



Novembre 2006

Classements nationaux

LB – L'ACC a introduit un classement national dans les différentes disciplines cyclistes en 2006, dont notamment en cyclisme sur route, en cyclo-cross, en cyclisme sur piste (endurance et vitesse). Ces classements, qui visent les athlètes des catégories junior et senior, homme et femme, tenaient compte des résultats dans l'ensemble des épreuves nationales et internationales au Canada, ainsi que lors des Championnats provinciaux et d'une course provinciale dans chacune des provinces. Il est possible de prendre connaissance de tous les classements nationaux au lien suivant :

http://www.canadian-cycling.com/cca/french/racing/nat_ranking.shtml



Mérites cyclistes québécois

Louis Barbeau – La FQSC a honoré le 5 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 | Dominique Rollin (Véloclub Roubaix) |
| Athlète par excellence féminin | Anne Samplonius (Biovail) |
| Athlète handisport par excellence | Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily |
| Athlète Relève masculin | David Veilleux (Louis Garneau Optik) |
| Athlète Relève féminin | Karol-Ann Canuel (Amos) |
| Athlète Espoir masculin | Simon Lambert-Lemay (André Cycle idCad) |
| Athlète Espoir féminin | Laurie-Anne Dupont-Renaud (Espoirs Laval) |
| Athlète Maître masculin | Stéphane Lebeau (Opus) |
| Athlète Maître féminin | Annick Dufour (Martin Swiss Sports Experts) |
| Entraîneur | Rémi Lessard (Amos) |
| Officiel | Véronique Marcotte (Sherbrooke) |
| Club de haute performance | Louis Garneau Optik |
| Club de développement | Espoirs Laval |
| Organisation nationale – internationale | Tour de l'Abitibi |
| Organisation prov. – interprovinciale | Championnat québécois sur route Espoir et |
| Handisport | |
| Bénévole (Prix Richard Michaud) | Claude Garon (Québec) |

Prix de Distinction

- | | |
|---|---------------------------------------|
| Médaillés – Champ. du monde Handisport | Pierre-Olivier Boily et Stéphane Côté |
| Promotion et développement des sports cyclistes | Guy Maguire – Veloptimum |

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

Photos disponibles au : <http://www.fqsc.net/excellence/Merite2006.htm>

Lyne Bessette, championne canadienne de cyclo-cross

LB – Après avoir annoncé son retour à la compétition en cyclisme sur piste, Lyne Bessette s'est adonnée au cours des derniers mois à une autre de ses passions, dans laquelle elle excelle, le cyclo-cross. C'est donc sans grande surprise que l'athlète de 31 ans de Lac Brome a remporté le Championnat canadien de cyclo-cross, disputé à Nanaimo (Colombie-Britannique) le 11 novembre dernier. Bien qu'elle aurait aimé prendre part au Championnat du monde de cyclo-cross, qui aura lieu à Hoogledede-Gits en Belgique les 27 et 28 janvier prochains, elle a choisi de ne pas y prendre part puisqu'elle se concentrera sur sa préparation en poursuite individuelle au cours des prochains mois, sous la direction de l'entraîneur de l'équipe du Québec, Eric Van Den Eynde.



Photo : canadiancyclist.com

NOS PARTENAIRES



Temple de la renommée du cyclisme québécois

LB – Le Temple de la renommée du cyclisme québécois a accueilli le 4 novembre dernier, dans le cadre de son 20^e anniversaire, quatre nouveaux membres, soit trois athlètes et un bâtisseur. Cela porte à 40 le nombre d'athlètes et 32 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 Vincenzo Meco, Aurelio Battello et Claude Langlois dans la catégorie « athlète », et Richard Michaud dans la catégorie « bâtisseur ». 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 à la section Temple de la renommée sous la rubrique Excellence.

