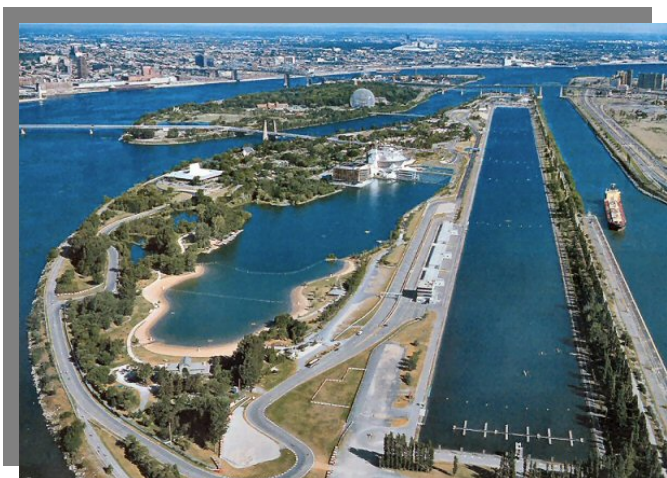




Édition Mars 2009

## Le Grand Défi Pierre Lavoie t'attend à Montréal?

**Dominique Piché** – Les 13 et 14 juin 2009, Le Grand Défi Pierre Lavoie, Le Service de Police de Montréal et l'Université de Montréal, vous invitent tous à venir en vélo. Cyclistes amateurs et professionnels, amis, parents et enfants sont conviés au parc Jean Drapeau afin de participer au **Défi 24 heures Cycliste de Montréal** et accueillir Pierre Lavoie accompagné de son groupe de 500 cyclistes. Pierre aura alors parcouru tout près de 1000 km en compagnie de 100 équipes de 5 personnes et fera son dernier arrêt au circuit Gilles Villeneuve dans le cadre du Défi 24 heures Cycliste de Montréal. Vous aurez donc le plaisir de vous élancer avec Pierre et ses coéquipiers, dimanche le 14 juin, et ce, avec des centaines d'autres participants au Défi 24h Cycliste de Montréal en vélo, en route vers la grande arrivée au stade Olympique, où 5000 jeunes des écoles gagnantes du concours « Lève toi et bouge » seront déjà installés.



Le Défi 24h vélo se déroulera sur le circuit Gilles Villeneuve

### Venez vivre les derniers 24 heures vélo du GDPL à Montréal

**Le SPVM et le Défi 24 heures Cycliste de Montréal** est fier de vous offrir l'opportunité de pédaler les derniers 24 heures de vélo en équipe sur le circuit Gilles Villeneuve au Parc Jean Drapeau. Vous êtes tous invités, petits et grands, à former vos équipes et à contribuer à l'effort de Pierre, soit de promouvoir activement de saines habitudes de vie chez les jeunes de 6 à 12 ans. Le SPVM vous réserve une programmation d'activités haute en couleurs pour les participants et toute la famille dès samedi 13 juin, 14h00 au dimanche 14 juin, 14h00. Nous quitterons tous le circuit, en compagnie de Pierre et ses coéquipiers, vers 15h15, dimanche 14 juin, en direction du stade Olympique.

Inscrivez-vous dès vendredi le 10 avril au [www.legdpl.com](http://www.legdpl.com)

Soyez-y et vivez le 1<sup>er</sup> feu d'artifice Loto-Québec en vélo sur le circuit Gilles-Villeneuve !!

À bientôt en vélo!

### Les partenaires du secteur route et piste



## Super Prestige 2009



Un article de PACVQ

**Pierre-Etienne Grégoire** – L'arrivée du printemps est souvent le moment d'entreprendre un bon ménage. Avec le retour de l'Échappée, une mise à niveau du contenu du site internet de l'ACVQ a été effectuée. Je vous invite à le consulter.

Parmi les changements apportés, les règles du Super Prestige ont été précisées, de même que les épreuves qui le composent.

Le Super Prestige 2009 débutera à Sainte-Martine le 26 avril et sera suivi deux semaines plus tard par le CLM individuel de Granby. Dans l'intervalle, le critérium de Brossard lancera le nouveau classement Robert Brisson pour les sprinteurs (voir <http://www.acvq.ca/upload/file/2009/echappee-09-01.pdf>).

Le Grand Prix Saint-Raymond sera disputé le 16 mai sur le parcours emprunté l'an dernier par les juniors/seniors lors de l'étape du dimanche. Si les femmes auront encore l'opportunité d'allonger la compétition (3 étapes), seule la course sur route sera retenue au pointage du Super Prestige. À l'évidence, les maîtres femmes pourront ne disputer que la course sur route.

