



Novembre 2004

### 30e anniversaire des Championnats du monde sur route et piste à Montréal

LB – 2004 marquait le 30e anniversaire des Championnats du monde sur route et sur piste qui ont eu lieu à Montréal en 1974. Rappelons qu'il s'agissait de la première fois que ces Championnats sortaient du continent européen. Ils furent par ailleurs couronnés d'un grand succès et leur venue a largement contribué au développement du cyclisme au Québec. À cette occasion, la FQSC a produit un CD rom à partir de diapositives de cet événement. Ce CD rom comportant près de 80 photos se veut en quelque sorte un rappel de cet événement qui a fait de Montréal et du Québec un lieu cycliste de premier plan sur la scène internationale. Certains athlètes et autres individus impliqués lors de cet événement se sont vus remettre une copie de ce CD rom lors des Mérites cyclistes québécois. Pour les autres personnes intéressées à se procurer ce CD rom, il est possible de la faire pour la modique somme de 5\$.



#### NOS PARTENAIRES

Affaires municipales,  
Sport et Loisir

Québec

sports experts



## Mérites cyclistes québécois 2004

**Louis Barbeau** – La FQSC a honoré le 7 novembre dernier les athlètes et autres artisans du cyclisme québécois qui se sont particulièrement illustrés au cours de la dernière saison. Comme c'est le cas à chaque année, le choix des méritants s'est avéré une fois de plus très difficile, et la FQSC tient à souligner le travail inlassable de nombreux intervenants de même que le haut niveau de performances de nombreux athlètes à tous les niveaux. Encore une fois, félicitations à tous et plus particulièrement à nos gagnants :

- [Athlète par excellence masculin](#)
- [Athlète par excellence féminin](#)
- [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 \(Prix Richard Michaud\)](#)

- Charles Dionne (Webcor)
- Lyne Bessette (Quark)
- Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily (pilote)
- Eric Boily (Acidose Lactique)
- Joelle Numainville (Espoirs de Laval)
- Simon Lambert-Lemay (Longueuil)
- Karol-Ann Canuel (Amos)
- Jean-Sébastien Béland (Vélo 2000 Montérégie)
- Allison McKay (Ottawa Bicycle Club)
- Geneviève Marcotte (Sherbrooke)
- Louise Lalonde (St-Sauveur)
- Volkswagen Trek Longueuil
- Grand Prix cycliste de Beauce
- Champ. Qc sur route Espoir – Contrecoeur
- Guy Marcotte (Sherbrooke)

### Prix de Distinction

[Champion du monde sur piste – Masters](#)

Gérard-Louis Robert

Des prix ont également été remis aux athlètes et autres individus qui ont participé aux Jeux olympiques et paralympiques d'Athènes pour souligner leur présence à ces Jeux.

- Louis Barbeau
- Mark Beggs
- Louis Bertrand
- Lyne Bessette
- Pierre W. Blanchard
- Mark Breton
- Pierre Olivier Boily
- Stéphane Côté
- Manon Jutras
- Louise Lalonde
- Michel Leblanc
- Chantale Philie
- Marie-Hélène Prémont
- Jean Quevillon
- Steve Rover
- Erc Van den Eynde

- [Olympiques et Paralympiques](#)
- [Paralympiques: cycliste à main](#)
- [Olympiques: commentateur SRC](#)
- [Olympiques: cyclisme sur route](#)
- [Olympiques: officiel](#)
- [Paralympiques: amputé](#)
- [Paralympiques: pilote de tandem](#)
- [Paralympiques: tandem](#)
- [Olympiques: cyclisme sur route](#)
- [Paralympiques – officiel](#)
- [Olympiques: entraîneur](#)
- [Paralympiques: gérante](#)
- [Olympiques: cross-country](#)
- [Paralympiques: paralytique cérébral](#)
- [Paralympiques: pilote de tandem](#)
- [Olympiques: entraîneur](#)

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



## Temple de la renommée du cyclisme québécois

**LB** – Le Temple de la renommée du cyclisme québécois a accueilli le 7 novembre dernier trois nouveaux membres, soit un athlète et deux bâtisseurs. Cela porte à 37 le nombre d'athlète et 30 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 Antoine Bedwani et Lucette Bergeron dans la catégorie « bâtisseur » et Gary Longhi dans la catégorie « athlète ». Voici un court résumé de leur contribution au cyclisme québécois. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet de la FQSC au [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net) à la section Temple de la renommée sous la rubrique Excellence.



