



52 12
semaines d'action mois d'information



Janvier 2005

Du changement à la direction de l'ACC

LB – L'Association cycliste canadienne annonçait récemment l'engagement de Stephen Lacelle au poste de directeur de l'exploitation de l'organisation. Détenteur d'un MBA, bien qu'il ne soit pas issu du milieu sportif et n'ait pas d'antécédent cycliste, son expérience réside principalement au niveau de la planification stratégique, la gestion de ressources humaines, le développement de plan de marketing et la gestion des opérations. M. Lacelle entrera en fonction le 14 février.



Canadian Cycling Association
Association cycliste canadienne

Partenariat avec Vélo Mag

Louis Barbeau – Vélo Mag célèbre ses 25 ans en grande pompe. De nouvelles chroniques, des destinations inédites, des tests de vélo et des concours sont inscrits au menu du seul magazine cycliste francophone en Amérique. La FQSC participe à cette grande fête en offrant à tous ses licenciés, à prix exceptionnellement bas (une économie de 37 % sur le prix en kiosque), un abonnement d'un an à Vélo Mag.

Vélo Mag, c'est la Bible des cyclistes québécois. Reconnu pour la qualité de ses guides d'achat et de ses reportages étoffés, Vélo Mag présente aussi des chroniques et des articles sur la compétition cycliste. À chaque numéro, on retrouve : un calendrier des principales compétitions (route et vélo de montagne), les chroniques de Dominique Perras (route), Mathieu Toulouse (vélo de montagne), Gilles Morneau et une toute nouvelle, celle de la médaillée d'argent à Athènes en cross-country, Marie-Hélène Prémont. Quant à Mélanie Olivier (nutrition sportive), Guy Thibault (entraînement) et Denise Belzil (mécanique), ils partagent avec les lecteurs de Vélo Mag leur vaste expérience dans leur domaine respectif.



Le numéro Hiver 2005
En vente dans tous les kiosques à journaux

Cette année, Vélo Mag présentera aussi six grands portraits d'athlètes québécois de même que leurs destinations préférées. Et, en prime, il y aura six guides thématiques insérés dans l'une ou l'autre des éditions du Vélo Mag : le Guide des activités cyclistes au Québec, le Guide officiel de Vélirium (Mont Sainte-Anne), la nutrition sportive, l'entraînement, des destinations américaines et des escapades québécoises.

Pour profiter de cette offre exceptionnelle offerte par la FQSC et Vélo Mag, consultez le dépliant que vous avez reçu avec la formule de renouvellement de votre licence.

Joel Dion-Poitras, 55e au Championnat du monde de cyclo-cross

LB – Le coureur junior, Joel Dion-Poitras, s'est classé 55^e sur 65 participants lors du Championnat du monde de cyclo-cross disputés les 29 et 30 janvier derniers, à Wendel, en Allemagne. Le champion canadien était le seul représentant canadien de sa catégorie lors de cette épreuve, remportée par l'Italien Davide Malacarne. L'équipe canadienne, dirigée par Kris Westwood, comptait au total cinq athlètes, dont trois femmes Élite et un homme Élite en plus de Joel.



Photo : Canadiancyclist.com

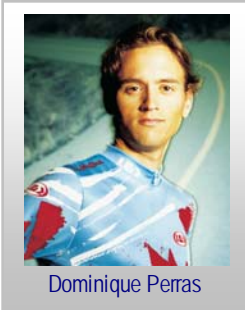
NOS PARTENAIRES

Affaires municipales,
Sport et Loisir
Québec



Trois cyclistes québécois signent avec des groupes sportifs américains

LB – La période automnale est à chaque année le théâtre de changements au niveau de la composition des groupes sportifs (équipes pros) en cyclisme. Avec l'émergence de nouvelles équipes, la disparition d'autres, la venue de nouveaux commanditaires, on assiste à chaque année à des changements significatifs. Si les cyclistes québécois ne figurent pas parmi les grandes vedettes du cyclisme professionnel, ces mouvements d'effectifs n'en ont pas moins une grande importance quant aux possibilités qui s'offrent à eux. La composition des équipes étant maintenant connue, on peut confirmer qu'en 2005 trois coureurs québécois évolueront pour des groupes sportifs américains.