Le Grand Prix de Charlevoix occupe sa place habituelle. Cette année, toutefois, le conseil d'administration a décidé de ne pas poursuivre l'expérience tentée l'an dernier. Un coureur maître désirant se limiter à la seule course sur route devra s'inscrire à la cyclo sportive. Une semaine plus tard, le Défi Gaston Langlois sera disputé sur un circuit à déterminer. Pour tenter de mousser la participation et d'en faire une répétition générale avant les championnats canadiens, la distance gravitera plutôt autour de 25 kilomètres.

Compte tenu des aléas de la météo dans la région de Québec, le Grand Prix de Pont-Rouge a été déplacé au 20 juin. Suivront la Coupe des Amériques (Sutton) entre les congés de la Fête nationale et celle du Canada, et la course sur route des championnats canadiens. L'ACVQ a demandé à la FQSC d'exiger des organisateurs du Tour de Beauce un parcours renouvelé pour les maîtres. Il devient aberrant que celui réservé au CLM soit plus exigeant que celui de la course sur route. Le Grand Prix Ottawa clôt cette portion intense du calendrier.

Le dernier bloc d'épreuves s'entame avec le Grand Prix du Président. Cette année, les maîtres C et D formeront une catégorie distincte lors de ce CLM par équipe. Le championnat québécois sera la dernière épreuve comptant au classement super prestige et se déroulera à Huntingdon. Nous venons de recevoir une nouvelle que le Grand Prix de Sainte-Marie de Beauce ne reviendra pas la saison prochaine. Ainsi, nous vous annoncerons prochainement la course qui remplacera cette épreuve au Super Prestige.

Le calendrier Super Prestige 2009 comporte 11 courses et seuls les huit meilleurs résultats seront retenus ce qui devrait stimuler plus de compétition pour les places d'honneur. De plus, le nombre de courses par étape sera limité à deux aux fins de calcul du Super Prestige (meilleurs 2 dans 3).

Bonne saison et prudence lors des premières courses.



Quelle équipe réussira à remporter le titre par équipe 2009. L'équipe OPUS/POWERWATTS a remporté ce titre en 2008

*Photo: Antoine Bécotte*

## Trouver un nom pour une publication dédiée au cyclocross

**Bruno Vachon, Coordonnateur cyclocross** – Il existe le Hors route, le BMX presse et le 52-12. Ces bulletins ont pour but d'informer les membres de la FQSC sur les activités liées à leur discipline de prédilection. Bientôt, la FQSC publiera une première édition d'un tout nouveau bulletin dédié au cyclocross. Vous avez un esprit créatif ? C'est à vous que nous faisons appel !

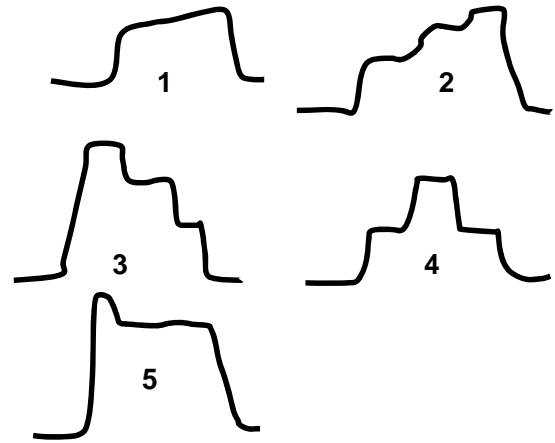
Faites nous parvenir avant le 31 mars 2009 par courriel ([cx@fqsc.net](mailto:cx@fqsc.net)) une ou des propositions de nom pour cette nouvelle publication. En retour, nous réaliserons un court article dans la première édition sur la personne qui aura soumis la proposition retenue.

## Cinq façons de répartir votre intensité pendant une fraction d'effort

Un article de *Guy Thibault Ph.D.*,  
Conseiller scientifique de l'Association cycliste canadienne et professeur associé, Département de kinésiologie de l'Université de Montréal

Pour mettre de la variété dans vos séances d'entraînement par intervalles, vous pouvez faire varier l'intensité de pédalage à l'intérieur de chacune de vos fractions d'effort suivant l'un ou l'autre des schémas illustrés dans la figure :

1. «En pente ascendante» : augmentez l'intensité du début à la fin de la fraction d'effort;
2. «En escalier montant» : effectuez chaque tiers de la fraction d'effort à une intensité plus élevée que celle du tiers précédent;
3. «En escalier descendant» : effectuez chaque tiers de la fraction d'effort à une intensité plus basse que celle du tiers précédent;
4. «En podium» : effectuez le deuxième tiers de la fraction d'effort à une intensité plus grande que celle du tiers précédant et du tiers suivant;
5. «Avec démarrage brusque» : débutez à une intensité plus élevée que l'intensité moyenne visée; après 5 à 10 s, poursuivez à une intensité moindre, afin de vous garder de l'énergie pour les prochaines fractions intenses.



