



Octobre 2003

Les Québécois à l'honneur aux Championnats du monde sur route

Bilan des performances des Québécois

Contre-la-montre

Élite Homme

39^e Jean-François Laroche

U23 Homme

41^e Dominique Rollin

Élite Femme

5^e Geneviève Jeanson
15^e Lyne Bessette

Junior Homme

50^e Kevin Lacombe

Junior Femme

16^e Audrey Lemieux
18^e Émilie Roy

Épreuve en ligne

Élite Homme

104^e Dominique Perras

U23 Homme

HD Martin Gilbert

Élite Femme

17^e Lyne Bessette
54^e Manon Jutras

Junior Homme

86^e Raphaël Tremblay
Chute Kevin Lacombe

Junior Femme

19^e Audrey Lemieux
DNF Émilie Roy

Louis Barbeau – Il y avait longtemps que les Championnats du monde de cyclisme sur route n'avaient pas été présentés au Canada, 29 ans précisément. Les amateurs de cyclisme âgés de 40 ans et plus se rappelleront sans aucun doute des Championnats du monde sur route et sur piste qui ont eu lieu à Montréal en 1974, première présence de cet événement en dehors de l'Europe.

Se déroulant à Hamilton cette fois, le Québec était fort bien représenté au sein de l'équipe cycliste canadienne à ces Championnats du monde, avec un total de 12 athlètes sur 26, soit près de 50 % de l'équipe. Parmi ceux-ci, une attention particulière était évidemment accordée aux deux vedettes féminines au sein de l'équipe, Lyne Bessette et Geneviève Jeanson, ainsi qu'au champion canadien sur route Dominique Perras, seul représentant québécois au départ de la course sur route Élite homme.



Lyne Bessette lors de la course sur route

Photo : canadiancyclist.com

De façon générale, on peut dire que les athlètes québécois se sont assez bien tirés d'affaire, mais force d'admettre qu'à certaines exceptions près, l'écart entre nos meilleurs athlètes et l'élite mondiale est encore assez grand, surtout chez les hommes.

Parmi les performances notables, il convient de souligner la 5^e position de Geneviève Jeanson au CLM individuel, ainsi que les 15^e et 17^e positions de Lyne Bessette au CLM individuel et à la course sur route respectivement. Chez les juniors F, Audrey Lemieux a été la meilleure canadienne avec une 16^e place au CLM individuel et une 19^e place à la course sur route, tandis qu'Émilie Roy obtenait une 18^e position au CLM individuel.



Deux événements malheureux

On se rappellera également de ces Championnats pour deux événements malheureux qui sont survenus le samedi 11 octobre. Le premier incident concerne Kevin Lacombe qui a été victime d'une très sévère chute lors du 1^{er} tour de la course chez les juniors, alors qu'il est allé s'écraser lourdement tête première contre des barrières au milieu d'une descente dont la chaussée était glissante. Après un séjour de quelques jours à l'hôpital, Kevin a finalement été en mesure de retourner chez lui avec pour bilan de cet incident une fracture en haut de l'arcade sourcilière et une sévère commotion cérébrale. Il semble toutefois selon les dernières nouvelles que Kevin se rétablisse très rapidement et qu'il ait déjà commencé à patiner.

Le second incident, hautement médiatisé concerne Geneviève Jeanson, qui s'est vue interdire le départ de la course sur route en raison d'un taux d'hématocrite trop élevé. Il est important de mentionner qu'il ne s'agit pas d'un cas de dopage, et que cette mesure vise essentiellement à protéger les athlètes alors que leur sang est considéré comme trop visqueux. Par ailleurs, le test urinaire effectué sur Geneviève à la suite du test sanguin, n'a révélé aucune trace de substance interdite, ce qui devrait permettre à Geneviève de recouvrir sa licence dès qu'un prochain test sanguin aura confirmé que son taux d'hématocrite est passé sous la limite autorisée par l'UCI.



