



secteur route et piste

Édition Octobre-Novembre 2008

Mérites cyclistes québécois

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. 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 du secteur route et piste.



Athlète par excellence masculin
[Dominique Rollin \(Toyota United\)](#)
Athlète par excellence féminin
[Anne Samplonius \(Cheerwine cycling\)](#)
Athlète paracyclisme par excellence
[Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier \(VW Trek\)](#)
Athlète Relève masculin
[Simon Lambert-Lemay \(Hot Tubes\)](#)
Athlète Relève féminin
[Laurie-Anne Dupont-Renaud \(Espoir Saputo\)](#)
Athlète Espoir masculin
[Frédéric Poisson \(Vélo2Max\)](#)
Athlète Espoir féminin
[Adriane Provost \(Espoir Saputo\)](#)
Athlète Maître masculin
[Sylvan Adams \(Calyon Martin Swiss\)](#)
Athlète Maître féminin
[Annick-Isabelle Marcoux \(Opus Powerwatts\)](#)
Entraîneur
[Anne-Sophie Laberge \(Ste-Foy Qc Métro\)](#)
Officiel
[Josée Bédard](#)
Club de haute performance
[Équipes Cascades](#)
Club de développement
[D'Amos](#)
Organisation nationale – internationale
[Coupe des Nations U23 Saguenay](#)
Organisation provinciale – interprovinciale
[Tour de la relève Desjardins](#)
Bénévole
[Rémy Tremblay](#)
Prix de Distinction
Médaillée de bronze – Jeux Paralympiques Pékin
[Jean Quevillon](#)
Médaillées de bronze – Jeux Paralympiques Pékin
[Geneviève Ouellet et Mathilde Hupin-Debeurme](#)

Merci également à tous les parrains qui se sont associés à cette activité en supportant une ou plusieurs catégories et à la compagnie Saputo à titre de commanditaire présentateur de MCQ 2008.

Les partenaires du secteur route et piste

Temple de la renommée du cyclisme québécois



LB – Le Temple de la renommée du cyclisme québécois a accueilli le 9 novembre dernier deux nouveaux membres, soit un athlète et une bâtisseuse. Cela porte à 43 le nombre d'athlètes et 34 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 *Gervais Rioux* dans la catégorie « athlète », et *Denyse Montgrain* dans la catégorie « bâtisseur ».

Cofondatrice du Raid Pierre Harvey en 1990, *Denyse Montgrain* a assuré la direction de cet événement jusqu'en 2001. Tout nouveau concept au Québec, l'événement s'est rapidement bâti une réputation d'excellence au-delà des frontières québécoises et est parvenu à attirer plus de 1300 participants au cours des dernières éditions, sur l'une ou l'autre des deux épreuves : Grand Raid disputé sur 290 km et trois jours, et Petit Raid d'une distance de 35 km en une journée. Cet événement a été le précurseur de plusieurs autres raids au cours des années subséquentes. Enfin, Denyse Montgrain a également été cofondatrice de l'association régionale de vélo de montagne pour la région Québec Chaudière-Appalaches en 1995, une organisation clé dans le développement du vélo de montagne au Québec.

Gervais Rioux a connu une des carrières québécoises les plus prolifiques, obtenant pas moins de 150 victoires en quelques 1500 courses et 18 ans de carrière. Membre de l'équipe canadienne de 1980 à 1990, il a pris part durant cette période à huit championnats du monde sur route, un Jeux Olympiques (Seoul 1988) et deux Jeux du Commonwealth (1982 et 1986). Coureur dominant sur la scène canadienne, il a remporté trois titres canadiens, dont deux chez les seniors, ainsi qu'une multitude de classiques et de courses par étapes. Coureur réputé pour être très actif dans les courses, il a fait sa marque même au niveau international, remportant notamment le Tour du Luxembourg (1983). Aujourd'hui, Gervais Rioux est un homme d'affaires accompli toujours dans le domaine du cyclisme, avec deux entreprises, la boutique Cycles Gervais Rioux et Argon 18.



Photos: Normand Caron

Vous trouverez le texte détaillé de leur contribution au cyclisme québécois sur le site Internet de la FQSC au www.fqsc.net à la section Temple de la renommée sous la rubrique Excellence.

Gala Sports-Québec

Gala
Sports-Québec

Sylvain Richard – Voici la liste des finalistes en sports cyclistes dans le cadre du 36^e Gala annuel de Sports Québec.

