



Septembre 2007

Le Tour de Beauce accueille l'élite québécoise pour une 3e fois

Louis Barbeau – Pour une deuxième année consécutive, le Tour de Beauce accueillait à St-Georges le Championnat québécois sur route Élite, les 25 et 26 août derniers.

Après avoir été le théâtre du Tour de Beauce et des Championnats canadiens sur route, certains coureurs se présentaient pour une troisième fois sur les routes sélectives de la Beauce pour y disputer les titres de champion québécois au contre-la-montre individuel et à la course sur route. Une fois de plus, le Comité organisateur a livré la marchandise et permis aux acteurs de ces Championnats, les cyclistes, de se surpasser et de démontrer ce qu'ils avaient dans le ventre et surtout dans les jambes.

Gala Sports-Québec – mises en candidature

LB – Voici la liste des candidatures qui ont été soumises en cyclisme sur route et piste dans le cadre du 35e Gala Sports Québec. Rappelons que les dossiers de mise en candidature tiennent compte des réalisations entre le 1er septembre 2006 et le 31 août 2007.

Athlète féminin niveau international :

Anne Samplonius

Athlète masculin niveau international :

Martin Gilbert

Athlète féminin niveau canadien :

Joëlle Numainville

Athlète masculin niveau canadien :

Stéphane Cossette

Athlète féminin niveau québécois :

Laurie-Anne Dupont-Renaud

Athlète masculin niveau québécois :

Jean-Samuel Deshaies

Partenaires :

Pierre-Olivier Boily et Stéphane Côté

Officiel :

Louise Lalonde

Entraîneur :

Eric Van den Eynde

Événement canadien :

Championnat canadien sur route

Événement international :

Épreuves de la Coupe du Monde féminine

Bénévole :

Denis Lévesque



Voici la liste des nouveaux champions québécois :



Photos : Antoine Bécotte

Samedi le 25 août – CLM individuel

| | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|------------------|
| Junior Femme | Junior Homme | Senior Femme | Senior H 1-2 |
| Véronique Bilodeau | Simon Lambert-Lemay | Johanne Cyr | Mathieu Toulouse |
| Indépendante | Hot Tubes Cycling | Équipe Cascades | EVA Devinci |

| | | | |
|-------------------|--------------|--------------|-------------------|
| Senior H 3 | Maître A | Maître B | Maître C |
| Geoffroy Dussault | David Gazsi | Eric Provost | Gregory Christie |
| Sports Bazar | EMD – Serono | Opus/OGC | Ride with Rendall |

| | | |
|------------------|-------------------|--------------------|
| Maître D | Maître E | Maître F |
| Gaétan Boulanger | Michelle Paiement | Alison McKay |
| Mazurcoaching | VCOM | Rouleurs Outaouais |

Dimanche le 26 août – Course sur route

| | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|------------------|
| Junior Femme | Junior Homme | Senior Femme | Senior H 1-2 |
| Raphaëlle Chrétien | Simon Lambert-Lemay | Joëlle Numainville | Mathieu Toulouse |
| EVA Devinci | Hot Tubes Cycling | Expresscopy.com | EVA Devinci |

| | | | |
|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| Senior H 3 | Maître A | Maître B | Maître C |
| Geoffroy Dussault | Martin Rooseboom | Claude Samson | Robert Desforges |
| Sports Bazar | Cycles Patrick | Ste-Foy Qc Métro | Indépendant |

| | | |
|---------------------|--------------------|---------------|
| Maître D | Maître E | Maître F |
| Jean-Claude Leclerc | Valérie Desjardins | France Grou |
| CIBC Wood Gundy | La Cabosse d'Or | Espoirs Laval |



En direct dès 19h30
Le 19 décembre sur RDS

Un championnat québécois qui prend fin abruptement

LB – Les Championnats québécois sur route Espoirs se sont déroulés à St-Appolinaire, dans la région de Québec les 18 et 19 août derniers. Dernier événement sur route pour les coureurs de ces catégories, c'était l'occasion pour plusieurs de confirmer le titre remporté lors de la Coupe du Québec Argon 18, de remporter le classement FQSC / Sports Experts, ou encore de mettre la main sur la tant convoité maillot de Champion québécois sur route. Au programme de la compétition, trois épreuves, soit une course sur route, un critérium et un CLM individuel ou un jeu d'habileté selon les catégories. Malheureusement, des problèmes au niveau de la fermeture des routes pour l'épreuve de critérium ont contraint les commissaires et l'organisation à annuler cette dernière épreuve, si bien que les athlètes ont donc disputé deux courses dans le cadre de cet événement.