Yannick Cojan reçoit la plaque au nom d'Antoine Bedwani de la part de Pierre Blanchard - Président FQSC et de Gilles Dumais - membre du comité du TDLR.  
Photo : Normand Caron

Un des membres fondateurs du club Espoirs de Laval en 1968, Antoine Bedwani en a assumé la présidence pendant la majorité de sa carrière, pour se retirer en 2001 en raison d'ennuis de santé. Artisan du succès de plusieurs coureurs, il aura voué une grande partie de sa vie au cyclisme et marqué ainsi celle de centaines de cyclistes. Il est malheureusement décédé en 2003, laissant un brillant héritage derrière lui, le club Espoirs de Laval constituant encore aujourd'hui un modèle au niveau du développement cycliste au Québec.



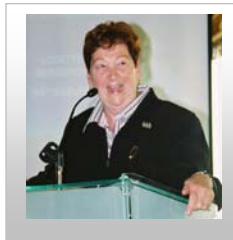
Guy Morin - Intronisé au TDLR, Lucette Bergeron et Pierre Blanchard - Président de la FQSC  
Photo : Normand Caron

Commissaire en cyclisme sur route et piste de 1977 à 1999, Lucette Bergeron a œuvré durant sa carrière dans la très grande majorité des épreuves cyclistes disputées au Québec. On estime à plus de 2000 le nombre de jours durant lesquels elle a officié, que ce soit comme commissaire en chef, chronométrateur ou juge à l'arrivée. Son jugement, sa patience et sa sagesse ont fait d'elle une officielle aimée et respectée de tous. Même une fois sa carrière terminée, elle a repris à l'occasion son chrono comme bénévole, à la demande de certains organisateurs, toujours animée de cette passion pour le cyclisme.

Quatre fois membre de l'équipe paralympique comme athlète, de 1988 à 2000, et en tant qu'agent de service aux athlètes en 2004, Gary Longhi a été le premier cycliste québécois à prendre part aux Jeux paralympiques. Athlète traumatisé crânien, il a connu une carrière exceptionnelle, remportant notamment 3 médailles paralympiques, soit une d'argent à Barcelone (1992), ainsi qu'une d'or et une de bronze à Atlanta (1996). Au-delà de sa brillante carrière, il aura été un précurseur et une source d'inspiration pour de nombreux cyclistes au niveau « handisport ».



Magella Tremblay - intronisé au TDLR, Gary Longhi, Pierre Blanchard – Président de la FQSC  
Photo : Normand Caron

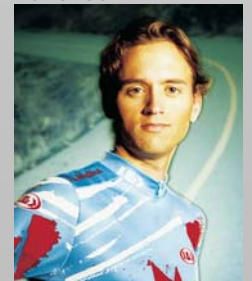


## Dominique Perras termine sa saison en beauté

**Sportcom** - Le cycliste Dominique Perras a mis un terme à sa saison 2004 en prenant le neuvième rang du Tour du Queensland.

Au classement général, le Suédois Jonas Ljungblad (Bendigo Bank) remporte les grands honneurs, tandis que le Québécois accuse un retard de 1min. 21s. Ljungblad signe ainsi une deuxième victoire de suite, lui qui a récemment remporté le Herald Sun Tour.

« Je suis bien content d'avoir fini ma saison ! » a commenté Perras, qui roule depuis la fin janvier. « Des fois, j'arrive à une compétition avec une super bonne forme et ça ne va pas vraiment. Pour ce tour, c'était le contraire. Je n'avais pas les meilleures jambes, mais j'ai été chanceux et opportuniste, alors je finis dans les dix premiers », a ajouté celui qui avait terminé deuxième à l'étape de vendredi.





## 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,  
présidente 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  
Marc Couture

### 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  
Jo-Ann Harvey

**Chantale Philie (AQFSR)** – De quoi sera fait l'avenir de nos cyclistes québécois ? Nous venons de terminer un cycle paralympique et nous devons nous poser des questions. Les athlètes ont appris beaucoup à Athènes et sont allés chercher de l'information qui les aidera pour les quatre et même huit prochaines années. Mais nous ici, qu'avons-nous encore à faire ?

