

Avec les Jeux paralympiques de Londres à l'horizon, une équipe nationale expérimentée mais vieillissante, et plusieurs nations qui ont soif de succès et qui voient une opportunité s'offrir à eux en paracyclisme, le défi est de taille. La question est de savoir si on saura le relever?

Vélo et performance scolaire

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

Les jeunes cyclistes (et leurs parents!) seront heureux d'apprendre que l'entraînement cardio, par exemple l'entraînement à vélo, permet d'obtenir de meilleurs résultats scolaires.

Les chercheurs savent depuis longtemps que lorsque le temps des matières traditionnelles est réduit pour permettre une augmentation du temps dans les programmes d'activités physiques, il n'y a pas d'effet négatif sur les résultats scolaires. Et des recherches récentes indiquent que l'exercice physique a un effet positif sur certains déterminants de la réussite scolaire comme le comportement en classe, la concentration, le niveau d'attention, la mémoire, l'acuité mentale, l'estime de soi, et l'image de soi, la satisfaction envers l'école et le sentiment d'appartenance à l'école (d'où un moins grand risque de décrochage scolaire).

Il semble que l'exercice physique améliore aussi le contrôle de soi et favorise le développement de la compétence sociale chez les jeunes, mais c'est moins certain.

Chose certaine, les athlètes ont moins de comportements dérangeants en classe (vous connaissez peut-être des exceptions, mais bon...). Quant aux enfants souffrant de troubles d'apprentissage et de comportement, ils voient leurs résultats scolaires et leur attitude en classe s'améliorer lorsqu'ils augmentent leur niveau d'activité physique.



Profitez des avantages négociés par le secteur vélo de montagne pour votre camp d'entraînement printanier avec Groupe Centrifuge

Simon Thériault, Coordonnateur Vélo de montagne- Suite à une réservation au-delà de la quantité nécessaire pour son camp d'entraînement en Virginie chez Groupecentrifuge.com, le secteur vélo de montagne met à la disponibilité de ses membres, 22 places du 28 mars au 4 avril. Aucun encadrement offert par la FQSC, ce ne sont que des dates avec prix avantageux.

Les membres de la FQSC âgés de moins de 23 ans sont invités à former un groupe d'au moins 3 athlètes et un accompagnateur (pas de maximum) pour le prix de 575 \$ par personne. Ce qui est une économie de 210 \$ sur le prix régulier.

Ce prix inclut : 7 nuits, 7 déjeuners, 6 dîners et 5 soupers.

Réservez rapidement en communiquant avec Marc Dufour ou Émilie Roy du Groupe Centrifuge au 514.943.6919 ou par courriel à : groupecentrifuge@hotmail.com



Championnat canadien : Modification au règlement concernant la participation des non- canadiens

Association cycliste canadienne – Le conseil d'administration de l'ACC a récemment modifié le règlement concernant l'éligibilité des participants pour les Championnats nationaux. Les athlètes détenant une licence UCI valide et le statut de résident permanent, immigrant reçu ou de réfugié politique pourront dorénavant s'inscrire aux différents Championnats nationaux. Ces athlètes ne seront toutefois pas éligibles pour les médailles, bourses et le titre de champion canadien. Le CA a basé sa décision. Finalement, cette mesure ne permet pas à un athlète en visite au Canada de pouvoir s'inscrire à cette compétition

Revivez le Tour du Saint-Laurent 1965 en vidéo grâce à ONF

ONF - L'Office national du film a mis en ligne le reportage sur le 11e Tour cycliste du Saint-Laurent en 1965, auquel ont participé des coureurs de treize pays et de trois continents. Monté avec une musique s'accordant au rythme intérieur des cyclistes, ce film de 16minutes 34 secondes est signé Jean-Claude Labrecque, et a été tourné en grande partie dans un décor champêtre d'une grande beauté visuelle.

Vous pourrez visionner ce film à l'adresse suivante : http://onf.ca/film/60_cycles/



Deux tours à dix ans d'intervalle

Petites histoires du cyclisme européen
Un article de Daniel Fertin

En 2009 Lance Armstrong va tenter de revenir après quelques années d'absence. Une absence voulue et décidée par le coureur. Un retour plus situé, pour le moment seulement faut-il espérer, sous le signe de l'événement médiatique que sous celui de l'aspect sportif.