Ces schémas de répartition de l'effort ont toutes sortes d'avantages. Notamment, ils permettent d'apprendre à doser son effort et à pédaler à intensité élevée après ou avant un effort d'intensité très élevée, comme c'est souvent le cas en compétition.

Source : Thibault, G., Entraînement cardio, sports d'endurance et performance: vélo, course à pied, ski de fond... (titre provisoire), Éditions Géo Plein Air, (en préparation, parution prévue : septembre 2009).

## L'équipe du Québec sur piste à l'entraînement

**Sylvain Richard** - Du 25 au 30 mars, l'équipe du Québec tenait un camp de préparation sous la supervision d'Éric Van Den Eynde, en vue d'aborder les essais sur piste de l'ACC pour une sélection des Championnat Panaméricain dans les meilleures conditions possibles.

Dès les premières journées, les athlètes ont été soumis à une batterie de tests afin d'établir les temps de références de chaque athlète et ainsi orienter la programmation de l'entraînement pour améliorer la vitesse de chacun. Quatre athlètes participent au camp d'entraînement, il s'agit de Stéphane Cossette,

Laurie-Anne Dupont-Renaud, Karine Côté et Jean-Michel Lachance. Plus tard, Lawrence Leroux et David Boily iront rejoindre l'équipe pour le camp de sélection de l'ACC. La FQSC est en piste avec ses pistards et nous vous invitons à suivre nos athlètes sur la piste de Bromont l'été prochain et vous initier à cette discipline.



*NDLR* : À la date de parution du bulletin 52-12 du mois de mars, Nous apprenons que Jean-Michel Lachance et Lawrence Leroux ont réussi leur standard pour une éventuelle sélection sur l'équipe nationale en vue des Championnats Panaméricain.

## On peut encore gagner à 37 ans ?

Au départ de l'édition 1964 de Paris Nice le 9 mars seulement 8 équipes sont présentes à Fontainebleau qui, comme 1963 fera étape, cette fois pour deux journées, en Corse pour les 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> étapes.

Depuis un mois déjà les coureurs s'affrontent sur la côte d'azur à l'occasion des nombreuses courses qui jalonnaient encore à l'époque le début de saison. Aix-en-Provence, Saint-Raphaël, Cannes, la Seyne-sur-mer, le circuit et la ronde de Monaco, Antibes ont été l'occasion de belles confrontations mais la course au soleil marque le véritable début de saison en ce qui concerne les épreuves par étapes.

Lors de la première étape, ce sont les jeunes qui se montrent à leur avantage. Ainsi le néo-pro belge Edouard Sels, un équipier de Van Looy, l'emporte à Auxerre, reléguant les principaux favoris à plus de 3 minutes. Le déroulement de la course nous apprendra que cet écart va se révéler important.

*Petites histoires du cyclisme européen  
Un article de Daniel Fertin*



**Jacques Anquetil et Raymond Poulidor les deux grands favoris de Paris Nice 1964**

*photo Miroir du cyclisme*



**Ah si Poulidor avait eu un vélo de rechange !!!!!**

*photo Miroir du cyclisme*

Après le clm/équipes à Monceau-les-mines Jan Janssen le néerlandais prend la tête du classement général avec son équipier français François Mahé. Le lendemain, à Saint-Etienne, le « hollandais à lunettes » confirme en prenant la seconde place du sprint remporté par Melkenbeck.

En arrivant sur l'île de beauté rien n'est définitivement acquis mais cependant les minutes perdues vont être difficiles à récupérer. Poulidor et Anquetil, qui étaient au départ les grands favoris, vont être obligés de jouer le rôle d'équipier de luxe, surtout pour le Limousin qui a dans sa formation Annaert qui n'est qu'à 23 secondes du maillot blanc. Altig et Poulidor attaquent Janssen sur la 1<sup>ère</sup> étape corse entre Ajaccio et Porto Vecchio sous une pluie glaciale pour finalement ne reprendre que 6 malheureuses secondes. Le lendemain matin c'est l'Anglais Tom Simpson qui fait la meilleure opération de la journée en se replaçant à la 4<sup>ème</sup> place du général à 1' 16" de Jan Janssen.

