



Juillet 2003

## L'élite cycliste québécoise fait une « razzia » lors des Championnats canadiens sur route, à Hamilton !

**Le Québec une fois de plus très bien représenté lors des Jeux Pan-Ams, en République Dominicaine**

**LB** - Le Québec sera une fois de plus extrêmement bien représenté lors des prochains Jeux Pan-Ams qui se dérouleront à St-Domingue, en République Dominicaine, du 1er au 17 août prochain. 6 des 7 athlètes sélectionnés sont des Québécois. Il s'agit de Jean-François Laroche, Charles Dionne, Martin Gilbert, Alexandre Cloutier, Mathieu Toulouse (vélo de montagne), et Clara Hughes. L'équipe est complétée par Mark Ernsting (BC). C'est Eric Van den Eynde, entraîneur du Centre national de Bromont qui dirigera l'équipe. Lors de ces Jeux, les athlètes prendront part aux épreuves sur route ainsi que celles d'endurance sur piste. Enfin, Mathieu Toulouse sera le seul représentant canadien dans l'épreuve de cross-country en vélo de montagne.

**Louis Barbeau** - La ville de Hamilton accueillait les Championnats canadiens de cyclisme sur route, du 27 au 30 juin dernier, en partie pour tester les parcours qui seront le théâtre des Championnats du monde de cyclisme en octobre prochain. À cette occasion, les coureurs des catégories Élite ont eu droit au parcours très sélectif choisi par Steve Bauer, certainement le plus grand cycliste sur route de l'histoire au Canada, qui a porté le maillot jaune au Tour de France en 1988 et 1990.

Si les courses se tenaient en sol ontarien, ce sont néanmoins les Québécois qui ont outrageusement dominé les compétitions tout au long du programme. Pas moins de 11 titres nationaux sur une possibilité de 12, ont été remportés par des athlètes québécois, dans les épreuves du CLM individuel et de la course sur route, au sein des catégories Élite, Espoir et Junior. Au total, ce sont 22 médailles sur un total possible de 36 que les athlètes québécois ont récolté. Le seul titre à échapper au Québec est celui du CLM ind Élite Homme, remporté par Eric Wholberg pour une 8<sup>e</sup> année consécutive. Quant aux autres titres, voici la liste des nouveaux champions canadiens :



Dominique Perras, Champion canadien élite 2003

Photo : Jacques Sztuke

### CLM individuel

Élite Femme – Lyne Bessette  
Espoir Homme – Dominique Rollin  
Espoir Femme – Geneviève Leblanc  
Junior Homme – Kevin Lacombe  
Junior Femme – Audrey Lemieux

### Course sur route

Élite Homme – Dominique Perras  
Élite Femme – Geneviève Jeanson  
Espoir Homme – Martin Gilbert  
Espoir Femme – Geneviève Leblanc  
Junior Homme – Raphael Tremblay  
Junior Femme – Audrey Lemieux

À la suite de ces Championnats, plusieurs athlètes sont déjà assurés de prendre part aux Championnats du monde sur route : il s'agit de Lyne Bessette, Geneviève Jeanson, Martin Gilbert, Dominique Rollin, Audrey Lemieux, Kevin Lacombe, Raphael Tremblay et Emilie Roy. Quant aux autres places à combler, l'Association cycliste canadienne se servira des prochaines compétitions pour finaliser ses sélections.



Raphaël Tremblay (1<sup>er</sup>) et Kevin Lacombe (2<sup>e</sup>) de la route junior homme.  
Photo : Jacques Sztuke

Félicitations aux cyclistes maîtres qui ont remporté un total de 6 médailles lors des Championnats canadiens sur route dont deux titres à la course sur route :  
Michel Detry – Maître A  
Pierre-Etienne Grégoire – Maître B