- Marie-Hélène Prémont (Athlète excellence féminine – VM)
- Frédéric Poisson (Athlète de niveau Québécois – RP)
- Adriane Provost (Athlète de niveau Québécois – RP)
- Josée Bédard (officielle de l'année – RP et VM)
- Vélirium (Événement international – VM)
- Championnats canadiens sur route (Événement national – RP)
- Denis Lévesque (Bénévole – RP)

Les gagnants du Gala 2008 seront connus lors de la soirée du 17 décembre prochain, qui sera diffusée sur les ondes de RDS à compter de 19h30. Félicitations et bonne chance à tous nos finalistes!

Supplémentation en créatine

Un article de 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

Un jeune cycliste (route) me demande s'il aurait intérêt à prendre des suppléments de créatine. Je crois que non; pour des raisons d'abord morales, mais aussi biologiques. Le point à ce sujet.

Les besoins quotidiens en créatine sont de 1 à 2 g. Ils sont facilement comblés, car il y en a dans la viande que l'on mange et notre foie en synthétise. Les surplus sont éliminés par le rein dans l'urine sous forme de créatinine. Les sportifs qui utilisent la créatine l'ingèrent généralement à raison de 20 à 30 g/jour pendant des cycles d'environ une semaine entrecoupés de périodes de « maintien » où la dose est réduite à environ 2 g/jour. Pour obtenir 25 g de créatine dans une alimentation normale, il faudrait ingérer environ 3 kg de hareng, l'aliment le plus riche en créatine, ou 4 à 5 kg de viande!

Les règlements antidopages n'interdisent pas la supplémentation en créatine, mais sa vente est interdite dans certains pays, dont la France. L'ingestion de doses importantes de créatine n'a été associée à aucun effet néfaste sur la santé à court ou à moyen terme, hormis quelques cas de douleurs gastro-intestinales, de diarrhées et de crampes musculaires. Mais la

supplémentation en créatine s'accompagne d'un gain de poids (de 1 à 2,5 kg) peut-être (mais cela reste à établir de façon claire) à cause d'une synthèse protéique accrue et certainement par rétention d'eau. Toutefois, on ne sait pas encore si la prise de créatine a des effets nocifs à long terme. Comme la créatine joue un rôle clé dans un tas de processus physiologiques (ex. fonctions cardiaque et nerveuse; développement des tumeurs; spermatogénèse), il n'est pas impossible qu'une supplémentation de créatine ait des conséquences néfastes.

La créatine est le constituant essentiel de la phosphocréatine qui est présente dans le muscle et dont la dégradation contribue de façon majeure à la libération d'énergie pour des efforts dont la durée va d'environ 5 à 60 s. La supplémentation en créatine augmente les réserves de créatine particulièrement chez les sujets qui mangent peu ou pas de viande et dont les réserves normales de créatine sont basses. Toutefois, elle augmente peu ou pas la concentration de phosphocréatine du muscle, ni la vitesse à laquelle elle est resynthétisée après l'effort. Les études conduites en laboratoire, sur ergocycle, montrent de façon concordante que l'administration de créatine (20 à 30 g pendant 3 à 5 jours) est sans effet sur la performance réalisée lors d'un effort isolé de 10 à 30 s. Par contre, si les efforts sont répétés avec des périodes de récupération suffisantes, environ les deux tiers des études rapportent une amélioration de la performance allant de 4 à 18 %. La moitié des études où l'on examinait l'effet de la supplémentation en créatine sur la force musculaire ont révélé une amélioration (de 6 à 25 %). Aucune étude ne rapporte d'effet de la créatine sur des efforts moins intenses mais plus prolongés, ni sur la consommation maximale d'oxygène, d'où mon opinion que les cyclistes n'ont pas intérêt à prendre des suppléments de créatine.

Il serait donc possible que la créatine améliore la performance dans des disciplines sportives où les athlètes doivent répéter des efforts intenses mais de courte durée, entrecoupés de périodes de repos, comme par exemple en sport collectif. Il serait aussi possible que la créatine permette aux athlètes de diverses disciplines sportives, y compris ceux qui n'ont à réaliser qu'une seule fois l'exercice (ex. sprint sur piste), de s'entraîner davantage et mieux s'ils font de l'entraînement par intervalles bien structuré. Ceci ne reste cependant qu'une hypothèse. Les études réalisées sur le terrain, en course à pied, en natation et en cyclisme, ne montrent pas d'effet bénéfique de l'ingestion de créatine sur la performance. Par exemple, une étude menée en Belgique indique que la supplémentation en créatine (7 g/jour, pendant une semaine) n'améliore ni l'endurance, ni l'aptitude à répéter des sprints à intensité élevée à vélo chez des cyclistes bien entraînés.