Kevin Lacombe lors du contre-la-montre.

www.canadiancyclist.com

NOS PARTENAIRES

Secrétariat
au loisir et au sport

Québec

RONA



Le Grand Prix Féminin International, un succès sur toute la ligne

LB – Mission accomplie ! L'organisateur du Grand Prix Féminin International, Roger Filion, avait bien raison d'être fier de son épreuve. En effet, 65 athlètes en provenance de 13 nations, et réparties dans 13 équipes, ont pris part à cette première édition. Parmi les nations présentes, on dénottait notamment la présence des équipes nationales d'Allemagne, de Lituanie, de Russie, du Canada. Selon l'entraîneur de l'équipe allemande, l'épreuve devrait obtenir la cote 2.9.1, en 2004. Il a qualifié l'épreuve d'exceptionnelle, tant pour la qualité des services offerts aux coureuses (hébergement, nourriture, ...), que pour la qualité technique de l'épreuve (parcours variés, sécurité impeccable, ...).

Sur le plan sportif, la course a donné lieu à beaucoup d'action et les amateurs de cyclisme ont pu voir à l'œuvre plusieurs des meilleures athlètes du monde, dont la québécoise Lyne Bessette, l'allemande Judith Arndt et Trixi Worrack, les jumelles Rasa et Jolanta Polikeviciute (Lituanie), l'ukrainienne Natalya Kachalka, et la russe Svetlana Boubnenkova. Les québécoises étaient également représentées au grand nombre avec la présence de Manon Jutras, Stéphanie Bourbeau, Elisa Gagnon, Julie Hutsebaut, Magalie Boulay, Mathilde

Hupin, ainsi que des juniors Audrey Lemieux et Emilie Roy.

C'est finalement l'allemande Judith Arndt qui l'a emporté grâce à sa magnifique prestation, surtout au CLM individuel, ainsi qu'au support remarquable de l'équipe allemande tout au long des cinq jours de compétition. Quant à Lyne Bessette, 3^e au terme de



l'épreuve, Roger Filion ne tarissait pas d'éloges à son endroit. « Elle est une grande athlète ! Elle a disputé toute une course et ce même si elle n'était pas à son meilleur. Avec sa fracture à la clavicule subie à peine trois semaines avant le début du Grand Prix, de la voir ici courir avec autant de détermination et signer des autographes aux spectateurs, ça fait chaud au cœur ».

Pour 2004, des démarches sont actuellement en cours afin que l'épreuve soit déplacée en juin, ce qui permettrait ainsi aux athlètes de participer à une séquence de 4 épreuves incluant la Coupe du Monde de Montréal, le Tour du Grand Montréal ainsi que la Liberty Classic (Philadelphie)



Un peloton composé de 64 femmes au départ de cette 1^{ère} édition en sol du Saguenay Lac-St-Jean.

Classement général final :

- 1^{ère} Judith Arndt (Allemagne)
- 2^e Natalya Kachalka (Ukraine) à 1min 34sec
- 3^e Lyne Bessette (Canada) à 1min 35sec
- 4^e Svetlana Boubnenkova (Russie) à 1min 37sec
- 5^e Christiane Soeder (Autriche) à 1min 38sec
- 15^e Manon Jutras (Canada) à 9min 00sec
- 40^e Julie Hutsebaut (Canada) à 21min 52sec
- 42^e Stéphanie Bourbeau (Québec) à 42min 25sec

Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily, champions Européens sur route !

Chantale Philie, AQSFR – Une performance digne de mention ! Après avoir terminé 4^e à la poursuite, 7^e au kilo et 4^e au CLM ; c'est avec un temps de 2hre 30min 38sec sur 106,5 km (moyenne de 42,2 km/hre) que le tandem Côté et Boily a remporté la course sur route des Championnats Européens de cyclisme handisport tenus en République Tchèque, du 14 au 21 septembre dernier.

Jean Quevillon (paralytique cérébral) a quant à lui accédé à la deuxième marche du podium au CLM avec un temps de 22min 32,61sec sur 14,2 km. Il

s'est fait devancer par Javier Ochoa de l'équipe espagnole. Pour les amateurs de cyclisme, certains se rappelleront que ce dernier avait remporté une étape de montagne lors du Tour d'Espagne (Vuelta) en 2000 avant son accident. Dans les autres épreuves, Jean a manqué le podium de peu, en prenant à chaque fois la 4^e place, soit au kilo, en poursuite et à la course sur route.