Dominique Perras



Bruno Langlois



Charles Dionne

Dans le cas de Charles Dionne, vainqueur du G.P. San Francisco en 2002 et 2004, il demeure au sein de l'équipe Webcor, dont il portait les couleurs en 2004. Quant à Dominique Perras, champion canadien sur route en 2003, il reste également au sein de la même formation qu'en 2003, qui porte désormais le nom de Ofoto Sierra Nevada. Un troisième cycliste québécois, Bruno Langlois, qui évoluait avec l'équipe Volkswagen Trek en 2004, fait le saut au sein d'un groupe sportif en 2005, se joignant à l'équipe américaine Jittery Joes Kalahari.

Sciences du vélo

Entraînement éclairé

Par **Guy Thibault**, Secrétariat au loisir et au sport
D^r **Pierre Zwiebel**, psychiatre, Hôtel Dieu de Roberval

Nous connaissons tous de variations saisonnières de l'humeur, et certaines personnes moins chanceuses (environ 5% de la population), présentent tous les symptômes d'une véritable dépression majeure, appelée « saisonnière » ou « hivernale ». C'est ce qu'on appelle le *trouble affectif saisonnier* (TAS). Le traitement recommandé, qui donne généralement de bons résultats, est la luminothérapie : s'exposer à une lumière vive pendant quelques minutes, au lever.

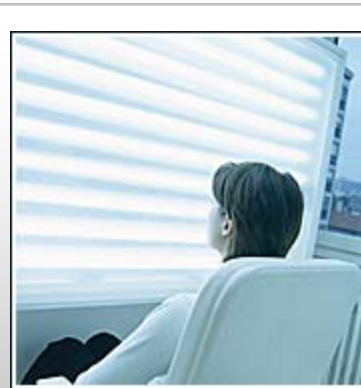
Si vous suivez un programme d'entraînement sur rouleaux cet hiver, vous avez avantage, que votre humeur soit affectée ou non par les saisons, d'éclairer la pièce dans laquelle vous vous entraînez. En effet, le professeur Leppamaki et son équipe du Département de recherche sur la santé mentale et l'alcool de l'Institut national de santé publique d'Helsinki en Finlande ont démontré que chez les personnes qui ne souffrent pas de dépression saisonnière, l'exercice physique effectué dans un environnement éclairé a un effet positif sur l'humeur et la qualité de vie.

Réf. :

Leppamaki S et coll., Drop-out and mood improvement: a randomised controlled trial with light exposure and physical exercise, *BMC Psychiatry* 11;4(1):22, 2004.

Zwiebel P, Prévenir et guérir : lumière sur la dépression saisonnière *Journal Santé*, décembre 2000.

Zwiebel P, OmniPsy, le site de formation et d'information en psychiatrie, www.ampq.org/omnipsy.



Le Pr Leppamaki : « l'exercice physique effectué dans un environnement éclairé a un effet positif sur l'humeur et la qualité de vie »

Nouvelle coordination pour le programme Handisport

LB – La FQSC est heureuse d'accueillir au sein de son équipe Chantale Philie, au poste d'adjoint sportif pour les secteurs du vélo de montagne et du vélo-cross. En plus de ses nouvelles fonctions, elle verra également à la coordination du cyclisme handisport. Madame Philie possède déjà une bonne expérience au niveau du cyclisme handisport, puisqu'elle agit comme gérante (bénévole) de l'équipe canadienne de cyclisme handisport depuis 2003 et qu'elle était présente à ce titre aux Jeux paralympiques d'Athènes. Elle est également impliquée au niveau du cyclisme handisport au Québec depuis 2001, principalement au niveau du cyclisme à main, discipline dont elle a assuré le développement au sein de l'Association québécoise de sports en fauteuil roulant, où elle occupait le poste de coordonnatrice technique jusqu'à aujourd'hui. Pour les lecteurs du 52-12, vous aurez certainement remarqué que Chantale Philie a signé la plupart des articles portant sur le cyclisme handisport depuis plus d'un an. Elle conserva évidemment ce dossier en plus d'occuper ses nouvelles fonctions à compter du 21 février prochain.