Voici donc la liste des vainqueurs des différentes épreuves à l'occasion de ces championnats et l'identité des nouveaux champions québécois à l'omnium :

| | | | |
|------------------|----------------|------------------------|-------------------------|
| Bibite F | Jeu d'adresse | Anouchka Beaudry | Espoirs Laval |
| Bibite H | Jeu d'adresse | Louis-Philippe Noël | Vélocité Drummond |
| Pee-wee F | Jeu d'adresse | Alexandra Michel | Ste-Foy Québec Métro |
| | Route | Eve Desjardins | Record |
| | Omnium | Alexandra Michel | Ste-Foy Québec Métro |
| | | | |
| Pee-wee H | Jeu d'adresse | Jean-Christophe Gobeil | Proco |
| | Route | Daniel Plourde | Côte-Nord |
| | Omnium | Daniel Plourde | Côte-Nord |
| | | | |
| Minime F | CLM individuel | Audrey Bernard | Elicycle Sports Experts |
| | Route | Audrey Bernard | Elicycle Sports Experts |
| | Omnium | Audrey Bernard | Elicycle Sports Experts |
| Minime H | CLM individuel | Joakim Albert | Ste-Foy Québec Métro |
| | Route | Joakim Albert | Ste-Foy Québec Métro |
| | Omnium | Joakim Albert | Ste-Foy Québec Métro |
| Cadet F | CLM individuel | Virginie Gauthier | Espoirs Laval |
| | Route | Elisabeth Albert | Acidose Lactique |
| | Omnium | Virginie Gauthier | Espoirs Laval |
| Cadet H | CLM individuel | Jean-Samuel Deshaies | Amos |
| | Route | Jean-Samuel Deshaies | Amos |
| | Omnium | Jean-Samuel Deshaies | Amos |



Classement par équipes :

| | | |
|---|----------------------|------------|
| 1 | Espoirs Laval | 75 points |
| 2 | Acidose Lactique | 102 points |
| 3 | Ste-Foy Québec Métro | 103 points |

Championnat québécois sur piste

LB – Les Championnats québécois sur piste se sont déroulés à Bromont les 1 et 2 septembre derniers. Pour l'occasion, près de 70 coureurs ont pris part à cet événement annuel. Il était intéressant de constater la présence d'un grand nombre de coureurs dans les catégories minime et cadet, ce qui laisse entrevoir un bel avenir pour la piste. Malheureusement, plusieurs coureurs, particulièrement chez les juniors, étaient absents de l'événement, en raison d'un conflit d'horaire avec la Green Mountain Stage Race.

Avec le retour d'Eric Van den Eynde à la barre de l'équipe du Québec sur piste, et la tenue de camps d'initiation à la piste en début de saison, on constate par ailleurs que le niveau des athlètes sur piste est en croissance par rapport aux dernières années.

Organisée par une température exceptionnelle, les deux journées de compétition ont donné lieu à de solides performances et se sont conclues avec le couronnement des nouveaux champions québécois à l'omnium (cumulatif des épreuves) que voici :



Minime F – Tessa Collard (Espoirs Laval)
 Minime H – Joakim Albert (Ste-Foy Québec Métro)
 Cadet F – Frédérique Lord (Élicycle Sports Experts)
 Cadet H – Frédéric Poisson (Vélo 2 Max)
 Junior F – Laurie-Anne Dupont-Renaud (Espoirs Laval)
 Junior H – Stéphane Cossette (Volkswagen Trek)
 Maître C-D – Guy Marcotte (Sherbrooke)
 Maître B – Stéphane Lebeau (Opus/OGC)
 Maître A – Martin Rooseboon (Cycles Patrick)
 Senior F – Karine Côté (indépendante)
 Senior H – Charly Vives (Calyon-Litespeed)

52-12 est réalisé par la section route et piste de la FQSC.

Comment nous rejoindre?