Le second clm de l'épreuve, entre Olmetto et Bastia devrait être l'épreuve de vérité. Poulidor va tout tenter. Il a 3' 38" à reprendre et se sent capable de boucher ce trou bien que le leader des Mercier soit encore Jean-Claude Annaert. Rapidement on peut s'apercevoir que le Limousin est en forme et qu'il peut réussir son pari sur les 34 kilomètres. Il a déjà repris plus de 3 minutes mais il chute et brise son vélo. La

voiture qui le suit n'a embarqué que 2 roues et ne peut l'aider. Une fois de plus Poulidor est victime de la malchance. Il est contraint d'abandonner quand il voit passer la voiture Mercier conduite par Antonin Magne qui avait finalement choisi d'assister le leader de l'équipe. Le Directeur sportif ne s'arrête même pas laissant ainsi en plan le pauvre Poulidor. Altig, un coéquipier d'Anquetil gagne l'étape, Annaert est à 51".

Comme il avait gagné la première étape, Sels gagne la dernière à Nice et Jan Janssen gagne finalement le Paris Nice 1964 avant de remporter la même année 2 étapes du Tour de France, le maillot vert et surtout le maillot arc-en-ciel de champion du monde à Sallanches sur le même circuit où Eddy Merckx l'emportait chez les amateurs.

Poulidor devra attendre 1972 pour enfin écrire son nom au palmarès de Paris Nice à 36 ans en battant Eddy Merckx à l'occasion d'un contre la montre mémorable sur le col d'Eze au dessus de Nice. A 37 ans, l'année suivante il en remportait même un second ! La preuve que l'on peut gagner à 37 ans....

## L'imperméable encore et toujours?

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



**Simon Lambert-Lemay** – En fait, il fait gros soleil ce matin, soleil que je n'avais pas vu depuis près d'une semaine. Ça fait du bien au moral, je sais que je n'aurai pas à laver mon vélo aujourd'hui! Je ne prends toutefois plus de chance, j'ai toujours mon imperméable avec moi. Le nombre de fois où je me suis fait prendre par la pluie en partant sous un gros soleil. Je ne profiterai pas beaucoup de la belle température sur vélo car j'ai une petite journée facile, moulinette en regardant le paysage, après un gros week-end d'entraînement. Je n'avais pas d'interclub avec l'équipe ce week-end. J'avais toutefois l'opportunité de faire une ou deux Kermiskoers, course de ville ou village avec plusieurs fois un circuit de 7 à 13 bornes. Ce genre de courses est très bon pour le rythme et la vitesse, étant comme une espèce de critérium allongé avec plusieurs virages, enchaînement de petite et grande routes, pavés, etc. C'est supposément une course moins prestigieuse que les interclubs, mais ne vous trompez pas, il y a parfois jusqu'à 200 coureurs au départ (325 le week-end dernier!), dont d'anciens pros, des coureurs Topcompétition (interclub) et des coureurs de kermiskoers. C'est parfois plus dur une "course de village" qu'une 1.12 UCI !! Et aussi, ce qui est génial avec ce genre de course...c'est seulement 3 euros pour courir. À l'inscription, c'est 8 euros pour la plaque de cadre et le dossard. Après la course, si tu retournes plaque/dossard, on te redonne 5 euros en plus de l'argent de course si jamais tu fais un place héhé! J'ai toutefois décidé de ne pas courir, préférant faire un bon week-end d'entraînement dans les Ardennes flamandes (15h en trois jours) afin de bien préparer ma prochaine course qui est la semaine prochaine (3, 4 et 5 avril), le Triptyque des Monts et Château 2.2 UCI. La course comporte 4 étapes en trois jours, avec un crono en montée la samedi matin. La course est longue, avec 470 kms au total sur trois jours. Je vous laisse le lien pour que vous puissiez découvrir la course : <http://users.skynet.be/petite-reine-frasnoise.be/>. Dava-Lotto gagne une étape et le général l'année dernière, avec Thomas de Gendt, maintenant pro chez Topsport Vlaanderen (Continental Pro). L'équipe a donc une certaine pression au départ de la course, en espérant de récidiver avec une belle victoire encore cette année.