Avant de venir au Canada en 1968, Vincenzo Meco a connu une brillante carrière comme cycliste professionnel en Italie, remportant notamment une il ne peut courir au Québec en 1968, et doit attendre la saison 1969 pour faire une entrée remarquée. De 1969 à 1974, il remporte la majorité des grandes courses au Québec, dont le Tour de la Nouvelle-France (1969), le Tour de l'Estrie (1969), l'Omnium Cornéli (1971), le G.P. Capri de Hamilton (1970 et 1971), ainsi que la Classique Québec – Montréal (1971 et 1972). Aujourd'hui âgé de 66 ans, il maintient une forme exceptionnelle parcourant annuellement plus de 10,000 km à vélo



Mme Bruna Battello reçoit la plaque au nom de son frère

Un des deus seuls coureurs à avoir inscrit son nom comme vainqueur de la mythique Classique Québec – Montréal à trois reprises, Aurelio Battello est toutefois le seul à avoir accompli cet exploit trois années consécutives. Les années 1963 à 1965 ont été sans contredit dominées par ce coureur au sprint exceptionnel. Sacré Monsieur cycliste en 1964 et 1965, Aurelio Battello a notamment remporté le Tour du Saguenay Lac St-Jean (1963 et 1964), le Circuit de Montréal-Nord (1963 et 1964), le Circuit Labatt (1964), le Championnat québécois du 100 km (1964) et la Madonna Di Pompei (1964). Il a pris sa retraite du vélo à la fin de 1965, âgé de 24 ans seulement, beaucoup trop jeune de l'avis de plusieurs. Aurelio Battello est décédé en mars 2005.

Coureur cycliste de 1977 à 1982, Claude Langlois s'est rapidement illustré sur la scène canadienne. Dès 1979, il établit plusieurs records canadiens sur piste, dont au 200m lancé, au 500m lancé, en plus du record de l'heure. La même saison, il remporte la médaille d'or en poursuite individuelle lors des Jeux Panaméricains, à Porto Rico. Bien qu'il soit avant tout un spécialiste de la piste, Claude Langlois excelle également sur route, aussi bien au CLM individuel, que par équipe. Au cours de sa carrière, il a pris part à plusieurs épreuves de Six-jours internationales aux côtés de Steve Bauer et Gordon Singleton, deux autres cyclistes canadiens de renommée internationale. Claude Langlois est établi depuis maintenant plusieurs années en Allemagne où il poursuit une carrière comme photographe.



Mme Betty Michaud reçoit la plaque de Richard Michaud

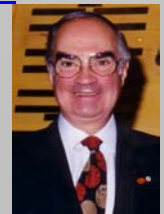
Coureur cycliste de 1970 à 1980, c'est toutefois plutôt comme bâtisseur que Richard Michaud s'est illustré durant toutes ces années d'implication en cyclisme. Fondateur du club cycliste Lemoyne en 1975, il a contribué également à la formation de plusieurs autres clubs cyclistes au cours des années 70. Organisateur de courses chevronnées, on compte plusieurs épreuves à son crédit, dont les Championnats québécois et canadien de cyclo-cross en 1992. Également reconnu pour ses talents d'entraîneur, plusieurs Québécois, dont Dany Deslongchamps, Carol Vanier et Dominique Perras, pour n'en nommer que quelques uns, ont pu profiter de ses conseils. Richard Michaud nous a malheureusement quitté trop tôt, décédé en 1996, à l'âge de 44 ans, toujours aussi actif et passionné par le vélo. C'est à juste titre que le prix du bénévole de l'année en cyclisme sur route et piste porte depuis le nom de Prix Richard Michaud.

Raymond Lemay, intronisé au Panthéon des Sports du Québec

LB – C'est avec beaucoup de plaisir et de fierté que la FQSC tient à souligner l'intronisation de Raymond Lemay au Panthéon des Sports du Québec. La cérémonie d'intronisation a eu lieu le 6 novembre dernier au Sheraton Laval. Monsieur Lemay a été intronisé en tant que bâtisseur pour sa contribution exceptionnelle au développement des sports équestres et du cyclisme. Il devenait ainsi seulement la troisième personne à être intronisé en cyclisme au Panthéon des Sports du Québec, les deux autres étant Pierre Harvey et Guy Morin, tous deux en tant qu'athlète.

Rappelons que Raymond Lemay a également été intronisé au Temple de la renommée du cyclisme québécois en 1994 pour le rôle qu'il a joué comme président du Comité organisateur des Championnats du monde de cyclisme sur route et piste en 1974. Il s'agissait de la première fois que ces Championnats du monde se tenaient à l'extérieur de l'Europe. L'événement avait été couronné d'un grand succès. Pour consulter le texte d'intronisation de Raymond Lemay au TDLR du cyclisme québécois, consulter le lien suivant sur le site Internet de la FQSC.