Pourtant ce n'est pas la première fois que des cyclistes font des retours. De simples coureurs cyclistes amateurs remontent souvent sur le vélo pour se refaire plaisir du côté des cyclotouristes après avoir marqué un temps d'arrêt trop occupés par leur vie familiale ou professionnelle.

Des pros, plus rarement ont repris une licence.

Le cas de Gino Bartali demeure unique dans la longue histoire de notre sport adoré. En effet, « Gino le pieux » est le seul à avoir gagné le Tour de France à 10 ans d'intervalle après un long arrêt dû à la seconde guerre mondiale.

En 1937 il gagne le Tour d'Italie après avoir remporté celui de l'année précédente. Il commence à gagner le cœur des tifosi toujours prêts à s'amouracher pour leurs favoris nationaux. L'année suivante il est dispensé de Giro pour se consacrer essentiellement au Tour de France. Avant le premier massif montagneux, les Pyrénées, il est à 7 minutes du maillot jaune André Leducq. Dans la grande étape du lendemain il se déchaîne sur l'Aubisque, le Tourmalet, Peyresourde et Aspin (excusez du peu !) mais casse une roue dans la dernière descente, il doit se contenter de la 3^{ème} place mais remonte au classement général. Le nouveau leader, le Belge Vervaecken sera encore attaqué le lendemain par Bartali qui récupère au passage la minute de



1938 : Gino "le pieux" vient d'attaquer dans l'Izoard, plus personne ne le reverra avant Briançon

bonification au sommet du Portet d'Aspet. Le Toscan qui vient de faire montre, une fois de plus, de ses talents de grimpeurs sait aussi s'imposer au sprint à Marseille. Maille après maille il tricote son maillot jaune. La dernière touche il va la mettre entre Digne et Briançon par les cols mythiques des Hautes-Alpes. Un récital selon la presse présente sur l'épreuve. En plus du maillot jaune il s'empare du classement de la montagne. Un espoir est né. Beaucoup le voit gagner dans les années à venir.

Malheureusement pour lui la guerre éclate. Plus de Tour.

Dix années plus tard, en 1948, « Gino le pieux » est devenu « il vecchio » le vieux. Il a maintenant 34 ans. Sera-t-il aussi efficace que 10 ans auparavant ? Surtout qu'un rival italien de haut niveau apparaît en la personne de Fausto Coppi. Coppi a battu Bartali dans un Giro où le Toscan gagne cependant le classement de la montagne. Quelques jours après, Bartali s'adjuge le Tour de Suisse. Binda, le sélectionneur italien ne peut retenir les deux champions sous les mêmes couleurs à l'occasion du Tour. Seul Gino Bartali roulera donc sur les routes de France.

Dès la première étape entre Paris et Trouville « il vecchio » gagne sous la pluie et s'habille en jaune. Cependant lors des premières journées il ne s'accroche pas au classement général et laisse un jeune Breton, Louison Bobet s'emparer du célèbre paletot qu'il sera le premier à ramener trois fois de suite à Paris en 1953, 1954 et 1955.

Bartali gagne deux étapes de montagne dans les Pyrénées à Lourdes et le lendemain à Toulouse. Cependant à la sortie du massif, Bobet a toujours 18 min et 18 sec d'avance sur le leader de la formation italienne.



1948 : L'une des 7 victoires d'étape (dont 5 en montagne) ici à Biarritz

Dans la première grande étape des Alpes, en direction de Briançon (par les cols mythiques d'Allos, Vars et Izoard), notre Italien revient sur l'échappée du jour avant le sommet de l'Izoard pour remporter une nouvelle étape et revenir à 1 min 6 sec de Louison Bobet toujours en jaune et qui continue à se battre comme la veille en l'emportant à Cannes. Encore une fois Bartali gagne sous la pluie.

Le lendemain la traversée des Alpes continue et le vainqueur de l'édition 1937 l'emporte à Aix-les-bains, puis le surlendemain à Lausanne. Un véritable festival comme lors de la traversée des Pyrénées ! A la sortie des Alpes il a bien évidemment le maillot jaune. Il possède maintenant 1 min 47 sec d'avance sur le Belge Brick Schotte.

Il continue sa remontée triomphale sur Paris en remportant la longue étape entre Metz et Liège. Au Parc des Princes à Paris il relègue son second à 26 min 16 sec, les écarts sont importants, Lapébie le troisième est à 28 min 48 sec et Louison Bobet 4^{ème} à 32 min 59 sec.

