



Mars 2003

## Les Championnats Québécois sur route et sur piste en 2003



### Devenir commissaire vous intéresse ?

Une formation de commissaire sera dispensée par Mme Louise Lalonde, Présidente du comité technique route et piste de la FQSC.

Le cours sera donné samedi le 29 mars prochain au stade olympique de Montréal.

Pour plus de détails ou pour inscription : [drp@fqsc.net](mailto:drp@fqsc.net)

Lien internet : [www.fqsc.net/formati onRP.html](http://www.fqsc.net/formati onRP.html)

**Louis Barbeau** - Le Championnat québécois constitue pour une grande quantité de coureurs un des moments importants d'une saison cycliste. Malheureusement, on ne retrouve pas assez souvent le maillot de champion québécois dans le peloton par opposition au maillot de Champion canadien ou de leader de la Coupe du Québec, ...Si pour certains coureurs, la Coupe du Québec, les Championnats canadiens, ... revêtent plus d'importance, il n'en demeure pas moins qu'il fait plaisir de pouvoir mettre la main sur le maillot blanc avec le fleur de lys bleue. Le maillot, symbole qui caractérise parfaitement le cyclisme, est un objet convoité de tous, et nul ne saurait minimiser la prestige associé à sa conquête.

Pour 2003, un certain nombre de changements ont été apportés aux différents Championnats québécois, tant sur route que sur piste, afin de tenir compte de la réalité qui ne cesse d'évoluer au fil des années.

Une première modification qui concerne l'ensemble des Championnats québécois est qu'en 2003, ils seront ouverts, ce qui signifie en d'autres termes que les coureurs de l'extérieur du Québec pourront désormais prendre part à cet événement. Ceci dit, les coureurs non Québécois (qui ne détiennent pas de licence du Québec) ne seront pas admissibles aux médailles ni au maillot du Championnat québécois. Il en va de même pour les athlètes qui font partie de club québécois qui étaient déjà autorisés à prendre part à cet événement, mais qui ne seront plus admissibles aux médailles et maillot.

Autre changement important. À la suite de plusieurs représentations faites par les athlètes et parents concernant la durée de trois jours du Championnat Espoir sur route, cet événement se tiendra désormais sur deux jours – comme dans le cas d'une épreuve de la Coupe du Québec –, et les coureurs de la catégorie Senior 3-4 seront transférés dans le

Championnat Élite sur route, où ils évolueront avec les juniors H (avec un classement distinct). Les catégories « handisport » seront quant à elles maintenues dans le Championnat Espoir.

Pour ce qui est de la piste, les Championnats québécois sont désormais scindés en trois événements : le Championnat Élite (junior et senior), le Championnat Espoir (minime et cadet) et le Championnat Masters (maîtres). Ce réaménagement permet notamment de ramener la durée des Championnats Espoir et Masters sur un jour et de tenir ces événements à des dates qui conviennent à un plus grand nombre de participants.

Par ailleurs, les champions québécois en titre, intéressés à se procurer un second maillot de Champion québécois, pourront le faire au prix coûtant en communiquant avec la FQSC. Nous sommes convaincus que les coureurs qui décidaient de ne pas porter leur maillot, de peur de l'abîmer, verront dans cette opportunité un incitatif supplémentaire à arborer fièrement le maillot pour lequel ils ont tant travaillé.

### Championnat québécois sur route Espoir

Bromont  
23-24 août

### Championnat québécois sur route Élite

Sherbrooke  
3-4 août

### Championnat québécois sur piste Élite

Bromont  
5-6 juillet

### Championnat québécois sur piste Espoir

St-Augustin  
30 août

### Championnat québécois sur piste Masters

Bromont  
6 septembre

### NOS PARTENAIRES

Secrétariat  
au loisir et au sport

Québec

RONA



## Le Championnat québécois de CLM par équipe revient après 10 ans d'absence

**Pierre Étienne Grégoire** - Laisse en jachère ? depuis des lustres, le CLM par équipe reprend ses lettres de noblesse depuis quelques années, notamment au Tour de France.

L'ACVQ a une excellente nouvelle à vous communiquer. Notre Grand Prix du Président passe ainsi à une nouvelle étape et devient le championnat provincial de CLM par équipe. Comme ce championnat sera de type ouvert, nos collègues non licenciés à la FQSC pourront y participer (et gagner des points pour le Super Prestige par équipe), n'étant toutefois pas admissibles aux médailles.