Rappelons la position officielle de l'Agence mondiale antidopage sur la supplémentation alimentaire : « En plus de la possibilité de se doper par inadvertance en consommant des suppléments, les athlètes s'exposent à des risques pour leur santé. Alors que les autorités scientifiques et médicales sont d'avis qu'une alimentation saine et diversifiée fournit tous les nutriments nécessaires, la très grande majorité des athlètes consomment des suppléments alimentaires de toutes sortes. Or, des études sérieuses ont révélé que plusieurs des suppléments en vogue dans les milieux sportifs contiennent, sans que cela soit indiqué sur l'étiquette, des produits défendus par les règlements antidopage. »

Bref, rien ne peut battre le talent, l'entraînement et une saine alimentation.

Pour en savoir plus

Stout JR, J Antonio et D Kalman (édité par) (2008) **Essentials of creatine in sports and health**. International society of sports nutrition. Humana Press, Totowa, New-Jersey, 250 pages.

Van Schuylenbergh R, M Van Leemputte et P Hespel (2003) **Effects of oral creatine-pyruvate supplementation in cycling performance**. *Int J Sports Med* 24(2):144-50.

Le Directeur du Tour a fini sa carrière au Tour de la Nouvelle France en 1971

Petites histoires du cyclisme européen
Un article de Daniel Fertin

Daniel Fertin - A la fin de la saison 1971 Jean-Marie Leblanc et son grand ami nordiste, Philippe Crépel ont décidé de raccrocher le vélo. Cette décision ils la prennent au soir du critérium de Poperinghe, une cité flamande à la frontière française entre Dunkerque et Lille.

Jean-Marie Leblanc vient de rouler cinq années dans les pelotons professionnels, deux années chez Pelforth- Sauvage-Lejeune en 1967 et 1968, puis trois saisons chez Bic de 1969 à 1971. Il a participé à deux Tours de France et les a tous les deux terminés, en 1968 il est 58^{ème} et en 1970 83^{ème}. Tout au long de son honorable carrière il aura levé les bras huit fois sur des courses professionnelles mais sa décision est prise, il sera journaliste dès l'année suivante pour le quotidien régional nordiste « La Voix du Nord ». D'ailleurs, dès cette année il a commencé à faire des piges occasionnellement soit pour des galas de boxe, soit pour d'autres événements.

Maurice De Muer, qui aura été son unique Directeur Sportif pendant toute sa carrière professionnelle pro lui propose de participer au premier Tour de la Nouvelle France, une épreuve de cinq étapes entre le mardi 21 septembre et le samedi 25 septembre. Huit équipes de six coureurs sont au départ à Montréal. Le peloton est assez maigre mais on y retrouve tout de même quelques « pointures », comme 3 vainqueurs du Tour Lucien Aimar (66) Roger Pingeon (67), Jan Janssen (68). Le vainqueur des trois derniers Tours, Eddy Merckx, n'est pas là mais son équipe Molteni a fait le déplacement, tout comme quatre équipes françaises (Bic, Mercier, Peugeot et Sonolor), deux italiennes (Savarani et Molteni donc), une Belge (Flandria) et une Anglaise (Falcon). La formation Bic du futur Directeur du Tour aligne, outre Jan Janssen, Johny Schleck (le père d'Andy et Franck), Daniel Ducreux, Anatole Novak et René Pijnen.