Une chose est certaine, nous devons continuer à **développer** le sport et **recruter** de nouveaux adeptes. Cette notion de développement passe premièrement par les **associations de sport pour personnes handicapées** qui doivent faire la promotion du sport, le suivi et le support de ces personnes qui viennent essayer la discipline pour une première fois ou une première saison.

Mais ce n'est pas tout ! Le développement passe aussi par des **entraîneurs** qui, sans nécessairement connaître les



différents types de handicap, se lancent dans l'aventure afin de supporter et aider ces sportifs qui sont souvent laissés seuls à eux-mêmes pour s'entraîner en raison du faible nombre de personnes handicapées. D'où l'importance des **clubs cyclistes « réguliers »** qui intègrent tranquillement des personnes handicapées. Il ne faut pas négliger non plus le **circuit de courses** offert aux athlètes. Nous sommes à un point tournant présentement où nous devons nous repositionner

face aux distances et aux possibilités d'intégration dans d'autres courses. Pour cela, l'appui des organisateurs québécois sera grandement apprécié. Les athlètes en développement doivent pouvoir y trouver leur compte, mais aussi les athlètes d'élite qui, comme nous l'avons constaté aux derniers Jeux, ont besoin d'avantage de courses de peloton, de distances plus grandes, bref de défis et d'opportunités à un plus haut niveau. Notre support devra être plus spécialisé à leur endroit.

Finalement, comme pour tous les sports, l'année 2005 est une année importante, car chaque fédération présentera au Ministère des affaires municipales, sports et loisirs son ou ses programmes de soutien au développement de l'excellence. C'est de là que viendra le **financement**, le nerf de la guerre !

## Sciences du vélo

### La séance d'intervalles courts

**Guy Thibault, Ph.D.**, Secrétariat au loisir et au sport. Voici une formule d'entraînement par intervalles (EPI) qui améliore efficacement à la fois la puissance aérobie maximale (PAM) et la capacité anaérobie :

Sur un parcours plutôt plat, après un échauffement approprié, effectuer trois séries de 10 minutes d'intervalles courts, selon la formule : **« 15 secondes à haute intensité – 30 secondes à faible intensité »** (soit environ 13 répétitions pour chacune des tranches de 10 minutes). Entre les séries, récupérer pendant au moins 10 minutes en pédalant à une intensité confortable. Pendant la période en intervalles courts, choisir un braquet qui fait que votre cadence de pédalage demeure dans des limites raisonnables, soit au moins 60 rpm en début d'effort et au plus 120 rpm en fin d'effort.

Effectuer environ la moitié des fractions d'effort (soit environ une

quinzaine) de façon *naturelle*, c'est-à-dire : accélérer en danseuse pendant environ 5 secondes, puis continuer à accélérer en tournant les jambes en position assise. Effectuer les autres fractions d'effort en employant l'un ou l'autre des patrons alternatifs suivants (faire le choix selon les conditions de pente et de vent) :

- En position assise tout le long, cadence et braquet « normaux » (se concentrer sur la qualité du coup de pédale et chercher un effet de musculation des muscles des membres inférieurs ; garder le tronc stable);
- En danseuse tout le long (choisir un braquet approprié, c'est-à-dire un peu plus grand ; chercher une gestuelle économique);
- En alternant : 5 révolutions complètes des manivelles en position assise et 5 révolutions complètes en danseuse (maintenir la cadence en passant d'un style à l'autre ; surtout, ne pas arrêter de pédaler en s'assoissant);
- En position assise tout le long en « sur-moulinage » (cadence de plus de 110 rpm ; chercher à garder le dos bien stable ; à faire de préférence en faux-plat descendant ou en vent de dos);
- En position assise tout le long en « sur-braquet » (grand développement, cadence de moins de 70 rpm ; chercher un effet de musculation des muscles des membres inférieurs ; à faire de préférence en faux-plat montant ou en vent de face).