### NOS PARTENAIRES

Secrétariat  
au loisir et au sport  
Québec

**RONA**



## Championnats canadiens de cyclisme sur route Handisport : une récolte québécoise marquée et remarquable !

**Chantale Philie (AQSFR)** - Du 27 au 30 juin dernier avaient lieu les Championnats canadiens de cyclisme handisport à Hamilton en Ontario. Intégrées aux Championnats canadiens depuis 2000 à Peterborough, en Ontario, les catégories « handisport » ont accueilli cette année près d'une trentaine de cyclistes ayant une déficience. Huit athlètes ont à cette occasion porté fièrement les couleurs de l'Équipe du Québec, soit : Jean Quevillon (paralytique cérébral), Benoît Vaillancourt (paralytique cérébral), Mark Beggs (cycliste à main), Mark Breton (amputé), ainsi que le tandem composé de Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily.

Les Championnats ont commencé sur une note plutôt décevante pour certains athlètes québécois, tandis que Mark Breton (LC), Benoît Vaillancourt (CP) et Gregory Ball (HC A) ont manqué leur départ. En contrepartie, Jean Quevillon (CP) et Mark Beggs (HC B) ont remporté dans leur catégorie respective, tandis que le tandem Côté-Boily manquait la plus haute marche du podium par seulement une seconde.

Les choses se sont mieux déroulées lors des épreuves

sur route disputées à Pelham, à environ une heure de Hamilton. Stéphane Côté qui roule en tandem depuis 1996 et qui compte à son actif deux participations aux Jeux paralympiques (Atlanta 1996 et Sydney 2000) a remporté en compagnie de son pilote, Pierre-Olivier Boily un premier titre de champion canadien sur route, à l'issue d'une course intelligente sur le parcours sélectif de Pelham. Dans les autres catégories, Mark Breton a maintenu une moyenne de 36 km/h pour terminer premier avec une large avance de plus de 8 minutes sur son plus proche rival. Chez les paralytiques cérébraux, Jean Quevillon et Benoît Vaillancourt ont respectivement pris le premier et deuxième rang à l'issue de leur course de 30 km. Enfin, Serge Raymond a remporté le titre de champion canadien chez les cyclistes à main division HC A, alors que Mark Beggs a dû abandonner la course à la suite d'une blessure.



Pierre-Olivier Boily et Stéphane Côté au départ lors du contre-la-montre.

Photo : Rob Jones, [www.canadiancyclist.com](http://www.canadiancyclist.com)

De plus, nous ne pouvons passer sous silence l'excellente performance de Pierre-Olivier Boily qui a non seulement fait les courses de tandem à titre de pilote, mais également le critérium et la course sur route comme athlète de l'Équipe du Québec espoir masculine.

Félicitations à tous !

## Tout un été au Centre national de cyclisme de Bromont !

**Natacha Tremblay** - Tout un été au Centre national de cyclisme de Bromont ! En effet, le Centre National accueillait les 23 et 24 juin 30 athlètes des catégories minime, cadet et junior pour un camp de développement de l'Équipe du Québec sur piste. Malgré la chaleur intense, nous avons réussi à faire 6 heures d'entraînement sur piste en deux jours. Le camp visait l'amélioration des techniques, tant pour les épreuves de vitesse que d'endurance. Le lundi matin, avec son expérience du vélodrome de

Bromont, Alexandre Maurais conseillait les athlètes sur la ligne du 200m lancé et du départ arrêté. Ensuite, nous avons travaillé progressivement les épreuves de vitesse olympique et de poursuite individuelle. Plusieurs de ces athlètes ont participé au Championnat québécois sur piste qui ont lieu les 5 et 6 juillet. À Bromont cet été, il y aura, en plus des Championnats québécois et canadiens sur piste, les Championnats du monde de tandem (4 au 6 août) auxquels participera le duo Stéphane Côté - Pierre-Olivier Boily,

nouvellement champions canadiens sur route. Les *Jeudis sous les étoiles* se poursuivent encore cet été et sont ouverts aux catégories minimes et plus. Lors de la dernière compétition, nous avons eu 25 participants. Plusieurs athlètes et cyclistes viennent chaque jour pour profiter des installations du Centre. Enfin, nos camps de jour pour les jeunes, nos journées sportives et nos journées parascolaires nous permettent de rejoindre plus de 100 jeunes et cyclistes par semaine. Venez nous voir, on vous attend au CNCB !