Dès la première étape, entre Montréal et Drummondville (157 kilomètres), l'ancien champion de France universitaire se glisse dans une échappée de treize qui aura jusque treize minutes d'avance sur un peloton emmené par l'équipe Sonolor, la seule non représentée à l'avant. Roger De Vlaeminck, qui n'est pas encore « Monsieur Paris- Roubaix » mais qui a déjà un joli palmarès l'emporte, Jean-Marie Leblanc est neuvième dans le même temps. Le lendemain en direction de Québec, c'est à Thetford Mines, lors des premières montées qu'une nouvelle échappée prend corps. Jean-Marie n'est pas bien loin mais son coéquipier René Pijnen est devant et c'est d'ailleurs le rapide Néerlandais qui l'emporte au sprint. Guido Reybroeck, encore devant prend la tête du classement général. Jacques Anquetil, le Directeur de la course, pense que le TNF est déjà joué, il a vu juste. Il ne se passe rien de bien important lors de la troisième étape vers Joliette où le maillot rouge « Air Canada » consolide sa place en s'échappant quelques temps pour un sprint bonification. Tout le peloton arrive dans le même temps que l'Italien Dino Zandegu qui remporte l'étape. La quatrième étape était très attendue de par son parcours mouvementé par Grand-Mère et Shawinigan mais c'est encore Roger De Vlaeminck qui l'emporte au sprint alors que Jean-Marie Leblanc s'accroche à sa septième place au général. Le dernier jour ne marquera aucun changement, le matin c'est le rapide Zandegu qui l'emporte à Montréal et l'après-midi, c'est l'équipier et ami de Jean-Marie Leblanc, Jan Janssen qui remporte le contre-la-montre de 54 miles dans les rues montréalaises.

Dans le livre* qu'il a écrit l'an passé « Le Tour de ma vie », Jean-Marie Leblanc écrit : « J'ai toujours en mémoire les derniers coups de pédales donnés à l'arrivée de la dernière étape, en roue libre, le buste relevé: ce 25 septembre 1971, c'était fini ! » Certes, il avait écrit le mot FIN de sa carrière sur le vélo au Québec, mais chacun sait que sa vie cycliste n'était pas finie. D'abord journaliste à la Voix du Nord, puis à l'Equipe, il devenait ensuite, pendant 18 ans, le patron de la plus grande épreuve au monde et c'est certainement avec émotion qu'il est revenu plusieurs fois dans la Belle Province pour négocier l'éventuel Grand Départ du Tour à Québec en 2008. Pour lui, la Grande boucle aurait été bouclée.

*Le Tour de ma vie aux éditions Solar

Quelques dates importantes à retenir

SR – Le Québec demeure le leader au niveau de la tenue d'épreuves nationales et internationales au Canada. Voici quelques dates importantes à inscrire au calendrier 2009.

Dates	Nom de l'épreuve	Endroit	Sanction	Catégories
1 au 3 mai	Défi Sportif	Montréal	IPC / UCI	B&VI, LC, CP, HC
30 mai	Coupe du Monde féminine	Montréal	UCI – CM	Femmes Élite
1 au 4 juin	Tour du Grand Montréal	Montréal	UCI	Femmes Élite
4 au 7 juin	Coupe des Nations U23	Saguenay	UCI	Hommes Espoir (U23)
16 au 21 juin	Tour de Beauce	St-Georges	UCI – 2.2	Hommes Élite & Espoir
26 au 28 juin	Champ. Canadiens sur route (1)	Beauce	ACC	Élite et Espoir, H & F
2 au 5 juillet	Champ. Canadiens sur route (2)	Beauce	ACC	Junior, Masters, Para
21 au 26 juillet	Coupe des nations Juniors – Tour de l'Abitibi	Val d'Or	UCI	Hommes Junior
1 août	Québec – Trois-Rivières	Québec, T. Riv.	ACC	Femmes, Jr H, Ms B-C
2 août	Montréal – Québec LG	Montréal, Québec	ACC	Hommes, Ms A
22 au 24 août	Champ. Canadien piste (1)	Burnaby, BC	ACC	Para, Maître, Cadet
27 au 30 août	Champ. Canadien piste (2)	Burnaby, BC	ACC	Élite, Junior



Photo: Daniel Fertin
En juillet 2007, Jean-Marie Leblanc, nouveau retraité, accueille dans son village de Fontaine-au-bois (où il est conseiller municipal) son ami Jan Janssen vainqueur du Tour 1968. Ce jour là, c'était la première fois qu'il voyait le Tour en spectateur depuis très longtemps !

Un banc d'essai à poursuivre au Grand Prix de Charlevoix



Un article de PACVQ

Pierre-Etienne Grégoire, Président ACVQ - La période fin octobre et début novembre est plutôt occupée avec coup sur coup l'assemblée générale annuelle de l'ACVQ et la commission d'orientation de la FQSC.

