



Octobre 2006

Dernier rappel - AGA et festivités de la FQSC au Chantecler les 4 et 5 novembre

LB – Nous vous rappelons que les 4 et 5 novembre prochains se tiendront les différentes activités dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle de la FQSC. Nous célébrerons notamment le 20e anniversaire du Temple de la renommée du cyclisme québécois lors d'un banquet le samedi soir (avec la présence de Marco Calliari et son groupe de musique). Quant aux Mérites cyclistes québécois, ils seront décernés lors d'un brunch le dimanche 5 novembre. Pour tous les détails relatifs à ce week-end d'activités, veuillez consulter le lien suivant :

<http://www.fqsc.net/apropos/AGA.htm>



AGA 2005

IN MÉMORIAM : Robert Brisson (1963-2006)

Pierre Étienne Grégoire, président de l'ACVQ – Le départ tragique de Robert Brisson plonge tout le peloton dans un état où se mêle tristesse, stupéfaction et amertume. À mes yeux, Robert représente l'archétype du maître cycliste, celui pour qui la compétition repose d'abord et avant tout sur le véritable esprit sportif et la franche camaraderie. Habitué aux places d'honneur, il garde cette humilité dans la victoire, ce qui le rend encore plus transcendant.

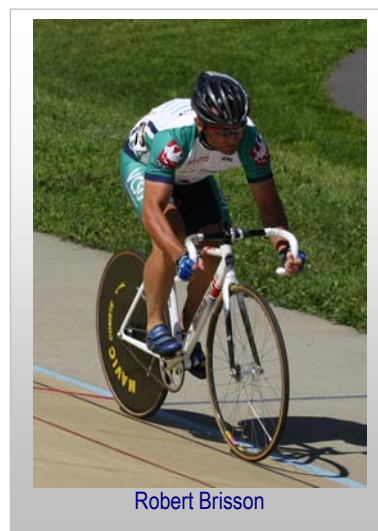
Depuis la retraite d'Alain Caron, Robert est LE sprinter chez les maîtres B au Québec. La dernière fois où je l'ai côtoyé, lors du championnat québécois sur piste, il s'est d'ailleurs mérité l'or à l'épreuve de vitesse. Dans l'art du sprint, le calme olympien de Robert tranche avec le comportement souvent débridé associé à ce type de coureur. Pour faire image, Robert est notre Eric Zabel!

Comme plusieurs d'entre nous, il est revenu à la compétition en 2003 et les résultats n'ont pas tardé à surgir. J'ai eu le privilège d'assister à sa première victoire lors du Grand Prix de Brossard et à sa poussée irrésistible lors du critérium de la Coupe des Amériques, un exploit qu'il récidivait en 2005. Je ne pense pas être le seul à le féliciter après l'arrivée, tant il était populaire parmi les siens. Robert s'est gagné le respect de tous ces collègues. Passionné au cœur d'or, Robert redonne à son sport en s'impliquant à titre d'entraîneur au Vélo Club Sud-Ouest; en marge de son travail, il met à profit son expertise en informatique pour s'occuper de la gestion de divers sites Internet.

Exceptionnellement, le trophée Jack Éyamie, décédé lui aussi dans des circonstances dramatiques similaires, lui est remis pour souligner ses qualités exceptionnelles de gentillesse, d'amabilité et de générosité. Ayant déjà été en nomination pour ce trophée perpétuel, cette marque d'estime lui revient de plein droit.

Étant donné son affection particulière pour la piste — il a été champion du Québec en 2005 — et de manière à honorer sa mémoire dans la durée, la plaque remise annuellement au gagnant de la Coupe du Québec sur piste maître portera désormais son nom.

Au nom de toute la confrérie des coureurs et des coureuses, l'ACVQ offre ses plus sincères condoléances à sa compagne Sylvie et à ses deux enfants, Émilie et Vincent. Comme le témoigne son grand ami Stéphane Le Beau, le monde du cyclisme québécois a perdu un athlète remarquable.