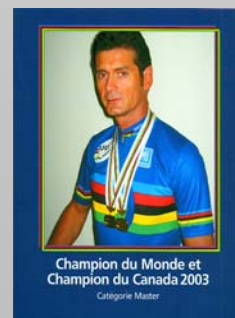
Mark Breton (amputé) a atteint ses standards pour Athènes sur route et sur piste. Il a enregistré une 8^e place en poursuite sur 19 athlètes, et une 9^e place au CLM

sur 26 athlètes, avec un temps de 20min 40sec sur 14,2 km. Mark a progressé de façon fulgurante depuis un an ayant pris le 19^e au CLM au Championnat du monde l'an dernier, n'ayant pris part à aucune épreuve sur piste.

Quant à Mark Beggs (cycliste à main), il n'a malheureusement pu terminer la course sur route en raison d'un problème mécanique. Il a finalisé le CLM au 14^e rang, ce qui fait qu'il ne lui reste que très peu de chances pour atteindre ses critères en vue des Jeux d'Athènes, mais tout n'est pas perdu.

Gérard-Louis Robert, sacré champion du monde sur piste !

LB – Le Québec compte désormais un champion du monde sur piste dans ses rangs. C'est à l'occasion des derniers Championnats du monde sur piste Masters, tenus à Manchester (Angleterre), du 7 au 13 septembre dernier, que Gérard-Louis Robert a raflé le titre de champion du monde dans la catégorie des 50-54 ans, en enregistrant un chrono de 36.414 sec au 500 m. Mentionnons par ailleurs que ce dernier a également décroché une médaille de bronze en poursuite individuelle avec un chrono de 2min 29sec sur 2000 m. Outre Robert, John Sutherland a obtenu une 7^e position au 750 m dans la catégorie 45-49 ans. Enfin, Eric Beauséjour a uni ses efforts à ceux de Sutherland et Robert dans l'épreuve de la vitesse par équipe où ils ont obtenu la 4^e position avec un temps de 51.460 sec (sur 750 m).



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

Martin Gilbert et Lyne Bessette, victorieux du classement Rona

LB – Voici les noms des trois premiers du classement Rona 2003 pour les catégories Elite. Vous pouvez consulter le classement complet à l'adresse suivante :

<http://www.fqsc.net> dans la section résultats route et piste. Félicitations à tous pour votre excellente saison !

Senior 1-2 H

1^{er} Martin Gilbert
(Volkswagen Trek)
585 points
2^e Jean-François Laroché
(Volkswagen Trek)
424,5 points
3^e Charles Dionne
(Saturn)
372 points

Senior F

1^{ère} Lyne Bessette
(Saturn)
735 points
2^e Geneviève Jeanson
(Rona)
544 points
3^e Magalie Boulay (Five tracks)
321,5 points

Senior 3-4 H

1^{er} Brandon Sant
(VCOM)
342 points
2^e Mathias Letendre
(Ste-Foy Qc Métro)
306 points
3^e Dave Mustaikis
(Bernard Hinault)
183 points

Junior H

1^{er} Kevin Lacombe
(Volkswagen Trek)
849,5 points
2^e Raphael Tremblay
(Volkswagen Trek)
408 points
3^e François Sztuke
(Dynamiks de Contrecoeur)
349,5 points

Junior F

1^{ère} Emilie Roy
(Espoirs de Laval)
736 points
2^e Audrey Lemieux
(Proco d'Alma)
571,5 points
3^e Marie-Pier Bédard
(Espoirs de Laval)
452 points

Démographie et cyclisme : des impacts à explorer (billet spéculatif)

Pierre-Etienne Grégoire – Les amateurs du troisième art se souviendront peut-être du début du film québécois «Le déclin de l'empire américain» où Rémi affirme, devant sa classe d'élèves, que les trois choses les plus importantes en histoire sont : le nombre, le nombre et le nombre!

De la même façon que l'arrivée à la retraite de la génération des baby-boomers aura un effet non négligeable à plusieurs niveaux (politique, économique, etc.), certaines tendances qui émergent parmi les licenciés du secteur route et piste de la FQSC pourraient également être porteuses de changement.

