



Mai 2003

Le dossard permanent est de retour

Louis Barbeau - Introduit en 2002, le dossard permanent est de retour en 2003. Au cours des premières courses de la saison, ces dossards seront remis aux coureurs, ainsi que le Guide 2003 des sports cyclistes. Quelques petits changements ont été apportés aux dossards, toujours commandités par Rona. D'abord, l'inscription 2003 plutôt que 2002 figure sur les dossards, ce qui signifie que l'utilisation des dossards 2002 est interdite, sous peine de sanction. De plus, les plaques de cadre sont désormais plus rigides et comptent un trou supplémentaire, donc moins susceptibles d'être brisées. Il est cependant déconseillé de laisser les plaques de cadre sur les vélos lors du transport sur vos véhicules. On rappelle

finalement que les coureurs doivent absolument présenter leur licence lors de l'inscription et qu'il ne suffit pas de donner son numéro de dossard permanent. Enfin, vous constaterez que certains coureurs porteront un dossard jaune dans le peloton, tandis que la presque totalité des coureurs ont un dossard blanc. Les détenteurs du dossard jaune sont les coureurs qui ont remporté le classement FQSC en 2002 et qui évoluent toujours dans la même catégorie en 2003. À noter que le classement FQSC, qui sera mis à jour de façon hebdomadaire en 2003 et affiché sur le site internet de la FQSC, porte désormais le nom de classement Rona.

Les devoirs du coureur !

P-E Grégoire - En tandem avec la FQSC, plusieurs coureurs maîtres ont mis la main à la pâte pour élaborer un petit résumé des devoirs du coureur qui est publié dans le Guide des sports cyclistes. J'invite tous les licenciés à le consulter. L'ACVQ est par ailleurs en pourparler avec la FQSC et le collège des commissaires pour l'élaboration de deux autres documents (un premier portant sur les mesures disciplinaires et un autre sur la rédaction d'un formulaire-type, du type constat à l'amiable, pour faciliter la procédure d'appel d'un coureur).

J'aimerais attirer votre attention sur certains points prévus après le déroulement d'une course. En raison de l'utilisation d'un appareil de vidéo-finish, il est encore plus important d'éviter de repasser la ligne d'arrivée à la fin de l'épreuve et de s'agglutiner autour de celle-ci, notamment dans le but de s'enquérir « plus rapidement » des résultats de la course (en réalité, c'est l'effet contraire qui survient).

Puisque l'utilisation du vidéo-finish permet une publication beaucoup plus rapide des résultats, et par respect pour l'organisateur sans qui la course n'aurait pas eu lieu, la présence des coureurs aux cérémonies protocolaires, une obligation selon le livre des règlements, devient plus que jamais un geste de courtoisie

incontournable. À ce sujet, l'ACVQ entend sensibiliser les organisateurs à ne pas attendre la diffusion de l'ensemble des résultats avant de procéder à la remise des prix, plusieurs coureurs maîtres étant contraints à quitter plus rapidement les lieux en raison d'autres obligations. Les gagnants devront donc faire un petit effort supplémentaire après la course pour « sprinter » vers le podium. À remarquer qu'en raison de la nouvelle structure de bourses adoptée cette année, les cinq premiers coureurs chez les maîtres A et B (si le nombre le justifie) peuvent se voir remettre des prix.

En terminant, et pour minimiser tout imbroglio concernant la nouvelle politique de remplacement de la plaque (voir la feuille Information dossard permanent 2003 que vous avez reçue dans l'enveloppe contenant vos quatre dossards et votre plaque), je conseille à tous de ne pas laisser celle-ci sur le vélo après une course pour éviter qu'elle soit endommagée dans le transport. Les quelques « tire-rap » supplémentaires requis seront moins dispendieux que le coût d'une nouvelle plaque (10\$). Pour ceux qui fixent leur plaque de cadre à l'arrière du tube de selle, je vous recommande d'utiliser les rails de la selle pour minimiser les torsions provoquées par un seul point d'ancrage sur le tube.



CALENDRIER

Disponible sur le site de la FQSC, sous la section Calendriers.