## Le BMX sera introduit aux Jeux Olympiques 2008

Communiqué de l'UCI - 1<sup>er</sup> juillet 2003

Le Comité Exécutif du CIO a décidé en date du 29 juin 2003, lors de son meeting de Prague, d'inclure le BMX (Bicycle Motocross) dans les sports présents aux XXIX Olympiades de Beijing, qui se tiendront du 8 au 24 août 2008.

Le Président du CIO, Dr. Rogge, a fait part avec plaisir de cette décision au Président de l'UCI, M. Verbruggen. Le Président Rogge a mentionné "nous croyons que cette introduction ne pourra que rehausser le programme olympique".

Un événement Elite Homme (19 ans et plus) et un événement Elite Femme (19 ans et plus) seront inclus dans le programme olympique. Le classement par nation et le nombre d'athlètes pour chaque pays, seront déterminés par le classement mondial BMX UCI en vigueur actuellement, bien que le nombre total d'athlètes BMX n'ait pas encore été décidé.



52-12 est réalisé par la section route et piste de la FQSC.

Comment nous rejoindre?

Téléphone: (514) 252-3071

Télécoeur: (514) 252-3165

Courriel: [rp@fqsc.net](mailto:rp@fqsc.net)

Site internet [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

## L'équipe du Québec – Un grand cru pour le Tour de l'Abitibi

LB - L'édition 2003 de l'équipe du Québec nourrit de grandes ambitions à l'occasion de la 35<sup>e</sup> édition du Tour de l'Abitibi, qui se tiendra du 22 au 27 juillet prochain. L'équipe québécoise, dirigée par Natacha Tremblay, élue directeur sportif du Tour en 2002, compte sur plusieurs coureurs qui pourraient surprendre lors de cet événement. L'équipe sera composée du champion canadien du CLM individuel, Kevin Lacombe, du champion canadien sur route, Raphaël Tremblay, ainsi que de Charly Vives, François Sztuke, David Roy et Maxime Desrochers. Au plan collectif, l'équipe vise une place parmi les 5 premières au classement par équipe, ainsi qu'une place parmi les 8 premiers au classement général individuel. Pas moins de 30 équipes, soit 180 coureurs sont attendus lors du Tour 2003, un sommet dans son histoire! Suivez le déroulement du Tour sur :

[www.tourabitibi.qc.ca](http://www.tourabitibi.qc.ca)



## Deux (2) CLM organisés par l'ACVQ

Pierre-Etienne Grégoire - Président

### 1- Championnat québécois CLM par équipe

L'édition du mois de mars du 52-12 annonçait le retour du CLM par équipe dans le cadre des Championnats québécois (élite). Cette course sera disputée le samedi 19 juillet prochain sur le circuit de Ste-Marthe (voir [www.acvq.ca/depart.htm#president](http://www.acvq.ca/depart.htm#president) et [www.fqsc.net/Info/Courses.html](http://www.fqsc.net/Info/Courses.html) pour les détails habituels). Précisons tout de même certains points :

- La distance sera identique pour tous, soit un peu plus de 40 km ce qui facilitera le travail des commissaires. De plus, plusieurs ignorent sans doute que le livre des règlements de l'UCI limite la distance que peuvent parcourir les maîtres lors des épreuves de CLM ;
- Comme pour les autres épreuves de championnat,

le CLM par équipe est de type «ouvert» cette année, ce qui ouvre la porte à une participation de coureurs licenciés hors Québec (médailles aux seules équipes québécoises);

- Quatre catégories sont au programme : Jr H et Sr H ; Jr F, Sr F et maîtres F ; maîtres A (pouvant inclure des participants plus âgés pour ne pas pénaliser indûment les petites équipes) et finalement tous les autres maîtres (B-C et D). Puisque chaque quatuor [trio pour les femmes] doit être composé de trois (3) coureurs appartenant à une même équipe [deux pour les femmes], et compte tenu de la démographie des licenciés de la FQSC (nombre de licenciés et d'équipes par catégorie), on comprendra pourquoi ces regroupements ont été choisis ;

