



Novembre 2003

Mérites cyclistes québécois

Dominique Perras excelle en Australie

Sylvain Richard - Dominique Perras a fait belle figure en Australie pour sa dernière course de la saison 2003. Immédiatement après les mondiaux d'Hamilton, il s'est envolé en direction de l'Australie où il a pris part avec l'équipe Active for life au Herald Sun Tour, une course par étapes, disputée du 16 au 26 octobre dernier.

Lors de cette course, il a terminé 2^e de la 8^e étape avant de se reprendre en remportant la 10^e étape en échappée. Au classement général, il a pris la 42^e position, tandis que son équipier Tim Johnson remportait le tour.

La saison 2003 étant terminée pour Dominique, il ne sait toujours pas avec quelle équipe il sera sous contrat en 2004, puisque I Team Nova s'est retiré faute d'argent

Louis Barbeau - La FQSC a honoré le 9 novembre dernier les athlètes et autres artisans du cyclisme québécois qui se sont particulièrement illustrés au cours de la dernière saison. Si le comité directeur a arrêté son choix sur les méritants qui suivent, nous n'en reconnaissons pas moins le travail inlassable des différents intervenants de la scène cycliste québécoise ainsi que les performances de nombreux athlètes à tous les niveaux. Encore une fois, félicitations à tous et plus particulièrement à nos gagnants :

[Athlète masculin par excellence](#)
[Athlète féminin par excellence](#)
[Athlètes handisport par excellence](#)
[Athlète Relève masculin](#)
[Athlète Relève féminin](#)
[Athlète Espoir masculin](#)
[Athlète Espoir féminin](#)
[Athlète Maître masculin](#)
[Athlète Maître féminin](#)
[Entraîneur](#)
[Officiel](#)
[Club de haute performance](#)
[Club de développement](#)
[Organisation nationale – internationale](#)
[Organisation prov. – inter-provinciale](#)
[Bénévole \(Prix Richard Michaud\)](#)

Dominique Perras (Flanders / iTeamNova)
 Lyne Bessette (Saturn)
 Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily (pilote)
 Kevin Lacombe (Volkswagen Trek)
 Audrey Lemieux (Proco d'Alma)
 Eirc Boily (Acidose Lactique)
 Janie Fortin (Proco d'Alma)
 Gérard-Louis Robert (The Track Team)
 France Bordeleau (VCOM)
 Francis Paradis (Centre national de Québec)
 Geneviève Marcotte (Sherbrooke)
 Volkswagen Trek
 Acidose Lactique
 Tour de l'Abitibi
 Champ. Qc. sur route Élite – Sherbrooke
 Alain Levasseur (Dynamiks de Contrecoeur)

Prix de Distinction

[Médaille des Jeux Pan-Ams](#)
[Médillés – Jeux IBSA et Champ. eur. handisport](#)
[Médillé - Championnats européens handisport](#)
[Champion du monde sur piste – Masters](#)
[Prix de la longévité \(coureur depuis 70 ans\)](#)
[Implication depuis 16 ans à divers niveaux](#)

Clara Hughes (Volkswagen trek)
 Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily
 Jean Quevillon
 Gérard-Louis Robert
 Natale De Rosa
 Sylvain Lavoie

Merci également à tous les parrains qui se sont associés à cette activité en supportant une ou plusieurs catégories.

Quelques photos du Brunch...

(Normand Caron, Photographe)



NOS PARTENAIRES



Temple de la renommée du cyclisme québécois

LB - Le Temple de la renommée du cyclisme québécois a accueilli le 9 novembre dernier trois nouveaux membres, soit deux athlètes et un bâtisseur. Cela porte ainsi à 36 le nombre d'athlètes et à 28 le nombre de bâtisseurs intronisés depuis sa création en 1986. Mentionnons par ailleurs que deux d'entre eux ont été intronisés à la fois comme athlète et bâtisseur.

Les personnes intronisées cette année sont Marie-Claude Audet et André Simard dans la catégorie « athlète » et Daniel Lessard dans la catégorie « bâtisseur ». Voici un court résumé de leur contribution au cyclisme. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site de la FQSC au www.fqsc.net à la section Temple de la renommée.