Il remporte donc son deuxième Tour de France, dix ans après le premier en ayant franchi sept fois la ligne en vainqueur d'étape. Bien sûr il remporte le Grand Prix de la Montagne.

Passage obligé par la Caroline du Nord

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



Simon Lambert-Lemay - Après le cyclo-cross, la course à pied et les interminables heures de "trainer", j'ai pu enfin m'expatrier aux pays des Burgers pour pouvoir mettre quelques kilomètres dans les jambes. Cela fait un mois maintenant que je suis à Charlotte en Caroline du Nord chez mon ex-coéquipier de chez Hot Tubes. M'ayant pris en pitié après lui avoir montré des photos des 40 cm de neige à la maison, il a bien voulu m'accueillir chez lui!

Ce camp d'entraînement allait surtout me permettre de pouvoir rouler à tous les jours, d'accumuler les kilomètres en vue de la grosse saison qui m'attend. Le volume était important, en ne perdant toutefois pas de vue les autres aspects importants de l'entraînement comme les intervalles et la force (muscultation). Avec la muscultation une fois semaine et de 2 à 3 journées d'intervalles, le volume total d'entraînement des 4 dernières semaines tournait autour de 18 à 22 heures.



Il y a beaucoup de gens qui roulent dans le coin; je n'ai rarement roulé seul. Quelques pros habitent la région, ce qui rend les entraînements beaucoup plus intéressants! Il y a aussi beaucoup de "group ride", entre autres la Winter Bike League (WBL). Tous les samedis matins, sous les coups du 9h30, une centaine de cyclistes partent pour un entraînement d'environ 4h-4h30 avec 2 ou 3 zones d'attaques prédéterminées (souvent 10-15 bornes avec une ligne d'arrivée). La WBL est très populaire dans le sud-est des USA comme celle de Greenville en Caroline du Sud et Athens en Georgie. La température fut assez variée, allant du 15 degrés gros soleil jusqu'à frôler le point de congélation. Je suis même resté surpris un matin, alors qu'il a neigé durant la nuit, tout était blanc au réveil...je ne pouvais le croire! J'avais pourtant quitté la neige; il faut croire que j'ai amené le pôle nord avec moi. Bien sur, tout à fermé dans la ville n'étant pas habituée à la neige. Pas d'école, épicerie fermée, tout le monde est resté chez eux. Je suis bien sur allé rouler ce jour-là, ça rappelait des bons (mauvais) souvenirs. J'étais seul sur les routes, pas de voiture et assurément pas d'autres cyclistes (eux qui trouvaient que c'est l'hiver à 10 degrés, quels fous!).

Le tout est vite revenu à la normale : beau, chaud et beaucoup de sueur!



Au moment d'écrire ces lignes, il me reste 2 jours au chaud avant de revenir à la maison...pour seulement une semaine. Je vais avoir quelques examens à faire au Cégep à distance en plus de continuer les études, surtout avec les deux nouveaux cours qui viennent de rentrer par la poste! Un peu de paperasse à finir, faire le lavage et remettre le tout dans la valise... et au revoir à la famille avant de partir pour l'Europe. J'atterrirai en Belgique où je vais avoir une demi-journée pour m'installer chez Franky (celui qui m'a hébergé le printemps passé), avant de reprendre l'avion en direction de l'Espagne pour le camp d'entraînement de ma nouvelle équipe. J'ai signé pour l'équipe continentale Davo-Lotto Davitamon qui se trouve à être l'équipe de développement (U23) de Silence-Lotto, dirigée par Kurt Van de Wouwer, ancien professionnel durant 15 années. Arrivé à Benidorm, situé dans le sud-est de l'Espagne, je vais y rencontrer mes 17 autres coéquipiers dont 14 belges, 1 néerlandais, 1 Anglais et

1 kiwi, surnommé l'extra-terrestre quand il est venu au Tour de l'Abitibi en 2007 (Tom David). Nous avons un calendrier très international et surtout très chargé, avec des courses dans la plupart des pays d'Europe comme l'Allemagne, la France, le Luxembourg, l'Espagne, les Pays-Bas et la Slovaquie.

Je suis vraiment excité avec la saison qui s'en vient, tout est nouveau et tout est découvrir. Ça va certainement être la saison où je vais apprendre le plus, autant sur le vélo que sur moi-même, même si je commence ma huitième saison de vélo. Je vous souhaite à tous une bonne fin d'hiver, inquiétez-vous pas, les journées rallongent...ça achève bientôt!!!