



Mars 2005

Cours de commissaire

Une formation de commissaire sera offerte par Michel Bourgault à Sherbrooke de 9h à 17h les 9 et 10 avril prochain. Pour plus d'informations ou pour inscription : Geneviève Marcotte Gen_velo@hotmail.com (819) 566-2380

Réunion annuelle des commissaires RP

Veuillez prendre note que la réunion annuelle des commissaires a été reportée au 23 avril prochain au Regroupement Loisir Québec du Stade Olympique. L'horaire sera de 10h à 17h.

Formation d'opérateurs photo-finish

Une formation d'opérateur photo-finish sera offert le samedi 16 avril prochain. Pour information : Consulter le site internet www.fqsc.net

Une équipe du Québec fort occupée en 2005

Louis Barbeau – La majorité des athlètes de haut niveau ont déjà entrepris leur saison cycliste, ou sont encore en camp d'entraînement en vue de la saison cycliste 2005. La saison 2005, bien qu'elle ne comporte par de Grands Jeux, sera néanmoins importante pour tous les athlètes, dont ceux qui tenteront d'obtenir une place au sein de l'équipe du Québec en vue des Jeux du Canada.

Voici un aperçu des différentes compétitions lors desquels le maillot fleur de lysé sera porté fièrement au cours de la prochaine saison. Certains projets pourront également s'ajouter en cours de saison.

Projets sur route

- 28 mai Coupe du Monde féminine de Montréal
- 30 mai au 2 juin Tour du Grand Montréal
- 8 au 12 juin Nature Valley Grand Prix, Minnesota, USA
- 14 au 19 juin Tour cycliste de Beauce, St-Georges, Québec
- 30 juin au 3 juillet Fitchburg Longsjo Classic, Mass, USA
- 7 au 10 juillet Championnats canadiens sur route, Kamloops, CB
- 15 au 17 juillet Tour de Delta (Coupe Canada), Delta, CB
- 20 juillet G.P. Gastown (Coupe Canada), Vancouver, CB
- 22 au 24 juillet Tour de White Rock (Coupe Canada), White Rock, CE
- 18 au 24 juillet Tour de l'Abitibi, Val d'Or, Québec
- 7 au 14 août Jeux du Canada, Regina, Sask



Photo : canadiancyclist.com

Projets sur piste



- 8 au 10 avril Nicole Reinhart Junior Cycling Classic, Houston, USA
- 17 juin Beast of the East Sprint Championships, Trexlertown, USA
- 30 juin au 3 juillet Championnats canadiens sur piste, Calgary, Alb
- 15 juillet North-American Team Championships, Trexlertown, USA

Autres projets à confirmer

Un été chargé au Centre de Québec



CNCQ
Centre national de cyclisme de Québec
www.centrecyclistequebec.com

Francis Paradis – Le Centre national de cyclisme de Québec connaîtra le plus gros été de son histoire avec la présence au Centre de plus de 25 groupes de jeunes qui prendront part à plusieurs camps d'été d'initiation ou de perfectionnement en cyclisme. Cet engouement pour le cyclisme dans la région de Québec est un excellent indicateur de la santé de notre sport. La présence du Centre au sein des différents organismes communautaires aide sûrement à cette croissance.

La présentation des Championnats du monde des policiers/pompiers s'annonce être un vif succès sur route et piste. Déjà plusieurs centaines d'inscriptions sur l'objectif de 1000 sont parvenues à l'organisation. Les participants disputeront une poursuite individuelle sur piste, tandis que les épreuves traditionnelles sur route prendront le départ autour du Centre, en plus de sprints sur route en format duel. Tout un spectacle en perspective!

NOS PARTENAIRES



CANADA

Les Canadiens se défendent bien au Championnat du monde sur piste

LB – L'équipe canadienne s'est bien défendue lors des derniers Championnats du monde sur piste, même si elle n'est pas parvenue à récolter de médaille. L'équipe de six coureurs, composée des Québécois Martin Gilbert et Yannick Morin, de la championne olympique Lori-Ann Muenzer, ainsi que de Travis Smith, Cam MacKinnon et Mandy Poitras, était la plus importante délégation canadienne à ce rendez-vous annuel depuis plusieurs années.