Pierre Blanchard, Président FQSC ; Marie-Claude Audet, intronisée ; Magella Tremblay membre du comité du TDLR.

Impliqué à divers titres en cyclisme, c'est surtout comme organisateur de course que **Daniel Lessard** a fait sa marque en cyclisme. Introduit au cyclisme en 1966, par l'entremise de ses frères Jean et Noël, coureurs cyclistes, il a été l'organisateur d'une des plus belles courses cyclistes de l'époque, le Tour de l'Estrie (1971-1973). À plusieurs égards, cette course aura servi de modèle à des courses toujours au calendrier québécois, dont le Grand Prix cycliste de Beauce, dans lequel il assistera son frère Jean, premier organisateur de l'épreuve, de 1986 à 1988.



Pierre Blanchard, Président FQSC ; Daniel Lessard intronisé ; Pierre Dumais membre du comité du TDLR.

Coureur cycliste de 1966 à 1976, **André Simard** a d'abord entrepris sa carrière sur route, avant de devenir un spécialiste de la piste dans les épreuves de vitesse et de tandem. Membre de l'équipe canadienne sur piste de 1973 à 1976, il a pris part à plusieurs championnats du monde, dont ceux de Montréal en 1974. Son principal adversaire à l'époque a été Gordon Singleton, qui deviendra quelques années plus tard champion du monde de vitesse sur piste. André Simard est malheureusement décédé lors d'un accident de la route en 1980.



Pierre Blanchard, Président FQSC ; Rémi Simard, frère d'André Simard ; Louise Lalonde Présidente du comité du TDLR.

Science du vélo

Fréquence cardiaque dans une course contre la montre

Guy Thibault Ph. D. - Trois chercheurs des Pays-Bas ont démontré qu'on peut estimer, avec une erreur type de moins de 5 battements par minute (bpm), la fréquence cardiaque moyenne à laquelle on effectue une course contre la montre de 40 km (FC_{clm}), à partir de la

fréquence cardiaque maximale (FC_{max}), en effectuant l'équation suivante :

$$FC_{clm} = 0,84 \times FC_{max} + 14,3$$

Ainsi, un coureur dont la fréquence cardiaque maximale est de 200 bpm devrait effectuer

les 40 km avec une fréquence cardiaque moyenne de 182 bpm.

Référence : Hoogeveen, AR, et coll., **The ventilatory threshold, heart rate, and endurance performance: Relationships in elite cyclists**, *Int J Sports Med*. 20:114-117, 1998.

Gala Sports-Québec

LB - Le 19 novembre dernier, Sports Québec dévoilait les finalistes dans le cadre de la 31^e édition de son Gala annuel. Le cyclisme fut encore une fois à l'honneur avec quatre finalistes, soit :

Clara Hughes – athlète internationale féminine

Kevin Lacombe – découverte masculine

Eric Van den Eynde – entraîneur

Vélirium 2003 – Coupe du monde UCI vélo de montagne – Événement international

Les gagnants du Gala 2003 seront connus lors de la soirée du 18 décembre prochain. Félicitations à bonne chance à tous nos finalistes!



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

Les comités Route et Piste

Comité directeur :

André Michaud,
président

Louise Lalonde,
présidente du comité
technique

René Kosko, président
du comité de la piste

Henry Lévy, président
du comité handisport

Guy Marcotte,
président du comité
de développement

Geneviève Marcotte,
représentante des
entraîneurs

Magella Tremblay,
président du comité
de l'élite

Sylvain Beauchamp,
représentant des
athlètes

Les comités suivants
sont des comités qui
découlent du Comité
directeur

Comité de
développement
Guy Marcotte
Geneviève Marcotte
Marc Lemay
Alain Levasseur

Comité de l'élite
Magella Tremblay
Sylvain Beauchamp
Annie Gariépy
Steve Rover
Natacha Tremblay
Francis Paradis

Comité technique
Louise Lalonde
Pierre Gagné
Hélène Soulard
Josée Bédard
Elena Sanchez

Comité de la piste
René Kosko
Alexandre Maurais
Bernard Vives
Michel Bourgault
Natacha Tremblay
Francis Paradis

Comité handisport
Henry Lévy
Gary Longhi
Chantale Philie
Nathalie Chartrand
Julie Simard

Le comité handisport



Chantale Philie (AQSF) – Ayant une porte ouverte à l'intégration depuis plusieurs années, la FQSC est préceuse au Québec d'un partenariat entre les différentes fédérations travaillant avec des athlètes ayant une déficience motrice et les fédérations sportives régulières. Ce partenariat a permis à tous d'y trouver leur compte, soit ; une aide technique reliée directement au cyclisme et des ressources particulières concernant les différents types de déficiences, les besoins et la réalité s'y rattachant.