Il y avait une course cette semaine pour espoirs seulement, le GP Waregem (1.13UCI). C'était la course d'attente pour le Dwars door Vlaanderen, où courait Dom Rollin en préparation pour les classiques la fin de semaine prochaine (Tour des Flandres le 5 avril). C'était une des pires journées je crois : 4 degrés au départ, avec de la pluie qui tombait horizontalement au sol...imaginer le vent. Je me disais à un point, ils vont arrêter la course c'est presque trop dangereux pour courir. Et je voyais des petits maigres avec leurs Zipps 404, il ne fallait surtout pas que je sois derrière eux dans la vent de côté, autrement j'aurais volé avec eux dans le fossé...comme j'en ai vu plusieurs d'ailleurs. J'ai malheureusement connu la malchance après seulement 3 bornes. Devant, prêt à tourner à gauche et avoir le vent dans la gueule pour 10 bornes jusqu'au Nokereberg (bosse en pavé de 400m à 7% que nous faisons 7 fois), quelqu'un rentre dans mon dérailleur et ma chaîne bloque. Je débarque du vélo, j'essaie d'y aller délicatement mais le peloton n'allait pas m'attendre donc un bon coup, la chaîne se déprend et hop je suis reparti. Aucune auto d'équipe, seulement un dépannage neutre. Je suis laissé à moi-même pour revenir sur le peloton. Vent dans le nez, je reviens tranquillement en sautant de petits groupes en petits groupes. Après seulement 10 bornes, il y avait du monde partout sur la route, tous en éventail, se battant contre le vent. Je rattrape un groupe au pied du Nokereberg, avec un de mes bons amis ici en Belgique, Eliot Liater de chez Beveren 2000 (équipe U23 de Quick-step). Il a eu de la malchance avec une crevaison après 5 kilomètres. On bascule en haut de la bosse, on roule à bloc pour essayer de revenir mais c'est peine perdue...le « broomwagon » était derrière nous déjà! Nous avons arrêté au premier passage de la ligne d'arrivée avec un gros 25 min de course. En plus, en me promenant pour chercher les vestiaires pour la douche, je me lève debout et d'un coup de pédale...tout arrache! Dérailleur arrière comme avant, en plus que la chaîne casse tout comme le cadre. Il y a sûrement eu une petite cassure lors de l'incident dans la course. C'était le comble, j'appelle le père de la femme chez qui j'habite (Yvan), qui était supposé venir me chercher 3h plus tard, pour lui expliquer le tout et il me dit : Alors là tant mieux, on va pouvoir aller voir les pros dans le Oude Kwaremout (2,2 kilomètre, 1,6 en pavées à 11%).

Après la douche, vite en direction de la bosse. C'est incroyable, Yvan avait congé en après-midi pour aller voir la course. En fait, plus de 1000 personnes ont pris congé pour aller se placer dans la bosse pour encourager leurs Belges préférés. Trois rangées de personnes de chaque côté de la route, tout le long des 2,2 kilomètres. C'est assez impressionnant qu'autant de gens se déplacent dans ce genre de température pour les courses; le vélo est vraiment dans la culture des Belges. Sous la pluie, les deux pieds dans la boue avec le drapeau du lion des Flandres dans les mains, ils encouragent chacun des coureurs qui passent sachant à quel point c'est dur faire du vélo, encore plus dans ces conditions. Aussitôt les coureurs passés et en route vers la prochaine bosse, c'est le chaos total chez les partisans. Tous veulent retourner à leurs autos afin d'aller les voir plus loin sur le parcours ou de retourner chez soi pour voir l'arrivée *live* à la télé. Toutefois, on dirait que les gens oublient qu'il y a une caravane, des voitures médias et plusieurs motos qui suivent après les coureurs. Ouff...le nombre de personnes qui passent près de se faire frapper, c'est incroyable...Ils sont fous ces Belges!. Nous sommes retournés à la maison afin de voir la fin de la course, lui avec une *Leffe* à la main alors que moi, un grand verre d'eau. C'est un Belge qui gagne, un autre deuxième, c'est la folie dans les journaux le lendemain matin et aux nouvelles à la télé. J'ai bien hâte de voir si Boonen va gagner le Tour des Flandres dimanche prochain, à quel point on va en entendre parler longtemps!



Une grosse semaine de vélo cette semaine en Belgique, avec les trois jours de Panne de mardi à jeudi, Triptyque des Monts et Château et le Tour des Flandres ce dimanche. Ils annoncent ensoleillé et chaud en plus cette semaine, question d'agrémenter le tout.

## Une expérience enrichissante à tous les niveaux

Sur la route du cyclisme européen  
Un article de David Maltais pour  
Antoine Duchesne

Voilà maintenant un mois et demi qu'Antoine Duchesne roule sa bosse sur le vieux continent. Jusqu'ici, l'expérience est des plus enrichissantes pour le porte-couleur du club Wasquehal.

Le dernier mois a permis à Antoine de réaliser à quel point la culture cycliste européenne est solidement ancrée dans les habitudes de ses pratiquants. «C'est différent à tous les points de vue. Qu'on parle d'alimentation, de fréquence et d'intensité d'entraînement, de façon de courir, je peux dire que j'en apprend énormément ici.»