Plusieurs maîtres se sont déplacés et ont appuyé à la quasi unanimité les décisions du conseil d'administration de l'ACVQ, notamment l'investissement majeur au fonds pluriannuel d'immobilisations de la FQSC. Un grand merci pour votre support renouvelé. De nouveaux membres se joignent avec nous, dont Michel Courval (un maître A!) et Anita MacKinnon qui prend le relais de Suzie Bélanger (deux jeunes enfants, ça laisse moins de temps pour le vélo!). Enfin, notre doyen Pierre Dumais reprend du service pour faire renaître l'Échappée, un bulletin d'information sous forme électronique.

Lors de la commission d'orientation, j'ai été réélu directeur des événements, un poste qui me permet de siéger au comité directeur route et piste de la FQSC en tant que représentant des organisateurs. Avec Guy Marcotte et René Kosko, le point de vue des maîtres est toujours relayé dans nos discussions. Ce qui m'amène au sujet principal de mon billet.

L'an dernier, le Grand Prix de Charlevoix a servi de banc d'essai à une nouvelle mesure visant à mousser la participation des coureurs. En résumé, les maîtres qui le désiraient pouvaient participer à la seule course sur route, moyennant des frais de participation quelque peu majorés. Une trentaine de coureurs s'en sont prévalus. Si cette question n'a pas été soulevée lors de la commission d'orientation, elle a fait l'objet d'une remarque lors de l'assemblée générale de l'ACVQ. Comme le comité directeur devra statuer pour la suite des choses, il est encore temps de nous faire part de vos commentaires ou suggestions. Dans l'intervalle, laissez-moi vous expliquer pourquoi une telle mesure doit se poursuivre.

L'organisation d'une épreuve de prestige, tel le Grand Prix de Charlevoix exige des ressources financières très importantes. Avec son équivalent en vélo de montagne, le budget d'opération combiné dépasse les 100 k\$. Dans un contexte où il est difficile d'obtenir des commandites (les petits sondages remis aux coureurs servent à cela), certains seront peut-être surpris d'apprendre que la poursuite du Grand Prix n'est pas forcément acquise. L'an dernier, et avec l'accord de l'organisateur Martin Simard, j'ai proposé au comité directeur ladite mesure pour mousser la participation sans nuire aux participants qui disputent toutes les étapes. L'accroissement de participation tend à démontrer qu'une telle initiative doit continuer malgré son caractère inhabituel (à l'évidence, Sutton ne pourrait faire l'objet d'une telle mesure). Si la vie se résumait à un choix binaire, la prise de décision serait grandement facilitée. Or, plus souvent qu'autrement, tout choix doit s'exercer en pondérant divers objectifs qui s'opposent même en eux. Si «Paris vaut bien une messe», la survie du Grand Prix de Charlevoix dont l'épreuve phare est sa course sur route, passe invariablement par une participation plus grande des maîtres. La légitimité du championnat québécois n'est pas contestée par le fait que certains athlètes choisissent de ne disputer que l'épreuve sur route. Faisons de même pour appuyer la belle équipe du Grand Prix de Charlevoix.

Un circuit en mode progression rapide ?

Bruno Vachon, coordonnateur Cyclo-cross - L'automne 2008 a marqué plusieurs nouveaux sommets en cyclo-cross au Québec, tant en niveau du nombre de participants, de l'implication de commanditaires et de bourses remises aux coureurs. Pour une première année, l'ensemble des épreuves étaient réunies à l'intérieur d'un circuit qui a couronné ses meilleurs athlètes lors de la finale provinciale à Cowansville. Cette progression n'est pas étrange à deux facteurs, soit la qualité des organisations et le support de la FQSC.

Bon nombre d'organisations ont pris un virage important cette année en améliorant considérablement les efforts déployés pour la mise en œuvre leur événement. La promotion locale a fonctionné et plusieurs nouveaux participants sont venus faire l'essai du cyclo-cross. Conquis, plusieurs d'entre eux se sont présentés aux épreuves suivantes. Une certaine uniformité commence à émerger entre chacune des organisations de sorte que les coureurs s'y retrouvent plus facilement, la norme est maintenant d'offrir des événements à la hauteur d'un circuit provincial de qualité.

Quant au support de la FQSC, l'arrivée d'un nouveau partenaire aura grandement contribué à le bonifier. Maillots de leader, fournitures de balisage et service technique sont les principaux ajouts de l'année 2008, tout en considérant qu'un intervenant est maintenant attiré au développement de la discipline sur une base annuelle.

