



secteur route et piste

Édition septembre 2009

Robert Labbé, champion du monde

Louis Barbeau – Peu de gens connaissent Robert Labbé dans la communauté cycliste. Même en paracyclisme, exception faite des athlètes québécois, Robert Labbé était un illustre inconnu avant de pendre part à son premier Championnat du monde de paracyclisme sur route, à Bogogno, en Italie, du 10 au 13 septembre dernier. Athlète tétraplégique (atteinte aux membres inférieurs et supérieurs), Robert Labbé pratique le cyclisme à main et évolue dans la catégorie HCA. L'athlète de la région de Québec en a surpris plus d'un, dont le champion paralympique, l'Autrichien Wolfgang Schattauer, en remportant le contre-la-montre individuel avec 38 secondes d'avance sur 9,7 km.

Cette première médaille canadienne devait en inspirer plus d'un, puisque le lendemain, Marie-Claude Molnar (CP4), et le tandem composé de Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier, ont remporté une médaille de bronze dans le contre-la-montre individuel. Pour Molnar, il s'agissait également d'une première expérience au Championnat du monde, tandis que pour le tandem Chalifour-Cloutier, qui en est à troisième saison au niveau international, il s'agissait d'une première médaille au Championnat du monde.

Les choses se sont également bien passées sur route, tandis que Labbé et Molnar ont récidivé avec des médailles d'argent et de bronze respectivement. Finalement, le Canada a complété sa récolte de médailles lors de ces Championnats en obtenant celle de bronze dans la course à relais pour cyclistes à main, avec une équipe composée de Robert Labbé, Rico Morneau (HCB) et Mark Beggs (HCB).

Même s'ils n'ont pas remporté de médaille, il convient de souligner la quatrième position du tandem composé de Stéphane Côté et son pilote Pierre-Olivier Boily qui ont manqué le podium, par une roue de vélo. Dans l'ensemble, l'entraîneur de l'équipe canadienne, Eric Van den Eynde, s'est dit satisfait des performances de son équipe, considérant le fait que le niveau de compétition est de plus en plus élevé. Plusieurs de ces athlètes prendront également part au Championnat du monde de paracyclisme sur piste à Manchester du 6 au 8 novembre prochain.

Ce Championnat sur route marque également la fin de la carrière de Jean Quevillon, médaillé de bronze en poursuite individuelle lors des Jeux paralympiques de Beijing, au terme d'une carrière de 11 ans au sein de l'équipe canadienne, incluant trois Jeux paralympiques.

David Veilleux parmi les 10 meilleurs au monde

LB – Ses performances l'annonçaient. Après avoir remporté le championnat canadien de CLM individuel chez les U23 pour une quatrième année consécutive, et avoir terminé troisième lors des Championnats panaméricains, l'objectif de David Veilleux était de terminer parmi les 10 premiers au contre-la-montre des Championnats du monde à Mendrisio, en Suisse. Après un départ conservateur (19^e au 9^e km), David est parvenu à maintenir un excellent rythme tout au long de l'épreuve de 33,2 km, retranchant des positions à chacun des temps intermédiaires subséquents, pour finalement prendre la 10^e position, au terme d'un dernier tronçon de 7,3 km où il a enregistré le 4^e meilleur temps. C'est finalement à seulement 1min 12sec du vainqueur, à plus de 47 km/heure que David a inscrit la dernière performance au CLM de sa carrière chez les U23.

Fort de cette performance, c'est sans attente que David Veilleux a pris le départ de la course sur route trois jours plus tard. Très tôt dans la course, il s'est ainsi retrouvé dans une échappée de cinq coureurs, qui a fait plus de la moitié de la course en échappée, avant d'être repris avec moins de 50 km à parcourir. Éprouvé par les efforts qu'il avait consentis lors de l'échappée, il est détaché du peloton dans l'avant-dernier tour et terminera 62^e, le seul à compléter la course du côté canadien.



Robert Labbé et Marie Claude Molnar
Photo : Sylvain Richard



David Veilleux lors des Championnats canadiens sur route
Photo : Rob Jones/canadiancyclist.com

Les partenaires du secteur route et piste

Éducation,
Loisir et Sport

Québec

ARGON 18

Saputo

LOUIS GARNEAU

sports
experts

Coupe du Québec sur piste : Dame nature collabore au succès de la Coupe du Québec

Un championnat tardif pour terminer une saison en beauté

Sylvain Richard - Contrairement à l'année 2008, où deux des cinq tranches avaient été annulées en raison de la météo, l'édition 2009 s'est déroulée sur cinq tranches. Avec son nouveau commanditaire, Cycles Régis, et un nouvel organisateur, le club cycliste Le maillot Bleu, la Coupe du Québec a connu une popularité grandissante avec une moyenne de 53 pistards pour les cinq tranches. C'est en début de saison qu'il y a eu plus de participants avec 65 et 60 inscrits lors des deux premières tranches. Il faut comprendre qu'à défaut d'avoir un vélodrome intérieur, la majorité des pistards québécois sont également actifs sur le circuit sur route et de ce fait certains priorisent ces événements. Plusieurs nouveaux visages sont apparus cette saison avec l'excellent travail d'initiation des clubs cyclistes de développement de la région montréalaise et de la Mauricie. Vers la fin de la saison, quelques pistards de la région de Québec se sont initiés pour finalement prendre part au Championnat Québécois. Finalement, la formule de pointage a été modifiée en 2009 pour permettre la motion-démotion des athlètes d'une catégorie à l'autre sans effet sur leur pointage.