1- L'effet « Bessette-Jeanson » : une participation féminine en hausse

Une consultation des résultats des courses affichés sur le site internet permet de constater que le peloton féminin, notamment chez les seniors, est plus nombreux cette année. Dans la mesure où cette participation à la hausse se poursuivra, il sera sans doute pertinent de revoir l'appariement des départs. Au lieu d'être toujours marginalisées dans un groupe masculin plus

nombreux, ne serait-il pas préférable de regrouper en un seul peloton, les seniors et les maîtres femmes afin de leur donner plus de chance de s'exprimer?

2- Le déplacement vers les B de la principale cohorte chez les maîtres (hommes)

En comparant la liste des licenciés maîtres de la FQSC ces dernières années, on ne peut s'empêcher de constater l'érosion de l'importance numérique des maîtres A au profit des maîtres B. De 147 qu'ils étaient en 2002, les maîtres A baissent à 132 en 2003 alors que les B voient leur nombre grimper de 93 à 122 (les autres catégories sont stables). Dans le groupe actuel des A, 32 sont susceptibles de passer B d'ici 2 ans. Il faudra donc un apport important de seniors (surtout 3-4, plus nombreux) pour renverser ce mouvement. Si ce glissement se poursuit, l'actuel barème des bourses versées devraient être revu pour tenir compte de ce changement démographique.



Sciences du vélo

Connaître sa FCmax

Guy Thibault, Ph.D., Secrétaire au loisir et au sport

La FCmax diminue avec l'âge : d'environ 6 bpm par décennie. On peut calculer la FCmax moyenne des personnes d'un âge donné à l'aide d'une simple formule. La formule la plus connue veut que la FCmax corresponde à 220 moins l'âge (ex. 180 pour un cycliste de 40 ans), mais il s'agit d'une mesure très approximative. La formule suivante est plus précise :

$$FCmax = 209 - 0,587 \times \text{âge}$$

Ainsi, la FCmax est en moyenne de 196 bpm à 22 ans, et de 182 à 46 ans. Mais attention, la variation de la FCmax est très grande, même à l'intérieur d'une même catégorie d'âge. On ne sait pas parfaitement pourquoi certaines

personnes ont une FCmax beaucoup plus élevée que d'autres du même âge, mais on sait que cela ne les empêche pas du tout d'être en bonne condition physique (voir le no de Février de 52-12).

Des chercheurs Américains ont fait une analyse critique de la façon dont on utilise communément le cardiofréquence-mètre. Ils concluent que pour avoir un degré de précision suffisant, il faut absolument tenir compte de la FCmax réelle de l'athlète, et non pas l'estimer par calcul à partir de son âge, comme on le fait communément.

Pour connaître votre vrai FCmax, vous devez mesurer votre fréquence cardiaque (par enregistrement électrocardiographique ou à l'aide de votre cardiofréquence-mètre, ce qui est presque aussi précis) au cours d'un test d'effort **progressif et maximal**, c'est-à-dire un test où on vous demande de pédaler à une intensité qui augmente progressivement par paliers jusqu'à ce que vous ne soyez plus capable de produire la puissance de pédalage attendue. Voir par exemple le protocole que l'on a mis au point pour l'Association cycliste canadienne :

<http://www.canadian-cycling.com/f2/pdfs/protocolPAMf.pdf>

En général, au cours d'un test de ce type, si vous êtes suffisamment motivé, votre FC atteindra sa valeur maximale au cours des dernières secondes d'effort.

3 - La cote FQSC chez les maîtres : une révision souhaitable ?

Contrairement aux autres catégories, la présence des coureurs maîtres aux courses varie au gré des diverses contraintes ce qui se traduit par une participation moyenne plus faible. Dans la mesure où le calcul de la cote FQSC ne comporte pas de limite supérieure, l'outil peut mesurer l'assiduité aux compétitions plutôt que la performance. Comme pour le classement du Super-Prestige, ne vaudrait-il pas mieux prévoir un nombre limité de courses (les 10 meilleurs résultats par exemple) sous la contrainte que certaines courses tel le championnat québécois soient incontournables dans ledit calcul ?

Déjà demain !

Par ce billet, je tiens à sensibiliser les coureurs à l'importance des prochains mois puisque la FQSC tiendra à l'automne (les 8 et 9 novembre prochains à Québec) ses assises annuelles qui prépareront le terrain pour la saison 2004. Si vous avez des suggestions, sachez que l'ACVQ est disposée à les débattre et les véhiculer ultérieurement lors de ce forum.