Téléphone: (514) 252-3071

Télocopieur: (514) 252-3165

Courriel: rp@fqsc.net

Site internet: www.fqsc.net

Classement FQSC Sports Experts – Classement final

Championnats du monde sur route Élite et Espoir

LB – Les Championnats du monde de cyclisme sur route auront lieu à Stuttgart en Allemagne du 26 au 30 septembre prochain. Le Québec sera représenté par quatre athlètes à cette occasion. Chez les femmes Élite, Anne Samplonius, championne canadienne et des Jeux Panaméricains au CLM sera la seule représentante du Québec. Du côté masculin, David Veilleux et Keven Lacombe prendront part au Championnat dans la catégorie Espoir (U23). Finalement, Dominique Rollin représentera le Québec chez les Élites lors de la course sur route. Pour obtenir plus d'infos sur cet événement, consultez le site suivant :

www.radwm2007.com/



AGA et festivités de la FQSC à l'hôtel Le Dauphin les 27 et 28 octobre

LB – Nous désirons vous rappeler que les présidents de club recevront bientôt la convocation ainsi que toutes les informations concernant la Commission d'orientation et l'Assemblée générale annuelle qui auront lieu le 27 octobre prochain, ainsi que le brunch des Mérites cyclistes québécois et du Temple de la renommée qui aura lieu le 28 octobre au l'hôtel Le Dauphin, à Drummondville. L'information sera aussi disponible sous peu sur notre site Internet. Nous espérons vous voir en grand nombre, samedi comme dimanche !

LB – Voici les noms des gagnants du classement Sports Experts 2007 pour l'ensemble des catégories en cyclisme sur route. Vous pourrez consulter le classement complet à l'adresse www.fqsc.net dans la section Compétition / Classement. Félicitations à tous pour votre excellente saison.

| Catégorie | Nom de l'athlète / Club | Pointage |
|------------------------|--|----------|
| Pee-wee F (U13) | Marie-Eve Poisson / Velo 2 Max | 583 |
| Pee-wee M (U13) | Olivier Brisebois / Espoirs Laval | 512 |
| Minime F (U15) | Audrey Bernard / Élicycle Sports Experts | 673 |
| Minime M (U15) | Joakim Albert / Ste-Foy Québec Métro | 587 |
| Cadet F (U15) | Geneviève Bourgeois / Acidose Lactique | 576,5 |
| Cadet M (U15) | Pierrick Naud / Amos | 545,5 |
| Junior F | Shanie Bergeron / Specialized Menikini | 606 |
| Junior H | Guillaume Boivin / EVA Devinci | 798 |
| Senior F 3 | Lucie Poulin / Le Yéti | 268 |
| Senior H 3 | Vincent Courcy / Le Yéti | 305,5 |
| Senior F 1-2 | Johanne Cyr / Équipe Cascades | 331,5 * |
| Senior H 1-2 | Charles Dionne / Colavita Sutter Home | 435 * |
| Maître F | Allison Mc Kay / Rouleurs de l'Outaouais | 586 |
| Maître E | Michelle Paiement / VCOM | 645,5 |
| Maître D | Jean-Claude Leclerc / CIBC Wood Gundy | 580,5 |
| Maître C | Robert Desforges / Indépendant | 447,5 |
| Maître B | Eric Provost / Opus / OGC | 761,5 |
| Maître A | François Doyon / Cinélume Cycles Performance | 297,5 |

* Le classement Elite pourrait changer après les Championnats du monde Élite



Merci à Sports Experts
Commanditaire du Classement FQSC
et des dossiers permanents

Mission accomplie pour le premier Championnat du monde de paracyclisme UCI

Chantale Philie, directrice technique – Reçus par des gens d'une gentillesse exceptionnelle, un service de transport à la hauteur des attentes, des dîners gastronomiques, un vélodrome vraiment génial avec un petit style rustique, des courses d'une qualité supérieure, ... que demander de mieux pour ces premiers Championnats du monde de paracyclisme UCI. C'est à Bordeaux, en France, qu'avaient lieu ces championnats du 17 au 27 août dernier.

Depuis 2002, l'UCI a progressivement accru son implication sur la scène internationale du paracyclisme. Intégré officiellement depuis février dernier, nous avons déjà pu constater l'influence de cette intégration à Bordeaux. Le comité organisateur a fait un excellent travail, il faut le souligner. Il faut également souligner le fait que les organisateurs ont travaillé en étroite collaboration avec la Fédération française de cyclisme, l'UCI et Louis Barbeau, délégué technique pour l'événement. Ils ont travaillé à partir d'un Guide d'organisation de course qui n'est pas encore tout à fait finalisé, mais qui établit toutefois clairement les exigences minimales qui doivent être rencontrées pour un tel événement. C'est surtout sur les aspects techniques que cette intégration se fait le plus sentir.