<http://www.fqsc.net/excellence/TDLR/RLemay1994.htm>



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

Plusieurs Québécois honorés par l'ACC

LB – L'Association cycliste canadienne a remis ses prix lors du banquet de son Assemblée générale annuelle, tenu à Ottawa le 18 novembre dernier. Le Québec s'est particulièrement illustré, se voyant décerné la majorité des prix décernés à la suite de la saison 2006. Au niveau des organisations de course, le Tour de l'Abitibi et la Coupe Canada de VM à Bromont ont été choisis pour leur excellence respectivement en cyclisme sur route et en vélo de montagne. Pierre Gagné, commissaire en cyclisme sur route et sur piste, a été choisi comme commissaire de l'année. Pour ce qui est des athlètes, Karol-Ann Canuel a reçu le trophée Russ Coupeland, décerné au meilleur athlète junior au Canada, tandis que le Trophée du président, remis pour la meilleure performance réalisée lors d'un Championnat du monde, a été remis à Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily, médaillés d'argent lors de la course sur route, en Suisse. Félicitations à nos lauréats!



Pierre Letarte du Tour de l'Abitibi et sa conjointe



Réjean Giguère reçoit le prix événement VM de l'année au nom du Mondial du Vélo

Transfert de club – Amendement pour juniors

LB – À la suite des nombreuses réactions en rapport à la nouvelle réglementation adoptée par la FQSC concernant l'obligation des coureurs des catégories pee-wee à junior d'évoluer pour un club dans leur région, le Comité directeur a revu sa politique et adopté les mesures suivantes.

- Maintien de la politique pour les coureurs des catégories pee-wee à cadet inclusivement ;
- Reconnaisant que les coureurs juniors doivent avoir accès à un calendrier de compétition plus élaboré et le fait qu'ils doivent également pouvoir bénéficier de conditions plus avantageuses qui leur sont offertes par certains clubs, la catégorie junior est donc soustraite à la nouvelle réglementation ;
- Toutefois, considérant l'importance du travail effectué par les clubs de développement vis-à-vis des coureurs qui sont sollicités par d'autres formations, des indemnités de formation s'appliqueront pour un nouveau groupe de coureurs (Espoir) ;
- Les coureurs qui feront partie de cette catégorie sont les suivants : tout coureur junior H qui aura terminé parmi les 15 premiers du Classement FQSC et tout coureur 2^e année cadet H qui aura terminé parmi les 10 premiers du classement FQSC. Dans le cas des femmes, considérant que les meilleures cadettes 2^e année et la majorité des bonnes athlètes juniors sont déjà identifiées Relève ou Élite, aucune mesure additionnelle ne sera appliquée.

Gala Sports-Québec

LB – Voici la liste des finalistes en sports cyclistes dans le cadre du 34^e Gala annuel de Sports Québec.

Alex Harvey – athlète masculin de niveau canadien (vélo de montagne et ski de fond)
 Simon Lambert-Lemay – athlète masculin de niveau québécois (cyclisme sur route)
 Michel Leblanc – entraîneur (vélo de montagne)
 Tour de l'Abitibi – événement international (cyclisme sur route)

Les gagnants du Gala 2006 seront connus lors de la soirée du 20 décembre prochain, qui sera diffusée sur les ondes de RDS à compter de 20h00. Félicitations et bonne chance à tous nos finalistes!



Le Québec, bien représenté sur les comités nationaux

LB – Plusieurs Québécois ont été élus ou réélus sur les différents comités de l'Association cycliste canadienne lors de sa dernière assemblée générale annuelle, tenue à Ottawa le 19 novembre dernier.

- Louis Barbeau, président du Comité de haute performance
- Louise Lalonde, représentante route et piste, Comité des officiels
- Francis Rancourt, représentant route et piste, Comité des événements

Soulignons également la présence d'autres Québécois, qui n'étaient pas en réélection cette année, soit Pierre Blanchard, président de l'ACC, Mathieu Boucher, représentant VM au Comité des événements, et Chantale Philie, représentante handisport au Comité de développement des athlètes et entraîneurs.