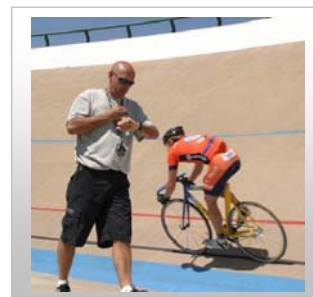


Robert Brisson

Eric Van Den Eynde de retour à la barre de l'équipe du Québec

Louis Barbeau – Après 10 années passées avec l'équipe canadienne, Eric Van Den Eynde est de retour comme entraîneur de l'équipe du Québec de cyclisme sur route et piste. Si cette nouvelle en a surpris plus d'un lors de son annonce, la très grande majorité des athlètes québécois se sont réjouis de cette nouvelle quant à l'avenir que cela laisse présager pour le cyclisme sur route et piste au Québec. Un des dossiers majeurs sur lequel Eric sera appelé à jouer un rôle sera la nécessité d'obtenir une piste d'entraînement intérieure. Voir texte complet au

<http://www.fqsc.net/06/Nouvelle/1018.htm>



NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

sports
experts



La sécurité à vélo, une préoccupation constante à renforcer

LB – La mort tragique de Robert Brisson, fauché par un camion semi-remorque le 20 octobre dernier, tandis qu'il retournait chez lui à vélo au terme de sa journée de travail, nous rappelle brutalement la fragilité de la vie et la vulnérabilité des cyclistes sur les routes du Québec. Si le bilan mortel des membres de la FQSC dans de telles circonstances n'apparaît pas si lourd, on le doit possiblement en partie à la chance et à l'habileté exceptionnelle qui caractérise les cyclistes de compétition qui leur permet de se sortir d'impasse ou autre situation périlleuse, là où d'autres cyclistes moins aguerris ont moins de chance.

Encore récemment, à l'occasion d'une rencontre interclubs de représentants de clubs cyclosporifs du Québec, j'ai eu l'occasion de discuter avec ces derniers de différents sujets, dont notre préoccupation commune au niveau de la sécurité de nos membres et des cyclistes en général sur les routes du Québec. L'état lamentable des routes, le manque de tolérance de la part des automobilistes, l'absence de voies/accotements réservés aux cyclistes, le comportement délinquant d'un certain nombre de cyclistes, ... sont autant de raisons qui sont à l'origine d'accidents et accrochages trop nombreux dont sont victimes les cyclistes.



Le Tour du Silence, qui se tient maintenant annuellement un peu partout dans le monde et au Québec à la mi-mai, est une occasion pour se rappeler ces décès ainsi que les nombreux accidents dont la fin n'est pas aussi tragique. Cette initiative entreprise par Léon Thériault, grand adepte de cyclisme, a interpellé la FQSC à jouer depuis un certain temps un rôle plus actif dans cet aspect fondamental de la pratique du cyclisme, la sécurité de nos membres.

Récemment, la Ministère des transports du Québec a été saisi de problèmes quant à l'état de son réseau routier, particulièrement en ce qui concerne ses infrastructures (viaducs, ponts, ...). Il est fondamental que la sécurité des cyclistes, usagers de la route au même titre que les automobilistes, camionneurs et autres, soit prise en compte. La FQSC entend donc au cours des prochains mois intensifier ses démarches dans ce dossier afin que les préoccupations des cyclistes deviennent également celles de notre gouvernement.

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.

Cyclisme sur route

Catégorie	Nom de l'athlète	Club	Nom du parrain/marraine
Pee-wee F	Janie Rioux-Coulombe	Sherbrooke	Marie-Pier Bédard
Pee-wee G	Joakim Albert	Ste-Foy Québec Métro	François Parisien
Minime F	Elisabeth Albert	Acidose Lactique	Joanie Caron
Minime G	Jean-Samuel Deshaies	Amos	Keven Lacombe
Cadet F	Shanie Bergeron	Espoirs Laval	Émilie Roy
Cadet G	Simon Lambert-Lemay	André Cycles idCad	Dominique Rollin

Cyclisme sur piste

Catégorie	Nom de l'athlète	Club	Nom du parrain/marraine
Minime F	Tessa Collard	Espoirs Laval	Audrey Lemieux
Minime G	Frédéric Poisson	Vélo 2 Max	Lawrence Leroux
Cadet F	Laurie-Anne Dupont-Renaud	Espoirs Laval	Lyne Bessette
Cadet G	Guillaume Charest	Longueuil	Yannick Morin



Rico Morneau prend sa place sur le circuit international

Chantale Philie, DT handisport – Le 14 octobre dernier, Rico Morneau et Mark Beggs, deux cyclistes à main (catégorie HC B) ont pris part à l'édition 2006 du Trophée handisport de Mont-Louis en France. Cette course réunit annuellement d'anciens cyclistes professionnels (retraités ou toujours en activité) ainsi qu'un groupe d'athlètes handisports de différentes catégories. Pour nos deux Québécois, ce fut une première participation qu'ils ne risquent pas d'oublier, car tous deux semblent avoir été ébahis par l'accueil qui leur a été réservé. « Nous avons été reçus comme des rois! » a indiqué Morneau dès son retour. Le cycliste de 44 ans a terminé 2e dans sa catégorie et 3e en regroupant tous les cyclistes à main sur un critérium de 21.7 km. Mark Beggs a quant à lui pris le 9e rang au général.