Dans l'épreuve de vitesse olympique, l'équipe canadienne s'est classée 10^e, enregistrant sa meilleure performance à vie avec un temps de 46,860 secondes, à deux secondes et demi des Britanniques, champions du monde. C'est Yannick Morin qui était le coureur partant de l'équipe canadienne, et qui a donné le ton avec le 8^e meilleur temps. Les Albertains, Cam MacKinnon et Travis Smith ont par la suite enregistré respectivement les 11^e et 8^e temps de leur section de course. Au terme de sa course, Morin s'est montré positif. « C'est notre meilleure performance ensemble. Nous avons entrepris ce programme il y a à peine



Yannick Morin

quelques mois, et nous ne pensions pas au départ pouvoir nous qualifier pour les Championnats du monde. C'est plutôt encourageant pour les Championnats panaméricains qui auront lieu en Argentine, en avril. L'équipe est jeune et s'améliore de course en course », de confier l'athlète qui a fait la transition du bobsleigh au cyclisme sur piste il y a moins de trois ans.

Dans le cas de Martin Gilbert, l'athlète de 22 ans était déçu de sa performance. Retiré de la course aux points à la mi-course, après avoir été doublé deux fois, il attribue son résultat à son manque de vitesse. « Mon niveau de forme est bon, mais le fait de ne pas avoir accès à un vélodrome sur une base régulière et de ne pas pouvoir disputer des compétitions contrairement aux Européens, fait en sorte que j'avais de la difficulté lorsqu'il



Martin Gilbert

y avait des accélérations répétées. Mais je sais qu'avec les bons outils (vélodrome), je peux être compétitif ».

L'entraîneur de l'équipe canadienne, Eric Van den Eynde trace un bilan positif de ces Championnats. « La plupart des athlètes ont réalisé leur meilleure performance lors de ces Championnats. Il y a des signes encourageants. Toutefois, avec le calendrier de la Coupe du Monde qui se déroule en hiver, il nous faut plus que jamais un vélodrome intérieur. Avec un tel outil, nos athlètes pourraient s'entraîner de façon plus spécifique, y disputer des compétitions (3 jours, 6 jours, ...), ce qui les rendrait beaucoup plus compétitif. Autrement, l'écart avec les autres nations ne pourra jamais être comblé ». Soulignons enfin que la championne olympique d'Athènes, Lori-Ann Muenzer, a dû se contenter de la 7^e position, autant au 500 m qu'en vitesse.



Vitesse par Equipe
(Morin, Mc Kinnon, Smith)

Photo : CanadianCyclist.com

Quelques photos du Salon Info-Vélo



L'ACC signe Eric Van den Eynde pour une période de quatre ans

Kris Westwood – L'Association cycliste canadienne est fière d'annoncer qu'Eric Van den Eynde a signé un prolongement de quatre ans comme entraîneur national.

Eric a déjà une longue histoire de succès auprès de l'ACC lors d'événements majeurs, incluant tous les Jeux olympiques, du Commonwealth et Panaméricains depuis Atlanta, en 1996. Eric est très respecté au sein de la communauté internationale de cyclisme pour ses connaissances et ses résultats avec des moyens limités à travers les années. Il est une partie très importante de notre programme haute performance.

L'entente avec Eric est la première d'une série d'actions qui mettra en lumière la restructuration de notre programme national de haute performance et notre personnel d'entraîneurs. D'autres annonces suivront dans les prochaines semaines.



Photo :
canadiancyclist.com

52-12 est réalisé par la section route et piste de la FOSC.
Comment nous rejoindre?
Téléphone: (514) 252-3071
Télécopieur: (514) 252-3165
Courriel: rp@fqsc.net
Site internet: www.fqsc.net

41e finale des Jeux du Québec – AMOS du 5 au 13 août 2005

Chantale Philie – Vous n'êtes pas sans savoir que les Jeux du Québec dans le monde du sport amateur ont lancé plusieurs carrières sportives et ont permis aussi à des centaines de jeunes de s'initier à la pratique d'une discipline sportive pour une vie saine. C'est l'un des meilleurs promoteurs du sport et de l'activité physique. Ce programme sportif multidisciplinaire est axé sur la compétition au sens des quatre composantes de la pratique sportive (initiation, récréation, compétition et haut niveau). Les Jeux ont un volet régional et un volet provincial voulant ainsi favoriser le développement de l'athlète.