Une des premières étapes officielles a été, en 1998, d'intégrer des cyclistes ayant une déficience motrice au Championnat québécois sur route, à Québec. Tranquillement, les services possibles entre les fédérations se sont multipliés, l'ouverture

s'est améliorée. L'AGA 2003 aura permis l'intégration à part entière du comité handisport au sein de la FQSC ; un



partenariat fort important, qui contribue à faire du Québec un chef de file sur la scène nationale et internationale.

Le comité handisport travaille maintenant à peaufiner le calendrier, à ajouter des courses, à mettre en place des moyens de promotion efficaces, à collaborer au développement provincial et à assurer le

meilleur support possible aux athlètes québécois de haut niveau lors d'événements nationaux et internationaux.

Sur le comité, deux membres sont élus au poste de président et de représentant des athlètes, soit Henry Lévy et Gary Longhi. Les membres complétant ce comité sont les représentants des associations suivantes : l'Association des sports pour aveugles du Québec, l'Association québécoise des sports pour paralytiques cérébraux, l'Association québécoise des sports en fauteuil roulant, et la FQSC.

Tous ensemble, nous continuons donc à travailler au développement sportif québécois, convaincus que le monde du sport bouge, avance et apprend à reconnaître les qualités sportives des athlètes ayant une déficience.

Point d'orgue sur la saison 2003

(Pierre-Etienne Grégoire (président ACVQ)) – En partie grâce aux «relais appuyés» de notre ami Henry Lévy, une cinquantaine de personnes, dont 31 coureurs, ont participé à notre assemblée générale de fin d'année qui s'est déroulée au Hilton Laval le 19 octobre dernier. Outre Gaston et Jeannine Langlois, venus nous saluer avant leur migration hivernale, monsieur et madame Guy Morin nous ont honorés de leur présence. Les récipiendaires des trophées annuels furent :



Nick Mancini (le plus amélioré) : Serge St-Germain (maître B), notre homme de fer cette année puisqu'il a participé à plus de 18 courses de niveau provincial sur un total possible de 22 (sans compter ses présences aux mercredis cyclistes) ;

Évariste Lavoie (révélation de l'année) : Michel Détry (maître A), champion canadien et québécois, le «Petacchi» des maîtres ;

Georges Hélaouët (exploit de l'année) : Michel Cyr (CLM Sutton), le «David Millar» de l'Outaouais ;

Jack Éyamie (le plus gentilhomme) : Gilbert Bessin, un Breton des plus sympa qui vient, pour ceux qui ne le sauraient encore, du même patelin que Bernard Hinault ;

Guy Morin (le pistard de l'année) : Gérard-Louis Robert, notre TGV qui roule habile sur du plywood (sur un air de si j'avais les ailes d'un ange...).

Certaines photos de l'événement seront d'ailleurs bientôt sur notre site Internet. Tous les membres du conseil d'administration ont été reconduits dans leurs fonctions pour la saison 2004.

Par ailleurs, le 9 novembre dernier, dans le cadre du Mérite cycliste québécois, France Bordeleau et Gérard-Louis Robert ont reçu une superbe plaque à titre d'athlète de l'année (maître).

Assemblée générale annuelle

LB - La FQSC a tenu les 8 et 9 novembre dernier ses commissions d'orientation ainsi que son assemblée générale annuelle, au Mont Ste-Anne, dans la région de Québec. Plusieurs membres ont participé aux différentes réunions lors de cette fin de semaine et ont formulé des recommandations qui ont été transmises aux membres des différents comités qui voient aux destinées du secteur route et piste. Les comités se réuniront au cours des prochains mois pour prendre les décisions qui viendront modeler d'une certaine façon la saison 2004 en cyclisme sur route et sur piste.

(Voir la composition des comités dans l'encadré à gauche)