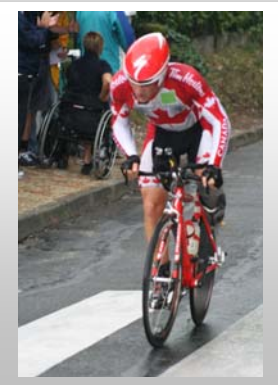
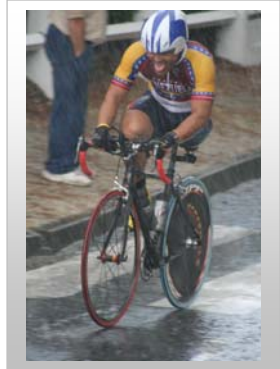
Beaucoup de travail reste à faire, toutefois l'avenir de la discipline semble fleurissant. De plus en plus de pays – 40 à Bordeaux – sont présents dans les compétitions, et plusieurs souhaitent organiser des événements majeurs. Les Championnats du monde seront dorénavant attribués à partir de solides candidatures, un minimum de 2 ans à l'avance et même trois. Comme c'est le cas pour les autres disciplines cyclistes, ces Championnats seront attribués à la suite de visites techniques et feront l'objet d'un suivi très serré au niveau des exigences formulées par l'UCI. C'est d'ailleurs à Séville, en Espagne, qu'aura lieu la prochaine visite ...

Paracyclisme – Les Québécois ont chatouillé le podium !

CP, directrice technique – Trois quatrièmes positions, deux cinquièmes, une septième ... c'est de peu que nous avons manqué une des trois marches du podium lors des Championnats du monde de paracyclisme, qui ont eu lieu à Bordeaux, du 17 au 27 août dernier. Le niveau de performance des athlètes continue d'augmenter et les records ne cessent d'être fracassés. Toutefois, les performances de l'équipe canadienne nous démontrent bien que nous sommes dans la course, ce qui laisse présager de bons résultats aux Jeux paralympiques de Pékin l'an prochain.

Jean Quevillon ... à 44 ans, il tire toujours son épingle du jeu

Choisi l'athlète Sympatico MSN de la semaine à son retour de Bordeaux, Jean Quevillon nous a démontré que l'âge n'a pas d'importance, et que c'est avant tout une histoire de cœur et de volonté ! Pour ceux qui le connaissent bien, vous l'avez sûrement déjà entendu dire qu'il allait travailler lorsqu'il allait s'entraîner. Et oui, le vélo c'est son travail, mais aussi une de ses passions, et cette année cette passion l'a mené à la quatrième position à la poursuite individuelle sur piste avec un record personnel de 4min 5,314sec et une quatrième place au contre-la-montre individuel, son épreuve de prédilection. C'est donc un athlète heureux qui se prépare pour Pékin dans l'espoir d'y atteindre son objectif de médaille.



Une leçon de ténacité...

Le tandem Côté / Boily déjà bien connu des Québécois, des Canadiens et des tandems internationaux a encore fait des siennes en allant chercher la quatrième place de la course sur route d'une manière exceptionnelle. À mi-course, un groupe de trois tandems, vainqueurs de l'épreuve, sont partis en échappée. Malheureusement notre tandem québécois n'était pas du coup, mais comble de malchance le duo s'est accroché avec un autre tandem et Pierre-Olivier a littéralement casé son guidon en deux ... plus qu'une chose à faire, abandonner. Mais non, « si Mark Breton peut courir avec un bras, je me suis dit que nous pouvions finir la course » a confié PO à Louis Barbeau après l'épreuve. Non seulement ont-ils rejoint le peloton et effectué près de 60 km avec un vélo sans frein avant et une moitié de guidon, mais à environ 7 km de l'arrivée, ils ont augmenté la cadence sachant qu'ils ne pourraient gagner au sprint, et se sont détachés du peloton pour venir arracher une 4^e place en solo, une performance tout aussi remarquable que s'ils avaient remporté une médaille.

Un duo d'enfer ...