Les finales régionales visent donc la participation du plus grand nombre d'athlètes de la région afin de sélectionner les meilleurs d'entre eux pour les représenter à la finale provinciale. Surveillez le calendrier des finales régionales de votre région et venez tenter votre chance ! Vous pouvez consulter le site des Jeux d'Amos :

<http://www.jeuxduquebec.com/amos/>



Loufto, la mascotte officielle

Le 19e salon Info-Vélo accueille plus de 13,000 personnes

LB – Plus de 13,000 visiteurs se sont présentés lors du 19^e Salon Info-Vélo de Québec, qui s'est déroulé du 11 au 13 mars dans le Vieux port de Québec. Au total, plus de 140 espaces de kiosques étaient offerts aux visiteurs qui ont circulé dans l'espace Dalhousie.

Présents pour une deuxième année consécutive, la FQSC affichait pour l'occasion son nouveau logo.

Stéphanie Cottin, adjointe administrative à la FQSC, a noté un assez fort achalandage de visiteurs à notre kiosque. Soulignons par ailleurs que plusieurs athlètes de la région de Québec, dont Marie-Hélène Prémont, présidente d'honneur de ce salon, ainsi que Raphael Gagné, champion du monde au relais par équipe en cross-country en 2004, sont venus faire leur tour au kiosque de la FQSC.

Pour l'occasion, l'Association régionale de vélo de montagne de la région de Québec s'était également jointe au kiosque de la FQSC pour faire la promotion des activités cyclistes dans la région de Québec. Plusieurs personnes ont également profité de l'occasion pour effectuer un test sur vélo stationnaire, dont le président de la FQSC, Pierre Blanchard.



Pierre Blanchard effectuant un test sur vélo devant Louis Barbeau

Pour le 20^e anniversaire de son Salon, le promoteur de l'événement, Jean-Yves Labonté, également très connu comme organisateur de courses, promet de faire les choses en grand. Chose certaine, l'édition 2005 du Salon Info-Vélo aura été un franc succès.

Bon début de saison pour Charles Dionne

Sylvain Richard – Le québécois Charles Dionne connaît un excellent début de saison sur le circuit américain NRC. Dionne a renouvelé, au début mars, son entente le liant à l'équipe cycliste Webcor. Son début de saison se déroule en Californie où il a obtenu d'excellents résultats :

Mc Lane Pacific, Merced, Californie

5 mars	6 ^e position	Critérium
6 mars	3 ^e position	Course sur route

Central Valley Classic, Fresno, Californie

12 mars	4 ^e position	Circuit routier
13 mars	3 ^e position	Critérium

Classique San Dimas, Californie

18 mars	6 ^e position	Contre-la-montre
19 mars	2 ^e position	Course sur route
20 mars	4 ^e position	Critérium

Classement Général : 26^e à 1 :54 de la tête



Gordon Fraser devance Charles Dionne au fil.
photo : Casey B. Gibson, VeloNews



Charles Dionne

Vous pouvez suivre l'évolution de Charles Dionne sur les sites internet suivants :

Webcor Cycling Team : www.webcorcycling.com/

Sportcom : www.sportcom.qc.ca

VéloOptimum : www.geocities.com/charlesdionne_ca/

FQSC : www.fqsc.net

Guy Thibault, Secrétariat au loisir et au sport -

Conseils d'usage pour que la musculation sur *leg press* s'accompagne d'une amélioration optimale de la performance à vélo :

- Choisissez un appareil qui permet de déposer la charge en fin de flexion, là où l'angle à l'articulation du genou est à peu près celui où on commence l'extension lors du pédalage, soit environ à 95 degrés.
- Placez vos pieds sur la plaque à une largeur à peu près égale à l'écart entre vos deux pédales. N'appuyez pas votre talon sur la plaque : poussez avec l'avant du pied, comme lorsque vous écrasez la pédale.
- Débutez chaque répétition à partir du repos (déposez la charge sur le verrou de sécurité) pour ne pas faire un rebond lorsque vous enchaînez fin de flexion – début de l'extension.
- Effectuez l'extension (lorsque vous poussez la charge) une jambe à la fois, mais effectuez toujours la flexion (lorsque vous retenez la charge) les deux jambes à la fois.
- Prenez un repos d'au plus 1 min entre les séries, mais au cours d'une série, passez d'une jambe à l'autre sans repos : enchaînez sans délais, sauf si les répétitions effectuées avec la première jambe ont occasionné une très grande fatigue.
- À chaque séance, effectuez au moins une série (de 4 à 20 et même 30 répétitions selon que vous visez le développement de la force ou de l'endurance) à chacun des angles de flexion du genou où un cycliste doit être puissant, soit 95, 115 et 140 degrés; pour ce faire vous devrez ajuster la hauteur du dossier où vous appuyez votre dos de sorte que vous puissiez chaque fois déposer la charge sur le verrou de sécurité. Augmentez la charge en passant de 95 à 115, puis de 115 à 140 degrés (vous êtes plus fort à grand angle) afin de vous assurer de faire des « répétitions maximales » avec un nombre de répétitions qui change peu d'un angle à l'autre.