Rico Morneau

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

Parlons classification ...

CP – Lors des derniers Championnats du monde de cyclisme handisport en Suisse, s'est donnée la première formation de classificateurs internationaux en cyclisme handisport. J'ai participé à cette formation afin d'être mieux outillée lorsque de nouveaux adeptes rejoignent les rangs du cyclisme ou lorsque nous (le Québec ou le Canada) sommes les hôtes d'événements majeurs.

Nous nous sommes donc retrouvés un petit groupe pour une formation très pratique. À la suite d'une formation théorique assez sommaire, nous sommes passés rapidement à la pratique. En gros, nous avons assisté à toutes les classifications, plus d'une centaine, qui ont dû être effectuées pour l'événement. Après chacun des cas, nous avons notre mot à dire, nos questions à poser et réponses à donner, ... J'ai beaucoup appris : des connaissances tant techniques, médicales, qu'humaines.

Lors de la classification, chaque athlète doit répondre à une série de questions de base allant de l'âge, au nombre d'heures de pratique du sport, à la blessure ou au type de handicap, ... et croyez-moi, chaque question a sa raison d'être ! Ensuite, c'est le moment de l'évaluation physique. Dans l'équipe de classificateurs, on retrouve toujours trois personnes : un médecin, un physiothérapeute et un technicien du sport, chacun avec un rôle précis à jouer et une expertise bien spécifique. Pour certains athlètes l'évaluation s'avère assez simple, et en 15 minutes tout est terminé et le verdict final est prononcé. Les athlètes amputés sont généralement les cas les plus rapides, du moins pour les cas les plus typiques de chacune des classes (LC 1 à 4). Dans certains cas toutefois, le travail se complique : le médecin doit effectuer certains tests, puis le physiothérapeute et ensuite le spécialiste de la discipline. Chacun observe des points particuliers puis le groupe prend du temps pour délibérer afin de rendre sa décision.

Les athlètes sont ainsi évalués et classés dans une catégorie selon leur type de handicap. Ils se voient attribués un statut permanent, pour révision ou à voir en compétition. Dans les cas qui sont évidents, la classification permanente est de mise. Les athlètes qui reçoivent une note de révision sont ceux qui viennent pour la première fois et où l'évolution de la maladie, la récupération ou l'entraînement peut améliorer ou détériorer les capacités de l'athlète de façon significative. Plusieurs nouveaux cas nécessitent également qu'on observe les athlètes en compétition. Puisque chaque atteinte étant différente, il est important pour l'équipe de classificateurs de pouvoir observer l'athlète en action : se vêtir, embarquer sur le vélo, effectuer un départ, des virages, ... Ce sont autant d'éléments qui peuvent avoir un impact sur la classification.

Dans certains cas, l'évaluation s'avère très complexe. Il y a des athlètes pour qui la fatigabilité, l'évolution de la maladie, les atteintes multiples ou simplement la notion de sécurité exigent de l'équipe de classificateurs une extrême rigueur, un bon jugement et parfois même quelques rencontres de classification avant d'arriver à un consensus.



Quelques mouvements lors d'une classification



Voici un exemple d'un cas atypique ...

Un jeune africain se présente. Il ne connaît pas exactement sa maladie, mais peut décrire les symptômes et indiquer à quel âge il a été frappé de celle-ci. Visiblement, il a une jambe complètement atrophiée et l'autre est atteinte, mais pas complètement. Après discussion, le médecin diagnostique qu'il s'agit d'un cas de polio. Par la suite, une batterie de tests physiques. Cet individu ne marche pas et n'a pas accès à un fauteuil roulant, il se traîne par terre et a donc le haut du corps très développé. Il présente également un bon équilibre. À la suite de l'évaluation physique, on détermine que cet individu devrait être classé dans la catégorie LC (locomoteur) car il devrait être en mesure de faire du vélo régulier. C'est là que ça se corse ! N'ayant jamais marché et étant atteint d'une maladie qui rend les os très fragiles, il ne serait pas sécuritaire de laisser cet athlète courir sur un vélo régulier, ce qui laisse comme seule option le vélo à main. Finalement, on recommence certains tests afin de nous assurer de la nouvelle classification dans la catégorie des cyclistes à main.