Les résultats sont au rendez-vous pour Antoine, lui qui a notamment terminé 5<sup>e</sup> d'un contre-la-montre avec 150 partants sans même avoir tout l'équipement nécessaire. D'autres bonnes performances autant individuelles que de groupe ont suivi durant le mois de mars. Antoine a entre autres permis à son leader Arnaud Demare de récolter des places d'honneur à plusieurs occasions.



Ces bonnes prestations n'empêchent pas les dirigeants de l'équipe d'Antoine de sans cesse lui rappeler qu'il y a toujours de la place pour le progrès. « Mes habitudes de vie sont souvent critiquées. Ici, la vie doit se limiter à dormir, rouler à fond la caisse pendant plusieurs heures, manger peu et récupérer. C'est une façon de voir les choses à laquelle je n'étais pas habitué. »

Au niveau de l'entraînement, celui qui court pour la formation junior Eva-Devinci au Québec n'aura plus peur d'en faire trop à l'avenir : « Ici, on mise à la fois sur la quantité et la qualité. L'an dernier, j'avais souvent peur d'en faire trop. Plus maintenant. Je dirais que l'important, c'est la façon de faire l'effort et de récupérer. J'ai découvert une nouvelle sorte de souffrance ici. Quand tu décolles à 200 gars qui ont le couteau entre les dents pour franchir la ligne en premier 120 kms plus loin, il faut garder sa place et ne pas avoir peur des autres, même si ce sont des Français, des Belges ou autres. Ça ne ralentit que très rarement, c'est attaque par-dessus attaque durant plusieurs dizaines de minutes et on a tous intérêt à être devant. J'ai appris à soutenir l'effort plus longtemps. C'est certainement le point le plus positif de ce voyage. »

Antoine Duchesne a encore quelques jours de courses et d'entraînement au programme en vue de son dernier départ de cette campagne européenne, le Paris-Roubaix junior, prévu le 12 avril prochain sur les pavés du nord de la France. Une expérience épique qui risque de lui servir dès son retour en Amérique, puisqu'il disputera le Tour de Battenkill sur les chemins de terre battue de Salem, dans l'état de New-York, la fin de semaine suivante.

## Alain Levasseur : Témoignage de ma plus grande victoire. « Le vélo m'a appris à être un battant, un gagnant ? »

En ce début avril, mois de la jonquille, la Société canadienne du cancer sensibilise la population à cette maladie qui, au Canada, peut toucher environ deux personnes sur cinq dans plus de 200 types de cancer. Qu'il s'agisse d'amis, de membres de votre famille ou de connaissances, nous avons tous été témoins du cancer, et nous avons tous une histoire à raconter à ce sujet. J'aimerais vous faire un petit témoignage d'espoir afin de motiver d'autres personnes malades à ne jamais baisser les bras face aux épreuves qui peuvent paraître insurmontables.

Je suis passionné de vélo sur route depuis plusieurs années et je viens tout juste de recevoir ma 35<sup>ième</sup> licence pour la saison 2009. J'ai été coureur cadet en 1975 avec l'Union cycliste de Contrecoeur et membre fidèle du Club cycliste Dynamiks de Contrecoeur depuis sa fondation en 1976 jusqu'à aujourd'hui. Coureur, dirigeant, entraîneur, organisateur de compétitions, j'aime partager bénévolement ma grande passion du vélo et je me sens privilégié et gratifié de pouvoir accompagner des athlètes de tous les niveaux vers leur cheminement en quête de l'excellence sportive.



## Alain Levasseur : Témoignage de ma plus grande victoire. « Le vélo m'a appris à être un battant, un gagnant ? » (SUITE)

Le cyclisme de compétition m'a appris à persévérer et je suis convaincu d'avoir remporté ma plus grande victoire en carrière, celle contre le cancer, et cela à l'aube de mes 50 ans ! Lors de ma dernière convalescence d'une durée de quatre ans et huit mois, entre octobre 2002 et juillet 2007, ma conjointe Élyse, mes filles Ariane, Justine et Édith, ma famille, mes amis, les membres du Club cycliste Dynamiks, la famille cycliste de la FQSC, ainsi que mes compagnes et compagnons de travail de Kronos Canada à Varennes, m'ont démontré de nombreuses marques d'amour et d'encouragement. J'ai appris à vivre différemment et à apprécier chaque moment de la vie d'une toute autre façon.