Capsule Sciences du vélo du prochain numéro : Débuter la saison avec de l'entraînement par intervalles pour une meilleure progression.

Démystifions les catégories en cyclisme handisport ...

Chantale Philie – Pour certains lecteurs du 52-12, ou certains commissaires et organisateurs de courses qui ont eu un contact avec les athlètes handisport, les différentes catégories ne sont plus un mystère, mais pour les autres ... quel mélange ! Je vais donc essayer de rendre les choses plus simples et claires pour vous en identifiant quelques athlètes québécois à leur catégorie et division.

Premièrement, il existe quatre différentes catégories qui sont reliées au type de handicap de l'athlète, qui ensuite se séparent en divisions relatives au degré de handicap.

- 1- Tandem : catégorie pour athlètes ayant une déficience visuelle (20% ou moins d'acuité visuelle) et piloté par un guide de même sexe.
 - a. Division Homme - Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily
 - b. Division Femme

Le cyclisme handisport
Suite à la page 5



Démystifions les catégories en cyclisme handisport ... (Suite)

- 2- PC ou CP (paralytiques cérébraux): catégorie pour les athlètes ayant une paralysie cérébrale causant une déficience motrice des membres supérieurs et/ou inférieurs qui utilisent un vélo ou un tricycle.
- Division 1 : Tricycle - Stéphane Chaput
 - Division 2 : Tricycle
 - Division 3 : Vélo - Jean Quevillon et Gary Longhi
 - Division 4 : Vélo - Benoît Vaillancourt
- 3- LC (locomoteur) : catégorie pour les athlètes amputés d'un ou des membres supérieurs ou inférieurs. Au Québec et au Canada présentement, les divisions LC 2-3 ne sont pas du tout représentées ...
- LC 1 : division pour les personnes ayant une aucune atteinte aux membres inférieurs (ou très légère) – Mark Breton
 - LC 2 : division pour les personnes ayant une déficience dans une jambe, mais qui peuvent pédaler sensiblement normalement, sans prothèse.
 - LC 3 : division pour les personnes ayant une déficience majeure dans une jambe
 - LC 4 : division pour les personnes ayant une déficience majeure affectant généralement les deux jambes avec ou sans handicap des membres supérieurs.



- 4- HC : catégorie pour les athlètes ayant une lésion à la moelle épinière ou une double amputation des membres inférieurs. Ces athlètes se déplacent en vélo à main.
- HC A : division pour les personnes quadriplégiques - Robert Labbé
 - HC B : division pour les personnes paraplégiques - Mark Beggs et Rico Morneau
 - HC C : division pour les personnes ayant une complète utilisation des abdominaux, mais un non fonctionnement des jambes.

Il est clair que ces données ne sont que des résumés et que la classification dans les catégories handisport est complexe et tellement importante pour le bon développement des disciplines. Si vous désirez obtenir davantage d'informations, vous pouvez consulter les liens suivants :

<http://www.fqsc.net/comp/handisports/annexe.pdf> (version québécoise en français)

http://www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Cycling/About_the_sport/Classification/index.html (International)

Programme du Québec sur route et piste Sélection de l'équipe du Québec Handisport

La FQSC mettra bientôt en ligne le Programme préliminaire d'activités 2005 pour l'Équipe du Québec sur route et piste. Ce document présentera tous les projets incluant la sélection de l'Équipe du Québec handisport en vue des prochains Championnats canadiens. Consultez le site Internet de la FQSC dans la section Excellence / Équipe du Québec.
www.fqsc.net

Notez d'avance que le Défi sportif, qui aura lieu du 27 avril au 1^{er} mai, sera l'une des étapes clés de la sélection. www.defisportif.com



Fonds d'immobilisation : un bon retour sur l'investissement

Pierre-Etienne Grégoire – Depuis la saison 2002, le coût d'une licence au secteur route et piste comprend une cotisation pour le fonds d'immobilisation. Cette mesure, introduite à la suggestion de l'ACVQ, visait à doter la FQSC d'équipements modernes permettant d'améliorer la gestion des courses cyclistes au Québec.