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

Gala Sports-Québec

LB – Le 21 décembre dernier, Sports Québec honorait les athlètes et autres artisans du sport qui se sont le plus illustrés au cours de la dernière année. Rappelons que la FQSC comptait huit finalistes à l'occasion de cette grande fête du sport québécois, dont trois se sont mérités le Maurice (nom donné au trophée en l'honneur de Maurice Richard). Il s'agit de :

Pierre Blanchard
(officiel de l'année –
vélo de montagne)

Michel Leblanc
(entraîneur de l'année –
vélo de montagne)

Le Vélirium 2004 –
Coupe du Monde UCI
vélo de montagne
(événement
international)

Félicitations à nos
lauréats ainsi qu'aux
autres finalistes! (cf.
numéro de décembre
2004)



Michel Leblanc, Pierre W.
Blanchard et Le Vélirium lauréat
2005 du Gala Sports-Québec

Sous-classement chez les maîtres dès la présente saison

Pierre-Etienne Grégoire. L'automne dernier, Yves Nadeau, un maître B des Espoirs Laval, a rédigé un mémoire (disponible sur www.acvq.ca) qui propose de remplacer l'âge comme critère définissant les diverses catégories chez les maîtres. Lors de la commission d'orientation, la FQSC a demandé à l'ACVQ de lui faire des recommandations pour donner suite à ce mémoire. Après discussions, le comité directeur de la FQSC a accepté que les maîtres puissent se prévaloir d'un sous-classement, une avenue qui, sans chambouler tout le système, existe déjà pour les petites catégories. Cette mesure cible des coureurs dont le niveau est trop faible pour évoluer dans une catégorie donnée, leur permettant ainsi de courir dans un peloton qui répond davantage à leur niveau. Pour encadrer une telle disposition, la réglementation suivante sera en vigueur.

1. Un coureur Ms A ou Ms B à sa première année de compétition cycliste ou dont l'âge le situe au-delà de la médiane de sa catégorie, pourra, avec une autorisation écrite de la FQSC, évoluer dans la catégorie d'âge suivante (un Ms A chez les Ms B ou un Ms B chez les Ms C). Toutefois, le coureur demeure sujet au reclassement dans sa catégorie d'âge selon ses résultats, selon les règles prévues (6. ci-dessous).

De façon générale, une absence de résultats/pointage minimal obtenus dans le classement de la cote FQSC/Sports Experts de l'année précédente, ou une propension à terminer les courses en retrait par rapport au peloton principal, ou avec un écart de plus de 15 % par rapport au vainqueur dans un CLM, seront utilisées pour apprécier une demande de sous-classement.

2. La catégorie qui apparaîtra sur la licence est celle correspondant à la catégorie d'âge réelle du coureur. Le coureur sous-classé conserve également son numéro de dossard permanent de sa catégorie.

3. Un coureur qui demande sa licence sur un lieu de compétition ne pourra se prévaloir immédiatement du sous-classement puisque sa demande doit faire l'objet d'une autorisation écrite de la FQSC.

4. En cours de saison, et sauf exception (voir ci-dessous), un coureur sous-classé qui décide de réintégrer sa catégorie réelle ne pourra plus se prévaloir du sous-classement au cours de cette saison.

5. Les coureurs maîtres sous-classés n'auront pas droit au classement officiel d'une épreuve, au classement cumulatif (cote FQSC; Super Prestige) ni aux bourses/prix offerts. Un classement virtuel sera cependant utilisé pour fins de reclassement.

6. Un coureur sous-classé qui a) termine une course dans les 3 premiers, ou b) 2 courses parmi les 5 premiers, ou c) 4 courses entre les 6^e et 10^e places, doit réintégrer sa catégorie d'âge. Un peloton minimal de 15 coureurs devra prendre part à l'épreuve pour que le critère c) soit applicable.

Compte tenu du différentiel de vitesse moyenne observé entre les catégories Ms B et Ms C, un coureur Ms B sous-classé ne peut profiter de son statut pour fausser indûment la course des Ms C. Un coureur sous-classé faisant l'objet de plaintes systématiques devra réintroduire sa catégorie réelle.

7. Lors des Championnats québécois sur route ou lorsque l'épreuve compte sur une participation importante de non licenciés de la FQSC (la Coupe des Amériques ou le Grand Prix OBC, par exemple), le coureur doit obligatoirement évoluer dans sa catégorie d'âge réelle.

8. Lors des courses de sanction régionale où les départs regroupés sont en vigueur, le sous-classement n'est pas admis.



La photo officielle des récipiendaires du Gala Sports-Québec