- S'il sera possible de s'inscrire le matin même, la pré-inscription est fortement suggérée (envoyer courriel à [abecotte@videotron.ca](mailto:abecotte@videotron.ca) ou par téléphone au 514 337-2220, jour ou 514 334-0573, soir) pour aider les organisateurs à prévoir la logistique ;
- Ne pas oublier vos dossards permanents (comme pour tous les CLM, la plaque de cadre n'est pas requise).



Équipe du Québec à l'œuvre pendant un CLM par équipe

### 2- Défi Gaston Langlois

Les aléas du calendrier font en sorte que le CLM individuel de 40 km sera disputé une semaine plus tard au même endroit, soit le samedi 26 juillet. Le premier départ fera intervenir les coureurs handisports, qui seront suivis des maîtres (selon l'ordre habituel) puis des Sr F, Sr 3-4 et Sr 1-2.

Comme pour les éditions antérieures, notre président *emeritus*, Gaston Langlois, offrira un montant en argent aux maîtres qui amélioreront le meilleur temps enregistré, soit : 53:49 chez les A (Carl Dessureault); 58:06 chez les B (Gilbert Marois) ; 59:42 chez les C (Pierre L'Écuyer); 1 :01 :58 chez les D (Herbert Nebbs) et 1 :05 :22 chez les femmes (Wendy Van Der Weyden).

### Quelques photos du championnat canadien

Merci à Rob Jones de [Canadiancyclist.com](http://Canadiancyclist.com) pour les photos



Audrey Lemieux lors du CLM



Lyne Bessette lancée vers la victoire



Raphaël Tremblay savourant la victoire lors de la course sur route junior

## Polar Power Output Kit

**Guy Thibault, Ph. D. Secrétaire au loisir et au sport** - Le **Polar Power Output Kit** (PPOK ou Polar S-720 i avec *Power Kit*) se présente comme certains autres cyclo-ordinateurs Polar : montre bracelet genre *Star Trek* au guidon ou au poignet et capteurs à l'une des roues, à l'une des manivelles et au thorax ([www.polar-heartrate-monitors.com/polar\\_power\\_kits.htm](http://www.polar-heartrate-monitors.com/polar_power_kits.htm)). Mais le *kit* comprend aussi des capteurs « intelligents » (et bizarres) au dérailleur arrière et sur la base arrière droite du vélo, juste sous la chaîne. À part la vitesse, la cadence et la distance d'entraînement, il mesure et affiche en temps réel votre puissance de

pédalage, un indice de répartition de la puissance développée par les jambes gauche et droite (pas si facile d'avoir un résultat de 50-50 % !) et un indice de constance de la puissance développée au cours d'un cycle de rotation (ceux qui ont tendance à *piocher* se font vite rappeler à l'ordre).

J'ai comparé les mesures de puissance données par le PPOK à celles affichées par mon CompuTrainer ([www.computrainer.com](http://www.computrainer.com)). Il semble que le PPOK que j'ai testé ne soit pas parfaitement **valide** (il surévalue la puissance de pédalage), mais il est **fidèle** (l'erreur reste la même d'un essai à l'autre). On peut donc s'y fier pour doser son effort à l'entraînement et en

course.

Si vous faites l'acquisition d'un Polar Power Output Kit, que ce soit pour vous entraîner sérieusement, pour « jouer » avec des trucs vraiment *high tech* ou pour épater la galerie, il vous faudra beaucoup de temps et des nerfs d'acier pour l'installer correctement. Normal : il ne s'agit pas d'un cyclo-ordinateur comme les autres. Et vous devrez payer plus cher que pour un cardiofréquencemètre conventionnel. Mais votre nouveau jouet vous donnera, à un prix tout de même raisonnable (moins de 1000 \$ l'unité), une rétroaction fidèle, précise et apparemment pas mal valide sur divers paramètres pertinents, y compris votre puissance de pédalage.