- [4 mai](#) GP Bellefeuille (Route)
- [10 mai](#) GP Granby (CLM ind)
- [17 mai](#) GP Laprairie (Route)
- [17-18 mai](#) 1^{ère} Coupe du Québec de Laprairie (Route, CLM ind, Jeux d'adresses, Critérium)
- [25 mai](#) GP Brossard (Critérium)
- [31 mai](#) Coupe du Monde Féminine - Mtl (Route)
- [1 juin](#) GP Sport Expert St-Joseph-du-Lac (Route)
- [2-4 juin](#) Tour du Grand Montréal - (Course par étape)

Vélodrome Louis Garneau :
[14, 22, 28 et 29 mai](#)

NOS PARTENAIRES

Secrétariat
au loisir et au sport
Québec

RONA



À la recherche du meilleur entraînement intermittent

Guy Thibault, Ph. D. - Des chercheurs de l'Afrique du Sud ont comparé l'effet, sur la performance à une course contre la montre de 40 km, de 5 formules d'entraînement par intervalles (EPI) où l'intensité des périodes d'effort était fixée à différents niveaux, exprimés en pourcentages de la puissance aérobie maximale (% de la PAM) :

Formule no 1 : 12 fois 30 s à 175 % de la PAM

Formule no 2 : 12 fois 1 min à 100 % de la PAM

Formule no 3 : 12 fois 2 min à 90 % de la PAM

Formule no 4 : 8 fois 4 min à 85 % de la PAM

Formule no 5 : 4 fois 8 min à 80 % de la PAM

Les 20 cyclistes de haut niveau qui ont servi de rats de laboratoire pour cette étude ont été assignés de façon aléatoire à l'un ou l'autre de ces cinq protocoles d'entraînement et ont effectué la séance d'entraînement prescrite à 6 reprises en 3 semaines, en complément à leur entraînement habituel. Ce sont les cyclistes qui ont effectué les séances d'EPI à 85 % et à 175 % de la PAM qui ont le plus amélioré leur performance à la course contre la montre de 40 km. Les responsables de l'étude concluent que les séances d'EPI effectuées à une intensité se rapprochant de celle de l'épreuve pour laquelle on se prépare – c'est à peu près à 85 % de la PAM qu'on effectue généralement un contre-la-montre de 40 km –, de même

que les séances comprenant des efforts très intenses (en l'occurrence : 175 % de la PAM), améliorent de manière plus prononcée la performance cycliste. Ils sont d'avis que les mécanismes par lesquels la performance s'améliore ne sont sans doute pas les mêmes selon que l'EPI est effectué à intensité moyenne ou très élevée (85 % ou 175 % de la PAM).

Réf. : Stepto NK, et coll., Effects of different interval-training programs on cycling time-trial performance. Med. Sci. Sports Exerc. 31 (5) :736-741, 1999.

Le Comité paralympique du Canada lance sa campagne de financement

LB - À un peu plus d'un an des Jeux paralympiques d'Athènes, le Comité paralympique du Canada (CPC) a annoncé le jeudi 24 avril dernier le lancement de sa campagne de financement en vue de permettre d'envoyer son équipe aux Jeux d'Athènes. Avec l'annonce plusieurs partenaires financiers importants, dont le Gouvernement du Canada, Pfizer Canada et Pétro-Canada, l'objectif de financement est en



bonne voie, mais il reste néanmoins un manque important à combler. Le cyclisme est une des 17 disciplines dans lesquelles le Canada sera inscrit à ces Jeux. Le Québec a toujours compté pour une forte proportion de l'équipe canadienne lors des Jeux paralympiques précédents (Atlanta 1996 et Sydney 2000). En 2004, les athlètes québécois les plus susceptibles à ce jour de représenter le Canada lors de ces Jeux sont : Stéphane Côté (athlète non-voyant), Pierre-Olivier Boily (pilote de tandem), Jean Quevillon (paralytique cérébral), Mark Breton (cycliste amputé) et Mark Beggs (cycliste à main). La saison 2003 constituera une année charnière pour tous les athlètes désireux de se qualifier pour ces Jeux. Les personnes intéressées à apporter leur soutien à ces athlètes et au mouvement paralympique, peuvent obtenir plus d'informations en visitant le site internet <http://www.paralympic.ca>

Jeux du Québec 2003

LB - La prochaine finale des Jeux du Québec aura lieu à Disraeli, dans la région de l'amiante, du 6 au 9 août prochain. Plus de 150 cyclistes, en provenance de 17 des 19 régions administratives du Québec, prendront part à cette compétition, qui a permis à plusieurs cyclistes de faire leurs premiers pas en compétitions cyclistes. Des dépliants concernant le programme des Jeux, ainsi que le processus de sélection menant à la finale régionale ont été envoyés à tous les clubs. Nous invitons les

responsables de clubs à faire la promotion de leur(s) finale(s) régionale(s) respective(s) afin de favoriser la plus grande participation possible à cet (es) événement(s).