Au niveau du sport pour personnes handicapées, la classification est un outil et un système primordial. L'objectif est d'être équitable envers l'ensemble des athlètes et de s'assurer que l'athlète évoluera dans le bon groupe.

Si aux Jeux olympiques les problèmes sont souvent rattachés à des cas de dopage, aux Jeux paralympiques c'est la classification qui est souvent au cœur des problématiques / protêts.

Le mythe du seuil anaérobie

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

Selon un mythe qui perdure dans les milieux sportifs, dans le vaste continuum des intensités d'exercice, à mi-chemin entre le petit moulinage facile et les sprints les plus endiablés, il y aurait un seuil d'intensité qui marquerait le passage du métabolisme aérobie strict au métabolisme mixte aérobie et anaérobie. Ceux qui adhèrent à cette idée croient qu'à ce « seuil anaérobie », la production de lactate se met soudainement à augmenter, et que cela s'accompagne d'une difficulté soudainement accrue de tenir l'effort. Ils croient aussi que c'est précisément à l'intensité de pédalage correspondant à ce seuil que l'on effectue les courses contre la montre (cependant, ils ne semblent pas s'entendre sur la distance de la course en question, ce qui n'a rien de rassurant !)

Mais c'est faux, comme l'illustrent notamment les résultats d'une étude réalisée à l'Université de San Diego auprès de 13 membres de l'élite cycliste féminine des États-Unis en catégorie vétérans (entre 35 et 66 ans). Les auteurs ont comparé l'intensité à laquelle ces athlètes effectuaient les parcours de 13,5 et 20 kilomètres avec celle qui caractérisait leur soi-disant seuil anaérobie. En course, ces championnes grimpaient beaucoup plus haut que ne l'aurait prédit l'évaluation du seuil lors du test progressif. Sur le 13,5 km, la concentration d'acide lactique dans le plasma sanguin était en moyenne de 8,3 mmol/L, soit deux fois plus élevée que celle qui sert généralement pour évaluer le « seuil anaérobie » en laboratoire, c'est-à-dire 4,0 mmol/L !

	<u>FC (bpm)</u>	<u>Lactate (mmol/L)</u>
Repos		0,43 à 2,31
« Seuil anaérobie » (production de lactate > élimination)	137 à 174	2,69 à 3,03
« Seuil anaérobie » (concentration plasmatique = 4,0 mmol/L)	150 à 179	4,0 (par définition)
Contre-la-montre de 20 km	156 à 183	6,53 à 7,45
Contre-la-montre de 13,5 km	157 à 182	7,53 à 9,11
Max (fin du test progressif)	166 à 195	8,3 à 14,2

Réf : Nichols JF et coll. (1997) Relation between blood lactate response to exercise and endurance performance in competitive female master cyclists Int J Sports Med 18:458-63, 1997.

Est-il vrai qu'il existe une fourchette d'intensité d'entraînement optimisant la perte de graisse ?

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

Plus l'intensité de l'exercice est élevée, plus le « mélange de carburant » que « brûle » l'organisme est composé de sucre et moins il est composé de gras. Par contre, plus l'intensité est faible, moins on dépense d'énergie. D'où l'idée que l'intensité optimale pour maigrir serait assez élevée pour s'accompagner d'une dépense d'énergie appréciable, mais pas trop élevée afin de puiser davantage dans les réserves de gras que dans celles de sucre. Mais en fait, les études sur cette question indiquent que ce sont plutôt les séances d'entraînement à haute intensité (en continu) et celles comprenant des pointes d'effort à très haute intensité (en intermittence) qui, à condition d'être suffisamment longues, provoquent l'effet amaigrissant le plus important. Pourquoi ? Parce que la quantité de graisse qui sera « brûlée » pendant les heures qui suivent la séance d'entraînement sera d'autant plus grande que l'exercice aura été effectué à haute intensité. Par ailleurs, l'appétit (problème de tous les instants des personnes qui suivent un régime amaigrissant) est beaucoup moins grand après une séance à haute intensité, par exemple une séance d'EPI. En conclusion, pour perdre de la graisse, les cyclistes qui ont un surplus de poids disposant d'une période limitée de temps devraient s'entraîner de préférence à haute intensité.



Le Gouvernement du Québec vient de déposer son Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids 2006-2012 disponible à l'adresse internet : www.msss.gouv.qc.ca