Un nouveau tandem a vu le jour cette année, celui de Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier (pilote). Après une saison exceptionnelle sur la scène canadienne avec quatre titres nationaux (deux sur route et deux sur piste), un défi de taille les attendait aux Championnats du monde. Bien qu'Alexandre ait beaucoup d'expérience au niveau international, Daniel en était pour sa part à ses tous débuts. Après une solide cinquième place au kilomètre, le duo n'a malheureusement pu se rendre justice en poursuite individuelle en raison de problèmes mécaniques. Sur route, ils ont obtenu une 7^e au contre-la-montre, et n'ont pas terminé la course sur route, Daniel étant victime de crampes.

Une 6^e et une 7^e place sur piste ... surprise !

C'est aux épreuves sur piste que le paracycliste Éric Bourgault a le mieux performé en terminant 6^e à la poursuite individuelle avec un temps de 5min 10,135sec et 7^e au kilo avec un temps de 1min 15,438sec. En comparant ses performances avec celles qu'il avait obtenues en 2006, ce sont respectivement des améliorations de 11 secondes à la poursuite et 2 secondes au kilo.



Une meilleure performance à vie pour Mark Beggs

C'est lors de la course sur route de 49,5 km que Mark Beggs a réalisé sa meilleure performance à vie lors d'un Championnat du monde en terminant 9^e avec un temps de 1hre 32min 15sec à seulement derrière le vainqueur, l'allemand Max Weber. Son niveau de forme était à son meilleur, ce qui lui a permis de se maintenir dans le peloton de tête jusqu'à la fin. Il lui reste désormais à peaufiner ses tactiques et stratégies de course s'il souhaite s'approcher du podium. Au Québec, comparés aux autres paracyclistes, les cyclistes à mains ont très peu d'occasions de courir en peloton, ne pouvant pas prendre part à des départs dits « réguliers ». Il faudra donc que Mark participe à quelques courses en Europe pour travailler cet aspect.

Quant au cycliste à main Rico Morneau il a eu des Championnats du monde un peu plus décevant terminant en 14^e position au contre-la-montre avec un temps de 18min 20sec sur un parcours de 9,9 km et de nouveau 14^e lors de la course sur route. L'événement ne s'est donc pas déroulé comme il le souhaitait, le parcours étant d'autant plus sélectif, ce qui ne l'a pas aidé.

Je vous invite à consulter le lien suivant pour tous les résultats des courses : www.bordeaux2007.com

Critérium tout-terrain !

SR- Pour plusieurs, le vélo de montagne c'est trop technique. Pour d'autre, la route c'est trop rapide...

Pourquoi ne pas combiner les deux et faire du cyclo-cross. Sur un parcours entre 2,5 et 3,5 km au tour. Tout comme les critériums, la distance de la course se joue en temps et il faut parcourir la plus grande distance possible. De plus, pour ajouter du piquant à la course, il faut obligatoirement passer dans une zone impraticable et porter son vélo. Ainsi, plusieurs coureurs gagnent ou perdent beaucoup de temps dans cette zone obligatoire. Benoît Simard est un spécialiste de ces zones ayant eu la chance de parfaire sa technique en Belgique, le paradis du cyclo-cross.

Le cyclo-cross, n'étant pas une discipline olympique, souffre d'un manque de financement. Il est de ce fait important que l'ensemble des courses y soient sanctionnés pour assurer son développement.

Participer à une épreuve cycliste non-sanctionnée peut valoir au coureur une suspension de sa licence.

Voici le calendrier 2007 des épreuves de cyclo-cross :

16 sept : **Magog**

30 sept : **Châteauguay**

7 oct : **Terrebonne**

14 oct : **Université Laval**

20 oct : **Programme double dans la Région de Québec**

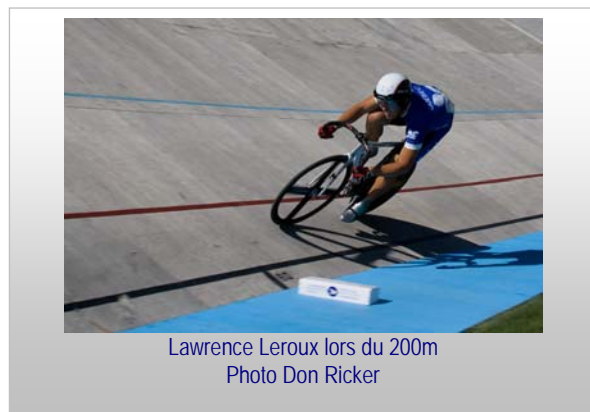
4 nov : **Championnat Québécois à Sherbrooke**