Les maîtres femmes seront réunies avec les Junior F et les Senior F (deux coureuses sur trois devront provenir de la même équipe). Je crois qu'il s'agit d'un précédent à retenir, une façon de sortir le peloton féminin de l'anonymat. Chez les

hommes, deux catégories seront au programme : maîtres A (avec la possibilité d'inclure des maîtres plus expérimentés) et tous les autres (B, C et D) sous la contrainte que 3 coureurs sur 4 devront provenir de la même équipe. Puisque des coureurs plus âgés pourront participer avec le groupe des maîtres A, les petites équipes seront beaucoup moins lésées. De cette manière, la formule du handicap, qui ne donnait pas les meilleurs résultats, est

abandonnée. La catégorie senior H viendra compléter le programme de ce Championnat. À noter que les équipes senior H pourront compter un ou plus coureurs juniors, et que tout comme pour la catégorie maître, trois des quatre coureurs composant l'équipe devront provenir de la même formation.

En passant, 25 % des coureurs maîtres licenciés l'an dernier à la FQSC étaient indépendants. Il y aura donc une incitation supplémentaire à rejoindre les rangs d'un club.



Équipe du Québec  
Grand Prix cycliste de  
Beauce 2001

Photo tirée de  
[www.canadiancyclist.com](http://www.canadiancyclist.com)

## Sciences du vélo – Doser son effort en contre-la-montre

**Guy Thibault Ph. D., SLS** - Pour se rendre le plus rapidement possible du point A au point B à vélo, il faut rouler à une vitesse la plus constante possible et donc augmenter son effort en montée et en vent de face, quitte à le réduire dans les tronçons moins difficiles. Tout cycliste expérimenté est de cet avis. Mais la fatigue engendrée par chaque période d'effort plus intense est-elle suffisamment compensée par la récupération des périodes moins difficiles? C'est ce qu'ont étudié des chercheurs de la Virginie. Huit coureurs cyclistes ont effectué, à deux reprises et selon des protocoles distincts, une épreuve maximale d'une heure en laboratoire. D'abord à régime constant, puis, trois jours plus tard, selon un patron intermittent imposé : 12 blocs de 5 minutes, l'un à intensité sensiblement plus faible (5% moins intense), le suivant à intensité plus élevée (5% plus intense), et ainsi de suite pendant une heure, sans arrêt. La fréquence cardiaque et la concentration sanguine de l'acide lactique étaient plus élevées pendant chaque période de 5 minutes à haute intensité (on s'en doutait), mais, en moyenne, toutes les mesures physiologiques, en l'occurrence la consommation d'oxygène, la

concentration de l'acide lactique et la fréquence cardiaque, étaient les mêmes pour l'effort intermittent et pour l'effort continu (surprise!). Les cyclistes n'ont pas trouvé plus difficile de refaire leur record de l'heure avec un patron intermittent qu'avec un patron continu. On conclut que même sur un parcours sans difficultés, adopter un patron où l'effort varie périodiquement de plus ou moins 5% n'affecte pas la performance. C'est donc vrai qu'il est avantageux d'y aller de façon plus vigoureuse en montée et en vent de face, quitte à récupérer un peu lorsque les conditions sont moins difficiles. Reste à voir si une variation plus prononcée de l'effort (plus ou moins 5%, c'est quand même pas énorme!) mène aux mêmes conclusions.

Réf. : Liedl, Swain & Branch. **Physiological effects of constant versus variable power during endurance cycling.** *Med. Sci. Sports Exerc.* 31 :1472-1477, 1999.



### Formation d'entraîneur en cyclisme sur route, Niveau 1

La FQSC tiendra un stage technique niveau 1 sur route les **12-13 avril** prochains.

Voici les coordonnées pour ce stage:

Service des Loisirs de Laval  
Pavillon du Boisé  
Papineau  
3235, St-Martin Est

Coût d'inscription: 75\$

Date limite d'inscription: **2 avril**

Directeur de cours:  
Vincent Jourdain

Vous pouvez obtenir le formulaire d'inscription à l'adresse suivante:

[www.fqsc.net/formationRP.html](http://www.fqsc.net/formationRP.html)

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

## Ça bouge au Centre national de Québec

**Francis Paradis, Entraîneur-chef Bonne nouvelle!** Le CNDCRQ vient d'établir une alliance stratégique. En plus de la série sur piste (9 épreuves), le CNDCRQ présentera trois épreuves régulières comptant pour le classement régional sur route du Centre du Bicycle Ste-Foy, série pour les coureurs des catégories junior, senior et maîtres. Cette association permettra de faire connaître le vélodrome et ses sensations à plus d'un !