Après trois ans, il est temps de dresser un premier bilan de cette mesure. La cotisation a généré des revenus de 23 645 \$ pour le fonds d'immobilisation. Sans surprise, les maîtres ont contribué à hauteur de 16 275 \$, soit 69 % du total. Ceci s'explique par la conjonction de deux phénomènes : notre surnombre par rapport aux juniors et seniors (les petites catégories — lire les parents — étaient exemptées de la mesure) et le fait que, par souci d'équité, notre cotisation annuelle était plus élevée (15 \$ contre 5 \$ et 10 \$ respectivement).

Cette cagnotte a permis l'achat d'un appareil vidéo-finish (18 507 \$), de 3 ordinateurs portatifs (9 633 \$) et d'autres accessoires afférents (633 \$; par exemple, un bloc d'alimentation électrique) pour un grand total de 28 773 \$. Qui voudrait maintenant revenir en arrière? L'achat d'équipements a permis l'inscription informatisée aux courses, la venue du dossard permanent et la fin des classements approximatifs lors de l'arrivée des courses en peloton. Et que dire du travail des commissaires! Je me souviendrai toujours des mots de Louise Lalonde louangeant le leadership de l'ACVQ à plus d'une reprise. André Michaud, vice-président du secteur route et piste, corrobore ces dires et ajoute : «Je tiens à remercier tous les licenciés qui ont supporté, par leur cotisation spéciale, cette heureuse initiative de l'ACVQ. Sachez que la FQSC a résolument adopté le virage technologique».

Compte tenu du grand nombre d'épreuves au calendrier, la FQSC compte faire l'acquisition d'un second appareil vidéo-finish en 2005 (à maintes occasions, la Fédération d'athlétisme nous a prêté un tel appareil, une collaboration qui se poursuivra encore). L'expertise développée par notre tandem des Sylvain (Lavoie et Richard) pourrait s'exporter à l'extérieur de nos frontières. Cet apport de revenus, couplé à ceux tirés de la location du vidéo-finish aux organisateurs québécois, permet d'envisager plus rapidement l'achat d'autres équipements ou d'affecter ces montants ailleurs (par exemple, à la majoration de la couverture d'assurances). À ce propos, je souhaite que la FQSC envisage de ne pas hausser le coût de location de l'appareil de vidéo-finish pour les organisateurs de courses au Québec dans un avenir prévisible. Il serait aussi sans doute intéressant que la série des mercredis de Laval imite celle des mardis de Lachine et utilise le vidéo-finish.

Et ce n'est pas tout!

Je vous annonce que l'ACVQ a conclu une entente avec la FQSC visant la dotation de nouveaux équipements. En bref, la FQSC se portera acquéreur, dès cette année, d'un système à capteurs photo-électriques pour la gestion des CLM. À même ses surplus accumulés, l'ACVQ contribuera à hauteur de 3 500 \$ à l'achat d'un tel système dont le coût est d'environ 15 000 \$. En retour de sa contribution, l'ACVQ (ou son sous-traitant VCOM) sera exempté de frais de location dudit appareil. De plus, les CLM organisés par l'association (3 par année) auront priorité sur les autres courses pour l'utilisation de l'appareil. J'avais profité de ma présence à la réunion de planification stratégique de la FQSC pour leur présenter cette proposition. Le tout a été finalisé au salon du vélo de Québec.

Je pense qu'il s'agit d'une formule de type gagnant-gagnant et ce, tant pour nos membres que pour tous les licenciés. Cette initiative cadre très bien avec le rôle que joue notre association dans le développement du cyclisme au Québec : la recherche du bien commun pour l'ensemble des coureurs. Autre point non négligeable, l'informatisation plus poussée des CLM pourrait permettre d'institutionnaliser une procédure utilisée pour la 2^e fois lors des derniers Championnats québécois : la pré-inscription avec une possibilité aux retardataires de disputer l'épreuve (pénalité en temps). Dans un tel contexte, un coureur connaît, à l'avance, son heure de départ, ce qui minimise le stress avant-course, tant pour le coureur que les commissaires!

Les équipements de chronométrage de la FQSC :



Chronomètre Timy



capteurs photo-électriques



Caméra photo-finish FinishLynx