Championnat canadien de cyclisme sur piste Élite

Sylvain Richard – Pour une deuxième année consécutive, le Centre national de cyclisme du Canada Atlantique accueillait les Championnats canadiens de cyclisme sur piste Élite. Près de 60 cyclistes de partout au Canada sont venus se mesurer les uns aux autres afin dans différentes épreuves de vitesse et d'endurance. François Chabot et Stéphane Cossette, deux coureurs juniors ont obtenu pour l'occasion l'autorisation de courir surclassés chez les Élite. Dans le cas de Cossette, il a impressionné lors de l'épreuve de vitesse disposant de Cam McKinnon en quart de final pour finalement terminer en 4^e position. Yannik Morin et Lawrence Leroux ont respectivement terminé 6^e et 7^e du tournoi de vitesse.

Chez les athlètes d'endurance, Les frères Vives courant sous les couleurs de l'Équipe Calyon Litespeed, ont brillé lors de la course aux points. Charly, champion québécois en titre, a terminé avec la médaille d'argent (60 points) tandis que son frère Maxime a amassé 47 points pour terminer en 4^e position. C'est Zach Bell qui a remporté cette épreuve avec 76 points.

L'ACC a décidé de concentré ses efforts sur les épreuves présentées aux Olympiques. Ainsi, l'absence du kilomètre et de l'épreuve Scratch en a déçu plusieurs. Par contre, pour compenser, l'organisateur a décidé d'introduire l'Omnium au Championnat. Cette épreuve consiste en un Pentathlon cycliste disputé sur une seule et même journée : 200m CLM, Scratch de 5km, Poursuite de 2km (femme) ou 3km (homme), une course aux points et finalement un Kilo/500m CLM. Laurie-Anne Dupont-Renaud, qui n'a pu obtenir de surclassement pour les épreuves officielles, puisqu'à sa première saison dans la catégorie junior, a pu participer à l'Omnium féminin et a pris la 7^e position. Son meilleur résultat a été lors de l'épreuve Scratch ou elle a terminé en 4^e position au sprint. Chez les hommes, Jean-Michel Lachance a connu une belle course aux points (6^e) et termine 4^e en poursuite pour finalement terminer 7^e sur 24 participants.



Science du vélo, par Guy Thibault Ph.D.

Trop s'entraîner, c'est parfois pire que pas assez!

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

On appelle « surentraînement » un ensemble de manifestations physiques et mentales qui ne sont pas nécessairement les mêmes chez tous les cyclistes mais qui se traduisent globalement en une augmentation marquée de la sensation de fatigue et une diminution de la performance découlant d'un entraînement trop intensif et d'une récupération insuffisante.

Au cours de la période de récupération qui suit chacune de vos séances d'entraînement, votre organisme restaure l'équilibre qui a été perturbé. Si les perturbations physiologiques engendrées par la séance d'entraînement ne sont pas trop grandes et si la récupération est appropriée, l'état des fonctions biologiques est restauré au delà de son état initial. On appelle « surcompensation » cette adaptation utile de l'organisme au stimulus de l'entraînement.

Si par contre le volume et l'intensité de l'entraînement sont tels qu'ils provoquent des perturbations trop importantes de certaines fonctions, ou si la durée de la période de récupération après une séance est insuffisante pour les restaurer au moins à leur niveau initial avant la prochaine séance d'entraînement, l'organisme s'affaiblit de séance en séance et cesse de répondre adéquatement au stimulus de l'entraînement. Sa capacité à s'ajuster à l'effort diminue au lieu de s'améliorer.

Trop s'entraîner, c'est parfois pire que pas assez! (Suite)

La clef pour éviter le surentraînement, c'est de savoir en reconnaître les signes avant-coureurs. Mais cela n'est pas facile. On n'a pas encore trouvé de « marqueur » biologique qui permettrait d'anticiper le surentraînement de manière fiable. Pour déceler le moment où il faut « en laisser sous la pédale », il faut bien se connaître. Les meilleurs indices sont les suivants : sautes d'humeur, irritabilité, lassitude, manque de motivation, sommeil difficile, perte d'appétit, augmentation de la fréquence cardiaque au repos, douleurs musculaires inhabituelles ou trop persistantes, apparition d'infections, etc.