**Inscriptions record!** Le programme Sport-Études du CNDCRQ a reçu un nombre record d'inscriptions pour la prochaine année scolaire. Le programme passera de 10 athlètes à plus de 40 en septembre 2003, grâce à l'ajout d'une deuxième école secondaire offrant la scolarité. En

effet, les athlètes de la polyvalente de Lévis (rive Sud de Québec) et du Séminaire Saint-François (rive Nord de Québec) se rejoindront tous les après-midi au CNDCRQ pour des entraînements quotidiens.

**Salon info-vélo.** Le CNDCRQ disposera d'un kiosque au prestigieux salon Info-vélo les 14, 15 et 16 mars au Vieux Port de Québec. Le kiosque du CNDCRQ pourra compter sur un achalandage potentiel de 20 000 personnes. Des démonstrations d'entraînement sur ordinateur ainsi que des cliniques d'information sur le Sport-Études seront présentées. Bienvenue à tous !

**Autoroute.** Le CNDCRQ aura ses lettres de noblesse sur l'autoroute 40. En effet, le gouvernement du Québec a accepté la demande de signalisation permettant aux visiteurs de se rendre

rapidement au CNDCRQ. Les pancartes bleues seront installées au printemps, dès la fonte des neiges.

**Employés.** Le CNDCRQ fera sous peu l'embauche d'un entraîneur-adjoint et d'un adjoint administratif à temps complet pour la prochaine saison estivale. Les personnes intéressées pourront s'informer sur le site Internet du Centre

[www.centrecyclistedequébec.com](http://www.centrecyclistedequébec.com)

L'entraîneur-adjoint aura la possibilité de poursuivre son travail dans le cadre du programme Sport-Études en septembre.

### **Le Sport-études en Caroline du Nord.**

Le programme Sport-Études cyclisme sera en camp d'entraînement en Caroline du Nord du 27 mars au 7 avril. Les jeunes athlètes profiteront de l'expérience pour se préparer en vue de la prochaine saison, accumuler des kilomètres et peaufiner leur technique.

## Un vélodrome dans l'ouest de l'île de Montréal ? !

**LB** - Depuis quelques années, on constate un nouvel intérêt pour le cyclisme sur piste au Québec, qui compte désormais sur deux vélodromes extérieurs, celui de Québec (200m) et celui de Bromont (250m). Les succès des Québécois lors des derniers Championnats canadiens et la présence de plus en plus nombreuse de cyclistes québécois dans les projets de l'équipe canadienne, ne sont pas étrangers à la présence de ces vélodromes.

Évidemment, le fait que ces vélodromes soient extérieurs et à ciel ouvert limite l'utilisation qu'on peut en faire. On peut utiliser les vélodromes, lorsqu'il ne pleut pas, à partir de la mi-mai jusqu'à la fin septembre. Au-delà de cette période, la température est souvent trop froide. Qu'en est-il du reste de l'année?

Ceux qui ont connu les années du vélodrome olympique de Montréal se

rappelleront l'utilisation que plusieurs adeptes du cyclisme, licenciés et non-licenciés, faisaient de cette installation unique. Récemment, l'Union cycliste internationale décidait de déplacer son calendrier d'épreuves sur piste durant la saison hivernale, entre autres pour ne pas être en conflit avec le calendrier sur route et faire en sorte qu'il y ait du cyclisme à l'année longue. Parallèlement, elle décidait que les épreuves de la Coupe du Monde et les Championnats du monde se dérouleraient dorénavant dans des vélodromes couverts.

Pour les cyclistes canadiens, cela pourrait signifier pour ainsi dire qu'il devient impensable d'accueillir un tel événement. À moins qu'un projet de vélodrome couvert ne voit le jour.