Éric Lemaire, Kiernan Orange, Félix Côté Bouvette, Julie Marceau, Vincent Courcy et Robert Orange ont tous remporté le maillot de leader de la Série de cyclo-cross Louis Garneau dans leur catégorie respective. Simon Lambert-Lemay et Karine Travaille ont quant à eux remporté le Championnat québécois.



Photo: Daniel Fertin
De gauche à droite : Éric Lemaire, Kiernan Orange, Félix Côté Bouvette, Julie Marceau, Vincent Courcy et Robert Orange.

En tandem vers l'excellence



LB – Le programme de parrainage « En tandem vers l'excellence » a été introduit pour la première fois en 2005. Ce programme vise à reconnaître les performances de jeunes athlètes en développement, ainsi que les athlètes qui, par leurs performances sur les scènes nationale et internationale, inspirent les cyclistes québécois. Précisons que les parrains et marraines participent à cette activité sur une base volontaire.

Voici la liste des athlètes et parrains/marraines sélectionnés pour la prochaine année :

Cyclisme sur route

Catégorie	Nom de l'athlète	Club	Nom du parrain/marraine
Pee-wee F	Mélody Drapeau	Vélo2Max	Véronique Labonté
Pee-wee G	David Carignan	D'Amos	Keven Lacombe
Minime F	Tennessee Mayer	Espoirs Laval	Audrey Lemieux
Minime G	Joakim Albert	Gameau-Crocs-Suzano	David Veilleux
Cadet F	Adriane Provost	Espoirs Laval	Joelle Numainville
Cadet G	Frédéric Poisson	Vélo2Max	Martin Gilbert

Cyclisme sur piste

Catégorie	Nom de l'athlète	Club	Nom du parrain/marraine
Minime F	Audrey Labrie	Le Maillot bleu	Laurie-Anne Dupont-Renaud
Minime G	Joakim Albert	Gameau-Crocs-Suzano	Stéphane Cossette
Cadet F	Tessa Collard	Espoirs Laval	Karine Côté
Cadet G	Frédéric Poisson	Vélo 2 Max	Lawrence Leroux

N'oubliez pas de visiter notre site internet

www.roulezgagnants.net

Vous trouverez tous les détails du programme « En tandem vers l'excellence » dans la section Nos Champions.

Plusieurs nouveautés en 2009

SR – Voici quelques changements importants qui viendront marquer la saison de compétition sur route et piste en 2009, adoptés récemment par le Comité directeur route et piste :

Les tarifs d'inscription demeurent inchangés à l'exception du tarif pour les épreuves de sanction régionale qui sera de 12\$ pour les Junior, Senior et Maître et de 8\$ pour les autres catégories.

Les organisateurs devront remettre les bourses en argent comptant ou par chèque seulement. Les prix en marchandises ne pourront plus remplacer la valeur des bourses.

Abandon de la remise obligatoire de bourse ou de prix en marchandise lors de la Coupe du Québec Argon 18.

La catégorie senior femme 3 est abolie. Dorénavant, les seniors femmes formeront un seul peloton.

La FQSC introduira un classement FQSC U23 autant chez les hommes que chez les femmes.

La FQSC s'engage à publier plus rapidement les résultats préliminaires d'une épreuve. Ainsi, les organisateurs devront prévoir l'horaire des cérémonies protocolaires et l'intégrer dans leur info-course. Un coureur absent des cérémonies protocolaires qui n'a pas pris arrangement avec l'organisateur perdra son prix et sa bourse.

Introduction des catégories de développement aux Championnats Québécois de CLM par équipe.

Le sprint final sera retiré de la compilation du Prix du Meilleur sprinteur de la Coupe du Québec Argon 18.

Le casque spécialisé de CLM sera interdit pour les coureurs des catégories pee-wee et minime.

La vérification des vélos (mesures) sera obligatoire pour toutes les épreuves de CLM au calendrier, à l'exception des catégories de développement (pee-wee à cadet). Un commissaire supplémentaire s'assurera de la vérification des vélos lors de ces épreuves.

Pour les catégories pee-wee, minime et cadet, l'épaisseur de la jante ne pourra être supérieure à 35mm de hauteur.

Les clubs juniors et Senior 1-2 devront fournir au minimum une paire de roues pour que leurs coureurs soient éligibles au dépannage universel.

Adoption de la grille de tarification des équipements FQSC disponibles en location auprès des organisateurs. Un organisateur qui utilisera tous les équipements bénéficiera d'un rabais de 30% (excluant le service technique).