### D'épreuves en étapes.

Voici, brièvement, mon parcours médical. En 1993, à l'âge de 33 ans, on m'a diagnostiqué un cancer intestinal. Les médecins m'ont enlevé une partie du colon en plus de m'administrer des traitements de chimiothérapie. Puis, en juillet 1995,



on m'a diagnostiqué une tumeur musculaire appelée «léiomyosarcome» à la jambe droite. Des spécialistes ont été contraints de m'amputer des muscles du quadriceps et une partie du vaste interne de ma cuisse droite. Trente-trois séances de radiothérapie ont été nécessaires pour enrayer toutes traces de cancer.

Sept ans après l'intervention, soit en octobre 2002, lors d'examens de contrôle, une autre tumeur m'est tombée sur la tête : on m'a annoncé une récurrence, cette fois au niveau osseux. Il s'agissait d'un «ostéosarcome». Le cancer a attaqué l'os du fémur droit. En fait, il s'agissait de la même maladie qui a frappé Terry Fox au début des années 1980. Après avoir subi des traitements de chimiothérapie afin de réduire la masse de la tumeur, les spécialistes ont effectué une résection de la tumeur le 9 janvier 2003.

Cette intervention a duré 16 heures et a nécessité une reconstruction de mon fémur. Ils m'ont donc coupé l'os du fémur et effectué trois greffes osseuses par la suite. Vingt-trois jours d'hospitalisation ont été nécessaires, sans compter les différents traitements de chimiothérapie. S'est amorcée une longue convalescence accompagnée d'un plan de réadaptation et de physiothérapie.

Alors que la santé semblait vouloir reprendre le dessus, une autre mauvaise nouvelle m'a frappé en septembre 2005 : on a dû me couper un bout de mon fémur. L'opération a été un grand succès. Puis, en décembre de la même année, le cancer a encore frappé : une tumeur colorectale a été diagnostiquée. Une nouvelle qui a conduit au retrait total de mon colon intestinal. La nouvelle a été très difficile à accepter. Heureusement, ma femme et mes enfants m'ont toujours encouragé à persévérer. Ça n'a pas été rose tous les jours, mais aujourd'hui, je travaille, je ne prends plus de médicament et je marche sans béquille. À nouveau, je peux pelleter chez moi, conduire ma voiture, tondre le gazon, et surtout faire du vélo, toutes de très belles victoires personnelles face au cancer.

Après quatre ans et huit mois de convalescence, 45 mois en béquilles, j'ai finalement repris le travail le 3 juillet 2007. Lors de cette première journée, mes confrères et consœurs m'ont accueilli les bras ouverts avec un comité d'accueil à l'entrée de l'usine. En avril 2005, ils m'avaient aussi remis un livre rempli de témoignages émouvants ainsi qu'une somme de 6 855\$ pour m'aider financièrement dans mon épreuve.

Durant les jours meilleurs de ma convalescence, j'ai eu la chance de vivre de très belles expériences via le vélo. Siégeant, à l'époque, sur le comité de développement de la FQSC, j'ai pu assister aux différentes compétitions des Championnats du Monde de cyclisme sur route à Hamilton en 2003. Le 7 mars 2006, les dirigeants de la FQSC m'ont offert l'opportunité d'aller à une conférence de Lance Armstrong au Palais des Congrès de Montréal. J'avais écrit un petit article dans le 52-12 de mars 2006 (page 4) qui portait comme titre : « Lance Armstrong m'a vraiment hypnotisé ». Effectivement, son témoignage sur ses problèmes de santé liés au cancer m'avait beaucoup touché et rejoint. Je me souviens très bien qu'il avait dit : « **Si vous pensez que 7 victoires consécutives au Tour de France est un exploit, attendez de voir mon prochain exploit qui sera beaucoup plus important encore** ». Que voulait-il dire ? Son retour à la compétition 2009 ? NON ! Il parlait plutôt de faire voter de gros budgets afin d'amasser beaucoup d'argent pour l'avancement de la recherche face au cancer. À titre d'exemple, qui aurait pensé que 60 millions de bracelet jaunes «LIVESTRONG» allaient être vendus partout sur la planète ?

Pour revenir à mon expérience médicale, à mes yeux, la profession de médecin est la plus noble et je ne serai jamais assez reconnaissant envers mes spécialistes, les docteurs Robert Turcotte et Richard Ratelle, qui ont prolongé ma vie pour encore bien des années. Sans eux, j'aurais la jambe amputée comme le légendaire Terry Fox.