Quelques dates importantes à retenir

Dates	Nom de l'épreuve	Endroit	Sanction	Catégories
27 au 29 avril	Défi Sportif	Montréal	IPC / UCI	B&VI, LC, CP, HC
2 juin	Coupe du Monde féminine	Montréal	UCI – CM	Femmes Élite
4 au 7 juin	Tour du Grand Montréal	Montréal	UCI	Femmes Élite
12 au 17 juin	Tour de Beauce	St-Georges	UCI – 2.2	Hommes Élite & Espoir
20 au 25 juin	Coupe de la Paix (6 courses)	Montréal	ACC	Hommes et Femmes
3 au 8 juillet	Champ. Canadiens sur route	Granby	ACC	Jr, Sr, Ms, Hand
12 au 15 juillet	Champ. Canadiens sur piste	Bromont	ACC	Jr, Ms, Hand
17 au 22 juillet	Tour de l'Abitibi	Val d'Or	UCI – SC	Hommes Junior
5 au 12 août	Montréal – Boston	Montréal, Boston	UCI – 2.1	Hommes Élite & Espoir
18 août	Québec – Trois-Rivières	Québec, T. Riv.	ACC	Femmes, Jr H, Ms B-C
19 août	Montréal – Québec LG	Montréal, Québec	ACC	Hommes, Ms A

Volonté de développement à l'ACC !

Chantale Philie, directrice technique Handisport – En février 2006, l'Association cycliste canadien a ouvert un poste de représentant du cyclisme handisport au sein du Comité de développement des athlètes et entraîneurs. C'est à ce titre que je siége maintenant sur ce comité. Les 12 et 13 novembre derniers, j'ai donc assisté à ma première réunion. Plusieurs choses intéressantes en sont ressorties :

- Stephen Burke, entraîneur national handisport est sur le comité de révision du nouveau modèle de développement des entraîneurs (PNCE), car l'ACC souhaite intégrer des notions sur le cyclisme handisport dans la formation et le développement des entraîneurs canadiens ;
- Dès 2007, des codes spécifiques seront mis de l'avant par l'ACC pour identifier, sur les licences cyclistes, la classification de chaque athlète, permettant ainsi aux organisateurs et commissaires néophytes d'avoir un minimum d'information présente sur la licence lors de l'inscription aux courses à travers les provinces ;
- L'ACC travaillera en 2007 à la réédition de son Guide d'organisateur et je serai mise à contribution afin d'y monter une section handisport donnant aux organisateurs l'information nécessaire à l'organisation de courses handisport ou à l'intégration d'athlètes aux courses régulières ;
- Le comité s'est dit ouvert à supporter la réédition du Guide technique handisport, la traduction et l'envoi à toutes les fédérations cyclistes provinciales et aux différentes fédérations unihandicap provinciales.

C'était la première fois qu'il était question de cyclisme handisport sur ce comité. Je trouve de bonne augure l'orientation que tout cela a pris et j'espère maintenant que les suivis seront faits, afin de développer le cyclisme handisport canadien.

Prix de fin de saison

Pierre-Etienne Grégoire, président ACVQ – Plus d'une cinquantaine de personnes, dont près de 40 coureurs, se sont déplacés pour assister à l'assemblée générale annuelle de l'ACVQ. Je tiens à les remercier vivement de leur participation.

Au titre du bilan de la dernière année, les éléments suivants sont à noter : la création d'une deuxième catégorie de maîtres femmes (avec, en corollaire, le regroupement du peloton féminin); la venue de la course Québec—Trois-Rivières et la présence du système de vidéo-finish aux mercredis de Laval. À cela, s'ajoute la refonte du système de pointage du Super Prestige, notamment dans le volet par équipe.

Avec l'appui de 485 membres, la situation financière de l'ACVQ se porte très bien. À la suite de la proposition d'un ancien président, notre association a d'ailleurs décidé de soutenir la famille de Robert Brisson, décédé dans des circonstances tragiques.

Après avoir distribué les plaques aux trois premiers du classement Super-Prestige dans chacune des six catégories, les gagnants des trophées perpétuels ont été annoncés. Alain Gravel s'est mérité le Nick Mancini (le plus amélioré), preuve que télévision et cyclisme font bon ménage. François Doyon a été nommé la révélation de l'année (trophée Évariste Lavoie) tandis que Michel Brazeau a reçu le Georges Hélaouët (exploit de l'année – Parisville, Ch. Québécois, Ch. Canadien).