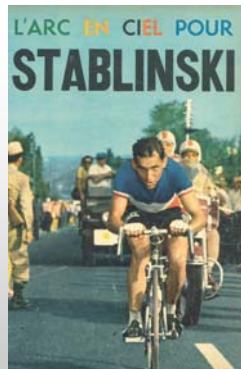
Pour réduire le risque de surentraînement, vous devez vous donner des objectifs raisonnables et construire d'avance votre plan d'entraînement en veillant à ce qu'il suive une progression lente dans les paramètres de la charge (ex. volume, intensité) et qu'il comprenne de fréquentes périodes de repos. Il est sage de prévoir au moins une journée de repos passif par semaine et de faire une séance facile la veille et le lendemain de chaque séance plus intensive.

À l'aide de votre carnet d'entraînement, demeurez constamment à l'affût de tout signe indiquant que le stress d'entraînement et d'autres sources de stress (ex. soucis professionnels ou familiaux, manque de sommeil) se conjuguent et commencent à précipiter l'apparition du syndrome de surentraînement. Dans ce cas, réduisez sans tarder le volume, la fréquence et l'intensité de l'entraînement pendant quelques jours. Les effets des séances suivantes n'en seront que plus bénéfiques.

Petite histoire du vélo en Europe par Daniel Fertin

Jean Stablinski devient Champion du Monde en 1962

Daniel Fertin – En plein Tour de France, un Champion s'en est allé. Il s'est échappé laissant seul le peloton de ses amis. Mais une des plus belles échappées que Jean Stablinski ait écrites fut certainement celle de Salo au bord du lac de Garde en Italie à l'occasion des Championnats du Monde 1962. Retour sur la principale ligne du palmarès d'un Champion de légende qui aura gagné entre autres 4 Championnats de France, un Tour d'Espagne, un Amstel Gold Race, toutes les courses professionnelles de sa région à laquelle il était viscéralement attaché.



Page couverture de la revue Miroir du cyclisme du 23 septembre 1962

Ce Championnat du Monde Jean Stablinski l'avait préparé d'une manière assez rude en s'entraînant avec son coéquipier irlandais Seamus Elliott (déjà !) en effectuant de longues sorties derrière derry et toujours sur le même parcours à travers les monts des Flandres. Ce dimanche 2 juillet 1962, le Champion du Monde sortant des deux dernières années Rik Van Looy était encore le favori d'autant que l'équipe de France était partagée entre Jacques Anquetil et Raymond Poulidor. Dans cette région italienne le circuit est particulièrement sélectif avec deux côtes qui, avec la répétition vont faire la différence, seul un homme fort repartira avec le maillot arc-en-ciel. « Stab » a déjà remporté deux maillots de Champion de France est possède un statut à part au sein de l'équipe française dirigée par Marcel Bidot. Le Directeur sportif avait décidé avant l'épreuve de durcir la course pour empêcher le Belge Van Looy de revêtir une troisième tunique. Les consignes furent suivies à la lettre. Après une tentative de diversion d'Henry Anglade, Jean Stablinski, accompagné de Joseph Groussard se porta à l'avant lors du quinzième tour de 12 km 880 (sur un total de 23). Les deux Français étaient accompagnés de l'Allemand Wolfshohl, de l'Irlandais Elliott, du Belge Hovenaers, des deux Néerlandais Jan Janssen et Jan Nietsen et de l'Italien Arnaldo Pambianco, l'Allemand Rudi Altig ayant été disqualifié pour ravitaillement hors zone. A trois tours de la fin le peloton se mit à contrôler les échappés et même les deux leaders français favorisèrent les chances de Jean Stablinski en annihilant chacun leur tour les tentatives de sortie.