## Assemblée générale annuelle

**LB** – La FQSC a tenu les 6 et 7 novembre deniers ses commissions d'orientation sectorielles ainsi que son assemblée générale annuelle, à Montréal. Plusieurs membres ont participé aux différentes réunions lors de cette fin de semaine et ont formulé des recommandations qui ont été transmises par la suite aux membres des différents comités qui voient aux destinées du secteur route et piste. Ces comités se réuniront au cours des prochaines mois pour prendre les décisions qui auront un impact sur le déroulement de la saison cycliste en 2005.

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

## Une proposition de l'ACVQ aux femmes cyclistes

**Pierre Étienne Grégoire** – Suzie Bélanger, une jeune maître qui a joint les rangs du conseil d'administration de l'ACVQ, a rédigé un mémoire visant le développement du cyclisme féminin de compétition au Québec. Sa proposition, reçue avec enthousiasme par l'exécutif de l'ACVQ, a été présentée lors de la Commission d'orientation de la FQSC. En voici un bref résumé.

Les Seniors Femmes sont regroupées dans une seule catégorie et doivent rouler dans le peloton des maîtres B, un groupe rapide qui comprend plusieurs coureurs d'expérience. De ce fait, la courbe d'apprentissage à la compétition est plutôt rebutante pour les nouvelles cyclistes, ce qui ne les incite pas à persévérer.

Trois options sont présentées avec leurs avantages et leurs inconvénients :

1. Courses d'initiation dans le peloton des maîtres C-D-F ;
2. Saison d'initiation dans le même peloton des maîtres C-D-F ;
3. Création d'une catégorie « Seniors femmes 3-4 » qui se joindrait au peloton des maîtres C-D-F.

Cette dernière est la plus intéressante puisqu'elle permet :

- Une expérience de course positive car la cycliste se mesure à d'autres cyclistes de son niveau sur une plus longue période;
- Un développement des capacités de base et une augmentation de la stimulation et du challenge car la coureuse demeure dans le peloton plus longtemps, roule à différentes intensités et peut apprendre des autres coureurs (le vieillissement démographique devrait se traduire par une augmentation du niveau général chez les maîtres C, un gage de vitesse pour les femmes);
- La création *de facto* d'un peloton féminin, comme lors des Championnats du Québec, puisque les Seniors femmes 3-4 prendraient le départ avec les juniors femmes et les maîtres femmes (les seniors femmes 1-2 continueront de rouler dans le peloton des maîtres B ou autres catégories comme à l'habitude sauf lors des championnats où un départ féminin regroupé est la norme depuis peu);
- Enfin, cette solution ouvre de nouvelles perspectives pour les maîtres D qui profiteraient d'un peloton plus important.

Comme chez les hommes, une cycliste devrait joindre les rangs des 1-2 lorsque ses résultats le justifieraient. Bien entendu, une cycliste qui le désire pourrait changer de catégorie en cours de saison.

L'ACVQ est d'avis que si nous voulons aider les femmes à progresser dans le sport, la FQSC se doit de mettre en place une catégorie et un système qui permettra l'atteinte des objectifs de tous et chacune. Avec l'accord explicite de Louis Barbeau, une invitation toute particulière est lancée aux cyclistes féminines. Que pensez-vous de cette proposition ? Faites-nous le savoir par courriel à [acvq\\_info@yahoo.ca](mailto:acvq_info@yahoo.ca). Merci à l'avance de nous aider à parfaire votre expérience de la compétition cycliste.

## Joel Dion-Poitras, Champion canadien junior de cyclo-cross !

**Sylvain Richard** – Les Championnats canadiens de cyclo-cross avaient lieu le 6 novembre dernier à Dieppe au Nouveau-Brunswick. Plusieurs québécois se sont rendus à cette compétition qui conclut la saison du cyclisme canadien. Parmi ces coureurs, Joel Dion-Poitras, un coureur junior membre des Espoirs de Laval, a gravi la première marche du podium en remportant l'épreuve avec un temps de 46 minutes 46 secondes, soit une avance de 19 secondes sur son poursuivant. Chez les élites femme notons la 5e position de Catherine Deschênes (Team Xcluziv).

Voici quelques photos de nos Québécois : (Photo Jacques Sztuke)



François Sztuke



Joel Dion-Poitras



Catherine Deschênes