À titre posthume, Robert Brisson s'est vu décerner le trophée Jack Éyamie du plus gentilhomme. La très belle saison de Martin Roosebom sur piste a été soulignée par l'attribution du trophée Guy Morin. OPUS s'est mérité le titre d'équipe de l'année tandis que l'ami Marcel Messier a été honoré du bénévole de l'année.

Compte tenu des contraintes avec lesquelles ont dû composer Denys Boulanger et toute son équipe, la Coupe des Amériques a remporté le titre d'organisation de l'année. Cette plaque annuelle portera désormais le nom de Henry Lévy pour souligner sa contribution au développement de standards très élevés à ce titre.

30 ans pour les Dynamiks de Contrecoeur

LB – La FQSC tient à souligner le 30^e anniversaire d'activités du club Dynamiks de Contrecoeur que ces derniers ont célébré ;a leur façon lors de leur Méritas le 19 novembre dernier. Il s'agit d'un anniversaire peu commun au sein de quelque organisation sportive que ce soit.. À ma connaissance, seuls quatre autres clubs toujours actifs au Québec revendiquent autant d'ancienneté, soit Sherbrooke, Amos, Espoirs Laval, et Ste-Foy. Dans ce dernier cas, ils ont également célébré leur 30^e anniversaire un peu plus tôt cette saison.. Merci à ses clubs pour leur support indéfectible au cours de toutes ces années. Ils représentent la pierre angulaire du développement du cyclisme sur route et piste au Québec.

Hommage particulier... 20 ans passés à la FQSC !

CP – Lors du Brunch de la FQSC le 5 novembre dernier, nous en avons profité pour souligner les 20 ans de service de Louis Barbeau à la fédération. Tous ceux qui le connaissent pourront vous dire que cet homme a mis beaucoup de temps, de passion, de dynamisme et de créativité afin de tracer son chemin dans l'univers du vélo au Québec. Louis a su développer des liens particuliers avec les athlètes qui sont sa véritable source de motivation.

À travers les années, il a aussi côtoyé des bénévoles, des organisateurs, des commissaires, des administrateurs, des entraîneurs et a su faire en sorte que le sport dans son entier évolue. Que le Québec soit l'hôte d'événements majeurs, que nos commissaires et entraîneurs brillent sur les scènes provinciale, nationale et internationale et que les administrateurs aient tous les renseignements nécessaires afin de prendre les bonnes décisions.

C'est donc avec une grande fierté que nous avons pris le temps de lui dire Merci ... et surtout ... de lui souhaiter 20 autres années comme celles-là !

Merci Louis !



Enfin opéré, Charles Dionne désire renouer avec la victoire.

Extrait d'un article de Sportcom (15 novembre) – Après une année difficile en Europe en raison d'une blessure qui a immobilisé le cycliste Charles Dionne une bonne partie de la saison dernière, celui-ci a décidé de revenir au bercail. En effet, Dionne a signé une entente pour la saison 2007 avec l'équipe américaine *Colavita Sutter Home Pro Cycling Team*.

Retour sur la saison 2006

« J'ai eu une année extrêmement difficile sur le plan physique et moral en Europe. Malgré tout, j'ai bien aimé mon expérience avec une équipe professionnelle européenne. J'ai eu la chance de participer à deux des plus grandes courses soit le *Paris-Roubaix* et la *Course des Flandres*. Toutefois, dès mes premières courses, je sentais la douleur et le problème s'est aggravé par la suite », rapporte Dionne.

L'opération

Le problème du cycliste s'est avéré être une endofibrose de l'artère iliaque externe à la jambe gauche, un problème qui affecte la pression sanguine dans la jambe provoquant une forte douleur. Il s'agit d'un problème assez fréquent chez les cyclistes de haut niveau ayant parcouru plusieurs milliers de kilomètres. Charles a été traité par le docteur Xavier Alvarez Fernandez, un spécialiste de renom pour ce genre de problème. Le chirurgien vasculaire a conclu qu'une opération était nécessaire. Charles a dû subir une batterie de tests préalables à cette opération avant de passer sous le bistouri le 26 octobre dernier à l'hôpital *Cabuena* de Gijon dans le nord de l'Espagne. Plusieurs cyclistes connus, comme Stewart Ogrady, ont subi le même traitement et ils ont très bien performé par la suite.