Dans cette perspective, ainsi que pour développer pleinement le cyclisme sur route, la FQSC a développé au cours des derniers mois, un programme intitulé « Mes premiers jeux cyclistes ». Il s'agit en fait d'un programme largement inspiré d'une série de compétitions sur piste d'athlétisme, la Coupe du Môme, introduite pour la première fois en 2001.

Cette série de compétitions présente l'avantage d'être facile d'organisation tout en permettant aux jeunes de tous les niveaux, de moins de 15 ans, de s'initier à la compétition cycliste, dans un contexte d'amusement sécuritaire. Plusieurs régions (URLS) tiendront une activité « Mes premiers Jeux cyclistes » au cours de la saison estivale. Il s'agit d'une occasion privilégiée pour les clubs cyclistes de faire du recrutement de nouveaux membres. Les coordonnées des URLS apparaissent dans votre Guide 2003 à la section Guide des ressources (p.87).

Des nouvelles sur piste

Les athlètes québécois ont brillé aux épreuves sur piste au cours des dernières semaines lors des épreuves de Coupe du Monde et des épreuves de préparation à l'été 2003. Les athlètes à surveiller dans les épreuves d'endurance sur piste cette saison seront Alexandre Cloutier, Martin Gilbert, Clara Hughes et Jean-François Laroche, tous de l'équipe Volkswagen Trek, tandis que pour les épreuves de vitesse, l'attention sera dirigée vers Alexandre Maurais de l'équipe Colnago-Carrera et Yannick Morin du club cycliste The Track Team.

Voici quelques résultats obtenus à ce jour :

Coupe du Monde (Mexique)
Madison : Cloutier et Gilbert 14^e position

Coupe du Monde (Afrique du Sud)
Poursuite par équipe : Cloutier, Gilbert et Laroche 11^e position
Madison : Cloutier et Gilbert 7^e position

West Indies vs. The World
Distance Inconnue
Alexandre Maurais 3^e position

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

Centre de Bromont – Une saison 2003 fort chargée

LB - Encore une fois, la saison qui s'amorce au CNCB s'annonce très chargée. Le volet des compétitions comprend principalement le retour pour une deuxième année consécutive des championnats canadiens sur piste du 14 au 17 août. Les championnats Québécois élite sur piste auront lieu les 5 et 6 juillet. Les épreuves sur piste des championnats du monde IBSA (fédération internationale des sports pour aveugles – Tandem) se tiendront également à Bromont du 4 au 7 août. Naturellement, la série sous les étoiles sur piste revient à partir du jeudi soir 5 juin et la série de course en vélo de montagne les mercredis soir en

est à sa deuxième année d'existence.

De nombreux camps de l'équipe nationale et de l'équipe du Québec se tiendront encore une fois à Bromont. Même l'équipe sur piste de l'Ontario tiendra plusieurs camps d'entraînement. Autant des camps de préparations sur route, piste et en vélo de montagne marqueront les activités des équipes Canadienne et Québécoise.

Les nombreux clubs de la province et de l'extérieur se verront également offrir des forfaits améliorés où leurs athlètes pourront s'initier et se perfectionner sur la piste, faire des évaluations complètes de

leur condition physique, recevoir des informations relatives à l'entraînement, la nutrition, la mécanique,...et une foule d'autres services que le CNCB peut leur offrir.

Finalement, plusieurs activités de détection de talent et d'initiations aux sports cyclistes seront offertes par le CNCB. La majorité des écoles de la région, ainsi que d'autres, pourront utiliser les infrastructures du CNCB. Les municipalités demeurent encore un partenaire de choix pour le CNCB afin de développer le cyclisme. À noter que la formule « camp de jour » revient encore cette année avec trois semaines au programme.

PNCE Niveau 1 technique sur route



La FQSC a tenu un stage de formation pour entraîneurs niveau 1 sur route les 12-13 avril dernier à Laval. 32 participants ont pris part à ce stage; un record!

Les prochaines activités de formation pour entraîneur sur route (niveaux 1, 2 et 3) seront dispensées l'automne prochain.

Un stage de formation niveau 1 sur piste devrait être offert au cours de la saison estivale (date à confirmer).

Photo courtoisie de Daniel Bédard

Nouvelles de dernière minute...

Les Championnats du monde de cyclisme sur piste n'auront pas lieu comme prévu en Chine du fait de l'épidémie de pneumopathie atypique, a annoncé l'Union cycliste internationale (UCI), confirmant les

propos de son vice-président Ray Godkin.

L'UCI a fait valoir que les Championnats du monde se disputeront cette année en Europe. Le lieu exact sera rendu public dans



deux semaines. L'UCI a déclaré qu'elle avait reçu de nombreuses candidatures spontanées lors des derniers jours. La Chine devait quant à elle recevoir l'organisation de l'épreuve en 2007.