Au cours des derniers mois, un promoteur a approché les dirigeants de la FQSC, ainsi que d'autres partenaires afin de discuter de la possibilité d'aménager un vélodrome couvert dans

la région métropolitaine. Envisagé dans le cadre de l'agrandissement d'une installation sportive existante, ce projet très sérieux a été présenté aux autorités compétentes. Bien que le financement demeure le principal obstacle à la réalisation du projet, différentes avenues ont été explorées et nous croyons que le projet est tout à fait réaliste. Il s'agit à n'en point douter d'une opportunité unique!

Nous sommes convaincus qu'une telle installation répondra à la fois aux intérêts de la FQSC, mais également à ceux des adeptes du vélo en général, de la même façon que les arénas répondent aux amateurs de hockey et de patinage. Nous devons toutefois en faire la démonstration et pour se faire, nous avons besoin que vous nous signifiez votre intérêt, individuellement ou en groupe, de réserver du temps pour utiliser une telle installation, sur une base régulière, du 1<sup>er</sup> octobre au 30 avril en communiquant avec la FQSC.

## Le cyclisme à main fait son entrée aux Jeux paralympiques d'Athènes

**LB** - C'est maintenant officiel. Le cyclisme à main fera bel et bien son entrée au programme des compétitions cyclistes lors des prochains Jeux paralympiques d'Athènes en 2003. Cette discipline qui connaît depuis quelques années un essor dans plusieurs pays d'Europe, aux États-Unis et au Québec, vient ainsi d'obtenir la reconnaissance ultime que l'on peut conférer à une discipline sportive. Au niveau international, on reconnaît actuellement trois classes d'handicap en cyclisme à main. Voici une description sommaire des classes :

**HC A** : (athlètes tétraplégiques)

**HC B** : (athlètes paraplégiques avec une stabilité limitée du tronc)

**HC C** : (athlètes paraplégiques sans perte de stabilité du tronc et doubles amputés)

Les cyclistes à mains joignent ainsi les différentes classes déjà existantes en cyclisme au programme des Jeux paralympiques, soit les athlètes non-voyants (tandem – B 1-3), les paralytiques cérébraux (bicycle CP 3-4, ou tricycle CP 1-2) et les

amputés (LC 1-4).

Le nombre total d'athlètes en cyclisme est actuellement de 145, mais pourrait éventuellement être augmenté à la suite de la décision du Comité international paralympique (CIP) d'exclure les athlètes avec une déficience intellectuelle des Jeux d'Athènes. Voici la liste des épreuves qui devraient composer le programme des compétitions cyclistes lors des Jeux d'Athènes, alors que 31 médailles seront disputées, soit 25 pour les hommes et 6 pour les femmes.



Mark Beggs  
aux  
Championnats  
du monde IPC  
en 2002



Piste	Route
<u>Hommes</u>	<u>Hommes</u>
Kilomètre Open (LC 1-4)	Course sur route Open (CP 1-2)
Kilomètre Open (CP 3-4)	Course sur route HC A
Kilomètre Open (B 1-3)	Course sur route Open (HC B-C)
Sprint Open (B 1-3)	Contre-la-montre ind. Open (CP 1-2)
Poursuite individuelle – LC 1	Contre-la-montre ind. HC A
Poursuite individuelle – LC 2	Contre-la-montre ind. Open (HC B-C)
Poursuite individuelle – LC 3	Route et CLM ind. (LC 1) Class. général
Poursuite individuelle – LC 4	Route et CLM ind. (LC 2) Class. général
Poursuite individuelle – CP 4	Route et CLM ind. (LC 3) Class. général
Poursuite individuelle – CP 3	Route et CLM ind. (LC 4) Class. général
Poursuite individuelle Open (B 1-3)	Route et CLM ind. (CP 4) Class. général
Sprint par équipe Open (LC et CP)	Route et CLM ind. (CP 3) Class. général
	Route et CLM ind. Open (B 1-3) Class. général
<u>Femmes</u>	<u>Femmes</u>
Kilomètre Open (LC 1-4 et CP 3-4)	CLM individuel Open (LC 1-4 et CP 3-4)
Kilomètre Open (B 1-3)	Route et CLM ind. Open (B 1-3) Class. général
Sprint Open (B 1-3)	
Poursuite individuelle Open (B 1-3)	

Pour avoir plus d'informations sur le processus de qualification et les épreuves en cyclisme lors des Jeux d'Athènes, visitez le site du CIP à l'adresse suivante :

[www.paralympic.org/games/2004/frame.asp?url=content.asp](http://www.paralympic.org/games/2004/frame.asp?url=content.asp)