Un contrat américain pour 2007

« Tout récemment, j'ai pris la décision de ne pas retourner en Europe pour prendre le temps de bien me rétablir. À la suite de cette décision, et malgré le fait que je venais de subir une opération, j'ai aussitôt eu une excellente offre de l'équipe américaine *Colavita*, une offre que je ne pouvais refuser ». « Je suis bien content d'être de retour et je me croise les doigts pour que mon opération me permette de retrouver ma condition afin de renouer avec la victoire » a déclaré Dionne. Le calendrier américain 2007 comporte plusieurs courses importantes auxquelles le cycliste est impatient de prendre part. « La tâche sera ardue, mais je suis prêt à travailler très fort. J'ai toujours mis l'énergie nécessaire afin d'atteindre mes objectifs et je vais poursuivre dans cette lignée », a-t-il ajouté.

L'intensité, c'est la clé

Guy Thibault, Ph.D., Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et Département de kinésiologie, Université de Montréal

En se fondant sur des recherches en physiologie de l'exercice et sur l'expérience de terrain, les spécialistes en entraînement ont cerné les fourchettes d'intensité dans lesquelles il faut s'entraîner selon qu'on veut optimiser l'amélioration et l'entretien de son aptitude aérobie (le VO_2max , la puissance aérobie maximale) ou de son endurance. C'est ce qu'illustre le tableau, où ces zones « payantes » d'entraînement sont exprimées en pourcentage du VO_2max , afin de s'appliquer de la même manière aux personnes en mauvaise condition physique et aux athlètes chevronnés. En effet, pédaler à 50 % du VO_2max est aussi facile pour un débutant que pour un athlète de haut niveau; la différence étant que l'athlète devra rouler beaucoup plus vite que le non athlète.

Intensité d'entraînement	FC, pour une personne dont les FC de repos et maximales sont respectivement de 55 et 200 bpm	Pédaler une min à cette intensité est généralement perçu comme...	Temps maximal possible de pédalage à cette intensité	Effet de chaque minute à cette intensité sur le VO_2max	Effet de chaque minute à cette intensité sur l'endurance
110 % VO_2max	Ne s'applique pas	extrêmement difficile	2 à 3 min	+++	
105 % VO_2max			3 à 4 min	+++++	+
100 % VO_2max	200	très difficile	4 à 6 min	+++++	+
95 % VO_2max	193		10 min	+++++	+++
90 % VO_2max	186	difficile	15 min	+++	+++++
85 % VO_2max	178		25 min	+++	+++++
80 % VO_2max	171	moyennement difficile	40 min	+	+++++
75 % VO_2max	164		1 h	+	+++++
70 % VO_2max	157	assez difficile	2 h 30 min	négligeable	+++
65 % VO_2max	149		3 h 45		+++
60 % VO_2max	142	facile	plusieurs heures	négligeable	+
55 % VO_2max	135				+
50 % VO_2max	128				+
45 % VO_2max	120	extrêmement facile			négligeable

+ : effet très petit, mais significatif

+++++ : effet maximal

On constate que les fourchettes d'intensité les plus intéressantes sont si élevées qu'il n'est pratiquement pas possible de les tenir longtemps en continu, d'où l'intérêt de l'entraînement par intervalles.

Mathieu Toulouse, champion québécois de cyclo-cross

Guy Marcotte, VP route et piste – Dimanche le 29 octobre, au parc des chutes Montmorency, Mathieu Toulouse a remporté le Championnat québécois de cyclo-cross (CX) bravant ainsi la pluie, la neige et le vent. 48 coureurs, toutes catégories confondues se sont présentés à la ligne de départ. Mathieu s'est creusé une confortable avance dès le deuxième tour, terminant finalement avec une avance d'environ deux minutes et demie sur Marc-André Daigle et Olivier Bordeleau chez les seniors. Normalement, les coureurs auraient dû courir sur une durée d'un peu plus d'une heure, mais les conditions climatiques étant défavorables, les durées ont été réduites à un peu plus de 40 minutes pour les seniors et maîtres A, et un peu plus de 30 pour les maîtres B-C, les femmes et les juniors.