L'agence de presse Australian Associated Press croit savoir que les villes de Manchester (Grande-Bretagne) et de Bodeaux (France) sont les mieux placées pour organiser ces championnats.

L'Équipe du Québec sera passablement active en 2003

Avec la saison qui débute, ce sont également les courses de sélections en vue des différents projets de l'équipe du Québec qui retiendront l'attention pour plusieurs coureurs juniors et seniors, hommes et femmes. Avec le soutien accru de ses différents partenaires (Gouvernement du Québec et la Société Générale principalement), l'équipe du Québec prendra part à un plus grand nombre de projets sur route et sur piste tout au long de la saison 2003.

Voici un aperçu des différentes compétitions, lors desquelles le maillot fleur de lysé sera porté fièrement au cours de la prochaine saison. Certains projets s'ajouteront en cours de saison.

Projets sur route

31 mai-4 juin ,	Épreuves de la Coupe du Monde féminine de Montréal
8 juin,	First Union Liberty Classic, Philadelphie, USA
17-22 juin,	Grand Prix cycliste de Beauce, St-Georges, Québec
27-30 juin,	Championnats canadiens sur route, Hamilton, Ontario
6 juillet,	Four Bridges of Elgin, Chicago, USA
20-27 juillet,	Super Week, Milwaukee, USA
21-27 Juillet	Tour de l'Abitibi, Val d'Or, Québec
29 août - 1er sept,	GMBC Tour of Vermont, Burlington, USA
20 septembre,	Universt GP, Philadelphie, USA
24-28 septembre,	Grand Prix Féminin du Canada, Alma, Québec



L'équipe du Québec lors du Grand Prix de Beauce en 2002.

Photo : Canadian Cyclist

Projets sur piste

11-13 avril,	Coupe du Monde sur piste, Cape Town, Afrique du Sud
14-17 août,	Championnats canadiens sur piste, Bromont, Québec
13-14 sept.,	Championnat Atlantique sur piste, Dieppe, N-B

Autres projets à venir...

Nos athlètes d'élite

Classique Sea Otter

Classement général

1^{ère} Geneviève Jeanson
2^e Lyne Bessette
3^e Manon Jutras

Coupe du Monde sur piste Afrique du sud

Poursuite par Équipe

11^e position
Jean-François Laroche
Martin Gilbert
Alexandre Cloutier

Course à l'américaine

7^e position
Alexandre Cloutier
Martin Gilbert

Amstel Gold Race Coupe du Monde Féminine

10^e Lyne Bessette
77^e Katy St-Laurent
134^e Julie Hutsebaut

Flèche Wallone Coupe du Monde Féminine

14^e Lyne Bessette
71^e Katy St-Laurent
103^e Julie Hutsebaut

La Vuelta de Bisbee

Classement général

1^{ère} Manon Jutras

Le port du casque désormais obligatoire dans le peloton pro !

L'Union cycliste internationale (UCI) a officiellement décidé de rendre obligatoire le port du casque lors de toutes les compétitions cyclistes de haut niveau. Cette décision, qui sera effective lundi le 5 mai, au lendemain du Tour de Romandie et avant le départ du Tour d'Italie, fait suite à la mort du coureur kazakh Andrei Kivilev en mars, touché à la tête dans une violente chute lors de la course Paris-Nice.

"L'Union cycliste internationale annonce qu'à partir du 5 mai 2003, il sera obligatoire de porter un casque dur dans les événements Elite hommes des classes 4 et au-delà", a déclaré l'UCI dans un communiqué.

"Cette décision a été prise en accord avec toutes les parties représentées au sein du Conseil cycliste professionnel qui soutient cette initiative même si des divergences ont été exprimées par certains de ses membres", précise l'UCI.

Le port du casque n'était jusqu'ici qu'une "recommandation permanente" de l'UCI après qu'une proposition de le rendre obligatoire avait provoqué une grève des coureurs en 1991. Mais la mort de Kivilev a convaincu de nombreux coureurs, même si d'autres se plaignent de ne pouvoir exercer leur "liberté individuelle".

L'UCI a indiqué qu'elle autoriserait les coureurs à retirer leurs casques pendant les entraînements ou sur certaines portions d'étape mais à leurs risques et périls.

"Soulignant que cette décision a reçu le soutien total de ses principaux acteurs sur le terrain, l'UCI est consciente qu'un petit nombre de coureurs invoque la liberté individuelle pour s'opposer à cette obligation de porter le casque. Tout en respectant leur opinion, l'UCI les invite à réfléchir aux conséquences que cette attitude peut engendrer."