Dans l'avant dernier tour, il n'y avait plus que trois hommes à l'avant, « Stab », Elliott et Wolfshohl. Jean Stablinski connaissait fort bien Seamus Elliott et pour cause, il se méfiait particulièrement de lui. Chacun se

demandait comment il allait se débarrasser de ses adversaires. On le sait rusé, il a repéré le parcours depuis tous ces passages, dans l'avant dernier tour il profite de quelques virages serrés et qui semblent plonger directement dans le lac de Garde pour s'enfuir. Rapidement il fait la différence et ses adversaires ne le voient plus à cause de la succession des virages. A un tour de la ligne il est seul. Une dernière émotion va surgir dans le clan français quand il crève et doit continuer sur un vélo non adapté à sa taille. Malgré cela il devient Champion du Monde avec 1 minute 32 secondes sur son second l'Irlandais Elliott.

Dès qu'il fut revêtu du maillot irisé il s'empressa de rappeler que même habillé d'une telle tunique il continuerait à être l'équipier fidèle de Jacques Anquetil dans le Tour de France.

Jean tint parole et aida encore souvent Jacques Anquetil dans diverses épreuves mais se construisit tout de même un joli palmarès tout particulièrement sur les courses en circuit, sa spécialité, comme en témoigne sa collection de maillots tricolores.

Il est amusant à constater que le successeur français de « Stab » sur la première marche du Championnat du Monde fut Bernard Hinault qui avait débuté chez les pros en étant dirigé par un certain Jean Stablinski !!



Sur la photo N&B on reconnaît Jean et son fils Jacques (7ans) qui deviendra Champion de France amateurs en 1975 et passera pendant deux années (1979 et 1980) dans les rangs professionnels
Photo : Miroir du cyclisme, 23 sept 1967.

Fin de saison 2007

Pierre-Etienne Grégoire – Lancé au début des années soixante-dix par le club des Espoirs de Laval à titre d'événement social de fin de saison, le Grand Prix Gentleman est maintenant organisé par l'ACVQ depuis près de 30 ans. À l'image des derniers mois, la participation était en hausse avec 44 équipes de deux inscrites pour l'habituel CLM d'un peu plus de 40 km.

Les règles de l'épreuve permettent une foule de combinaisons possibles et l'édition 2007 a fait le plein des quatre possibilités parents et athlètes (mère-fille; mère-fils; etc.), tandis que 11 équipes optaient pour la mixité. Avec son fils Paolo, un membre du temple de la renommée cycliste, Giuseppe Marinoni, a disputé et remporté l'épreuve chez les maîtres D.

Au final, Sylvan Adams et Maxime Vives ont obtenu le temps le plus rapide (1:01:41), devançant les deux fusées Gilbert (Daniel et Martin, le récent gagnant du championnat américain de critérium).

Dans le même esprit festif, l'assemblée générale annuelle de l'ACVQ se tiendra **le dimanche 21 octobre prochain au Stade Olympique et débutera à 10h** (les détails paraîtront prochainement sur le site internet de l'association).

Nous en profiterons pour décerner les prix aux gagnants du Super Prestige (les trois premiers dans chacune des six catégories) ainsi que les récipiendaires des trophées annuels. Voici la listes des mises en candidatures (ou les gagnants selon). Aux nominés, prière de déléguer un représentant si vous ne pouvez venir cueillir votre prix.

En nomination :

Trophée Nick Mancini, (le plus amélioré) :

Frédéric Bélanger, Martin Goineau, Scott McFarlane, Dominique Raby et Yves Raymond.

Trophée Évariste Lavoie, (la révélation de l'année) :

Sébastien Gadbois, Andrea McKay, Paule Roy et Joël Samson.

Trophée Georges Hélaouët, (l'exploit de l'année) :

Robert Desforges, Gérard-Louis Robert, Martin Rooseboom et Éric Provost.

Trophée Jack Éyamie, (le plus gentilhomme) :

Claudel Desroches, Sylvana Ferrara, Stéphane Lebeau, Jean-Claude Leclerc, Alain Major et Guy Marcotte.

Trophée Guy Morin, (le meilleur pistard) :

Stéphane Lebeau, et Martin Rooseboom.

Trophée Henry Lévy, (l'organisation de l'année) :

Toutes les épreuves inscrites au calendrier sont éligibles.

Bénévole de l'année :

Tous ceux et celles qui font de la Coupe des Amériques, une telle réussite année après année

Équipe de l'année :

À déterminer.

Maîtres de l'année FQSC :

La FQSC a gracieusement accepté que les noms des maîtres de l'année soient communiqués lors de l'AGA de l'ACVQ.



Paolo et Giuseppe Marinoni
Photo : A. Bécotte