Depuis quelques années, le CX progresse doucement. Au terme des 7 courses 2006, la participation moyenne a été d'environ 60 coureurs, ce qui est le double de la participation d'il y a environ cinq ans. Cette année, tout particulièrement, l'augmentation du nombre de coureurs a été assez marquée. La course de Terrebonne a été de loin la plus courue des sept avec un peu moins de 80 coureurs.

Championnat Québécois 2006 Résultats

Minime Fille

1- Janie Rioux-Coulombe (Sherbrooke)

Minime Garçons

1-Yohan Patry (Espoirs Laval)

2-Félix Côté-Bouvette (Sud-Ouest)

3-Samuel Gallant-Tremblay (Sherbrooke)

Cadet Garçons

1- Samuel Gazaille (Sportif Bromont)

2- Patrick Chartrand (CVM Val David)

3- Benoît Letarte-Paradis (Record)

Junior Hommes

1- Jean-Christophe Lacasse (CCS-Dalbix)

2- Pascal Rioux-Coulombe (Sherbrooke)

Alors que la région de Québec était habituellement bien représentée par des coureurs de vélo de montagne (VM), cette année ils ont été moins nombreux. Ce sont les coureurs de route qui ont pris la relève et la participation totale a donc augmenté malgré tout. Les coureurs de route constituent, cette année, environ 60 % des participants et, chez les jeunes, c'est près de 75 %

Le CX est une excellente façon de prolonger la saison de vélo trop courte au Québec, que ce soit en route ou en VM. Chez nous, le CX se termine à la fin d'octobre, le mois de novembre étant plutôt froid et imprévisible. Les maniaques peuvent tout de même continuer en novembre chez nos voisins Ontariens. Cependant, alors que chez nous il y a trois départs distincts, en Ontario, il n'y a qu'un seul départ regroupant environ 125 coureur,s soit le double de chez nous. Pour continuer dans les comparaisons, en France, lors d'une Coupe de France à la fin d'octobre, chez les cadets seulement, il y avait plus de 150 coureurs au départ.!

Le CX est le sport d'automne idéal autant en route qu'en montagne. L'entraînement est moins long et plus en intensité et en technique, surtout pour les débutants de route! Si les circuits sont bien pensés, ce qui n'est pas toujours le cas actuellement, les bons coureurs des deux secteurs ont autant de chance de gagner. Les deux types de vélo sont acceptés, CX et VM, pour favoriser la participation. Quelques organisateurs ont même prévu un quatrième départ pour les bibittes et les pee Wee avec un circuit adapté afin qu'ils puissent se familiariser avec ce sport. Chez les minimes, cadets et juniors, la participation est très faible. Il faut donc travailler à augmenter la participation des jeunes pour assurer une amélioration à long terme.



Alors, les entraîneurs, il vous faudrait prévoir un peu d'espace pour les CX dans votre calendrier annuel. Vos coureurs sauront sûrement en profiter, s'améliorer tout en s'amusant, car nous avons encore un petit côté kermesse au CX. Vous ne connaissez pas vraiment le CX? Allez sur le site du Club Cycliste de Sherbrooke secteur route, un vidéo de plus de 9 minutes vous fera voir toutes les catégories en action, de Bibittes jusqu'aux seniors. (<http://media.zoneski.com/mathieu/cycloherb.wmv>) Et parmi les coureurs de CX, il y en a sûrement au moins un de votre région qui pourrait donner une petite clinique à vos membres. Attention tout de même, en général, l'essayer c'est l'adopter!

Femmes

1- Kiara Bisaro (Comok Valley Cycle)*

2- Marie-Pier Bédard (Espoirs Laval)

3- Karine Travaillant (Francs Coureurs)

4- Joanie Caron (Élicycle Sports Experts)

Maître B-C

1- Yvan Huot (Xcluziv)

2- Robert Orange (Ride with Rendall)

3- Guy Marcotte (Sherbrooke)

Maître A

1- Pascal Bussière (Biogen Idec)

2- Sébastien Laflamme (Sport Bazar)

3- Jean Roy (Le Yéti)

Senior

1- Mathieu Toulouse (Indépendant)

2- Marc-André Daigle (Xcluziv)

3- Olivier Bordeleau (Xprezo)

* Non éligible au titre de Championne Québécoise