## De belles performances aux Championnats Québécois sur piste Élite

**LB** - Près de 50 athlètes dans les catégories junior et senior ont pris part aux Championnats québécois sur piste qui ont eu lieu à Bromont les 5 et 6 juillet dernier. Plusieurs athlètes se sont illustrés lors de cette compétition réunissant les meilleurs cyclistes québécois. Les seuls absents pour cette compétition étaient Martin Gilbert, Alexandre Cloutier et Jean-François Laroche, retenus par l'équipe canadienne pour certains projets en Europe.

Chez les seniors, Alexandre Maurais a succédé à Alexandre Cloutier en remportant l'omnium,

en vertu d'une victoire au sprint et une 2<sup>e</sup> place au kilomètre, tandis que le titre revenait à Magalie Boulay chez les femmes, qui a remporté trois des quatre épreuves auxquelles elle a pris part. Chez les juniors, les titres québécois sont allés à Kevin Lacombe du côté masculin et Mylène Laliberté chez les femmes, en vertu de leurs solides performances.

À souligner également les performances de Kevin Lacombe au 3000 m (3:44.8), Audrey Lemieux au 2000 m (2:45.2) et Cynthia Beaulieu au 500 m (39.45) qui réalisent ainsi les standards de qualification individuelle en vue des Championnats du monde junior sur piste. Ces trois athlètes franchissent ainsi une première étape importante en vue d'être sélectionnés pour les Championnats du monde juniors sur piste, qui auront lieu à Moscou (Russie), du 20 au 24 août. D'autres athlètes pourraient également mériter une place sur l'équipe canadienne qui devrait en principe être composée de 5 hommes (3 sprint, 2 endurance) et 2 femmes (1 sprint, 1 endurance).

## Jean-François Laroche termine en 3<sup>e</sup> position lors des Championnats du monde B à Aigle, Suisse

**Extrait d'un communiqué de Sportcom** - Dans l'ombre du Tour de France, se déroulent les Championnats du monde B de cyclisme. Cette épreuve est ouverte aux pays qui ne sont pas classés parmi les trente premières nations au monde, comme le Canada chez les hommes. Le contre-la-montre individuel était la première épreuve disputée à Aigle en Suisse. Le Québécois Jean-François Laroche a terminé au troisième rang de la course de



24,5 km. Bien que content de son résultat, Laroche en voulait à un commissaire de course qui lui a nui durant la présentation de la course.

Eugen Wacker, du Kirghizstan a dominé l'épreuve en 30 minutes 14 secondes, tandis que le Chinois Jianshi Luo a bouclé le parcours en 31 m 31 s contre un temps de 31 m 37 s pour le coureur magogois.

## Le Grand Prix cycliste des Laurentides s'ajoute au calendrier !

**LB** - Après de longues démarches auprès de commanditaires, les organisateurs du Grand Prix cycliste des Laurentides ont finalement confirmé la tenue de la seule épreuve internationale pour coureurs Espoirs (U 23) au Canada. La course se tiendra les 23 et 24 août, et accueillera les meilleurs coureurs masculins de moins de 23 ans en Amérique du Nord, ainsi que quelques équipes européennes. Le programme de course comptera trois étapes, soit une épreuve de 70 km sur une boucle de 3.5 km à Ste-Adèle, le samedi matin, suivie en soirée d'un CLM individuel de 14 km à Ste-Agathe, et finalement d'une course sur route de 144 km au Mont Tremblant, dans le secteur de St-Jovite. Cette épreuve constitue le point nécessaire pour les coureurs qui sortent des rangs juniors, entre le Tour de l'Abitibi et le Grand Prix cycliste de Beauce. Entre 80 et 100 coureurs sont attendus pour la première édition de cette compétition. On peut obtenir des informations en communiquant avec l'organisateur, Luc Dubois au (819) 425-8752 ou par courriel à : [ldubois@citenet.net](mailto:ldubois@citenet.net)