*Alain Levasseur : Témoignage de ma plus grande victoire. « Le vélo m'a appris à être un battant, un gagnant ? » (SUITE)*

Dans un autre ordre d'idée, je voudrais mentionner, ici, l'implication de la Fédération québécoise des sports cyclistes qui apportera son expertise technique dans le cadre du Cyclo-Défi contre le cancer. Cette cyclo-sportive aura lieu les 11 et 12 juillet prochain, lors de laquelle les cyclistes effectueront, sur deux jours, le trajet reliant Montréal à Québec. J'encourage tous les athlètes, dirigeants de clubs ainsi que tous les amateurs de vélo à participer nombreux lors de cet

événement afin d'amasser de l'argent pour la recherche CONTRE LE CANCER. « Les fonds recueillis par le biais du Cyclo-défi contre le cancer offrent aux scientifiques et cliniciens de l'Hôpital général juif la possibilité d'appliquer rapidement l'argent vers les projets les plus prometteurs et avant-gardistes de la recherche sur le cancer. »

En terminant, je suis toujours amoureux du vélo et très conscient que je ne roulerai plus à 40 kilomètres à l'heure, mais j'entends bien revenir en selle cet été et pédaler pour le plaisir aux côtés de ma conjointe, mes trois filles, les membres du Club Dynamiks et tous mes amis cyclistes. J'apprécie les instants présents et les petits bonheurs de la vie. Même dans la maladie, je n'ai jamais délaissé le vélo. C'est ma passion et je veux continuer à la partager. Avec optimisme, je poursuis ma réadaptation et je suis désormais persuadé que mon pire adversaire, le cancer, est maintenant loin derrière moi.



*Guy Marcotte reçoit le Prix d'administration bénévole du sport Groupe Investors au 4<sup>e</sup> Colloque des entraîneur-es en cyclisme*



**André Michaud, président de la FQSC, Guy Marcotte, récipiendaire et Denis Mainville, représentant du Groupe Investors**

Guy Marcotte, de Sherbrooke, a reçu lors du 4<sup>e</sup> Colloque annuel des entraîneurs en cyclisme, les 28 et 29 mars derniers, le prix d'Administration Bénévole du Sport Groupe Investors. Guy Marcotte est non seulement un coureur cycliste, mais c'est aussi un bénévole, un maniaque de vélo et ce, depuis les tous débuts de son club d'origine, le Club Cycliste de Sherbrooke. En 1971, alors âgé de 17 ans, il s'implique à l'association régionale dans le but de développer et faire avancer ce sport qu'il aime tant. Quelques années plus tard, de 1974 à 1976, il devient président de cette même association. Dans les années 90, Guy deviendra président du Club Cycliste de Sherbrooke et agit maintenant à titre de conseiller technique.

Bien que les années aient passé, encore aujourd'hui Guy Marcotte ne cesse de se démarquer de par son implication et son dévouement à améliorer le cyclisme estrien et québécois. Désireux de voir son club faire sa place et ses preuves, il n'hésite pas à tout mettre en œuvre pour assurer la réussite de ce dernier. C'est ainsi qu'il met en place une structure afin de former bon nombre de commissaires et d'entraîneurs de niveau 1 à 3 du PNCE, garantissant ainsi un soutien important aux athlètes de son club. Mais il ne s'arrête pas là, organisant un nombre

impressionnant d'événements cyclistes. A ce jour, il aura organisé pas moins de 250 courses régionales, 30 courses provinciales, des Jeux du Québec, des Championnats nationaux et québécois et ce, tout en gérant parfois plus de 150 bénévoles et assurant la satisfaction des centaines de cyclistes. Ces événements sont le moteur du cyclisme en Estrie et contribuent au financement du club.

Depuis maintenant 10 ans, Guy Marcotte siège sur le Comité directeur route et piste de la FQSC, où il aura occupé divers postes, dont celui de président du secteur depuis 2006. L'important pour ce dernier, c'est que le sport cycliste soit en santé. C'est pour cette raison qu'il s'efforce de développer toutes les disciplines cyclistes, en particulier le cyclisme sur route, sur piste, le paracyclisme et le cyclo-cross, tant à la FQSC qu'au sein de son propre club.

Malgré une implication qui date de près de 40 ans, Guy Marcotte ne démord pas. Sa passion est toujours aussi vive et sa réputation dans le milieu du cyclisme québécois n'est plus à faire. Son engagement et sa volonté l'ont de nombreuses fois conduit à une nomination comme bénévole de l'année au Mérite Sportif de l'Estrie. Une roue de vélo tatouée sur le cœur, il affirme que ce qui lui plaît le plus particulièrement, c'est d'avoir réussi à transmettre sa passion et son expérience à plusieurs Sherbrookoïses et surtout à sa famille. Tel un phare, il continuera de le faire avec qui voudra bien le suivre...