SR - La saison de cyclisme sur piste s'est terminée en beauté lors du Championnat québécois de cyclisme sur piste, les 19 et 20 septembre derniers, au Centre national de cyclisme de Bromont. L'événement, organisé par la FQSC, s'est avéré un succès alors que 64 participants se sont inscrits à cette course qui couronne les meilleurs cyclistes québécois pour l'été 2009. Pour certains, il s'agit de la fin de la saison cycliste, tandis que pour d'autres, c'est le début de la saison sur piste à titre de préparation finale pour tenter de se tailler une place au sein de l'équipe nationale qui prendra part aux épreuves de la Coupe du monde sur piste qui se déroulent pendant la saison hivernale. Notre championnat se déroule sous le format d'un omnium, lors duquel les cyclistes doivent prendre part à diverses épreuves pour tenter d'amasser le plus grand nombre de points afin de remporter la tunique bleue et blanche de champion québécois.

Voici donc les champions québécois pour chaque catégorie :

Voici donc les champions de chaque catégorie :

Catégorie	Nom de l'athlète	Nom du club
Groupe F	Audrey Labrie	Le maillot Bleu
Groupe 4	Alex Drapeau	Vélo2Max
Groupe 3	Marc-Antoine Noel	VC Montréal Cycles Régis
Groupe 2	Justin Knotzke	Piste.ca
Groupe 1	Stéphane Cossette	Volswagen - Specialized

Catégorie	Nom de l'athlète	Nom du club
MIF	Marie-Ève Poisson	Vélo2Max
MIG	Marc-Antoine Noel	VC Montréal Cycles Régis
CAF	Audrey Labrie	Le Maillot Bleu
CAG	Alexandre Pinard	Espoirs de Laval
JRF	Véronique Drapeau Zgoralski	Espoirs Saputo
JRH	Frédéric Poisson	Garneau Club Chaussure
FEMME	Karine Côté	Piste.ca
SRH	Charly Vives	Planet Energy
MA	Nicola Giancola	Novabrik
MB	Philippe Raymond	Rio Tinto-Martin Swiss
MC-D	Stéphane Le beau	Opus/OGC



Nos Élites Québécois remportent plusieurs titres canadiens en cyclisme sur piste

SR - Les Championnats canadiens se déroulaient pour une deuxième année consécutive dans le vélodrome couvert de Burnaby, en Colombie-Britannique. Cette piste de 200m de longueur permet aux cyclistes de cette province de s'entraîner toute l'année, contrairement aux pistards québécois qui doivent plus souvent qu'autrement s'entraîner sur rouleau. Néanmoins, les Championnats canadiens, se déroulant à la fin de la saison sur route et marquant le début de la saison de l'Équipe nationale sur piste, ont permis à tous les cyclistes d'avoir la même préparation pour tenter de se démarquer et ainsi obtenir une invitation aux divers camps de l'équipe nationale. En 2009, l'équipe du Québec a envoyé une première équipe du Québec cadet avec l'invitation de quatre coureurs : Alexandre Pinard et Marc-Antoine Noel du côté masculin, ainsi qu'Audrey Bernard et Audrey Labrie du côté féminin. Alexandre Pinard a remporté les deux épreuves hors-championnat alors qu'une chaude lutte a été disputée entre Audrey Labrie et Audrey Bernard pour le titre canadien. C'est cette dernière qui a quitté la Colombie-Britannique avec la tunique rouge et blanche de championne canadienne.

Nos coureurs juniors n'ont remporté aucun titre ce qui démontre qu'il y a un important travail de développement à faire de ce côté afin d'être plus compétitif au cours des prochaines années. Ils auront néanmoins réussi à remporter quelques médailles de bronze. Par contre, nos coureurs Élite femmes et hommes ont remporté six titres de champion canadien.

Voici donc la liste des champions canadiens :

Catégorie	Nom de l'athlète	Épreuve
Cadet F	Audrey Bernard	Omnium
Élite F	Karine Côté	500m
Élite F	Karine Côté	Keirin
Élite F	Catherine Couture	Vitesse par équipe
Élite H	Stéphane Cossette	Kilo CLM
Élite H	Charly Vives	Poursuite individuelle
Élite H	Jean-Michel Lachance	Poursuite par équipe

Les photos de cette page ont été prises lors des différentes tranches de la Coupe du Québec sur piste
Photos : Club cycliste le Maillot Bleu



Glossaire des principes de l'entraînement cycliste moderne

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

On appelle « principe d'entraînement » le fondement de la conception de plans d'entraînement visant à en assurer l'efficacité. Voici la définition des plus importants principes.

Adaptation : En réponse à un exercice, l'organisme s'adapte de sorte que cet exercice provoquera une moins grande perturbation lorsqu'il sera répété.

Alternance : Les phases d'entraînement intensif doivent être entrecoupées de périodes où la charge d'entraînement est plus légère afin de récupérer.

Amélioration régressive : Pour un entraînement donné, l'augmentation du niveau de développement de la qualité physique, motrice ou mentale ciblée diminue au fur et à mesure qu'augmente le volume cumulatif d'entraînement qui y aura été consacré.

Interférence : Le degré d'amélioration du déterminant visé sera moins grand si l'entraînement cible aussi un autre déterminant de la performance.

Maintien : Il est généralement possible de maintenir le niveau de développement d'un déterminant de la performance tout en diminuant la charge d'entraînement.

Périodisation : La performance augmente de façon plus marquée si le plan d'entraînement annuel est divisé en phases (on dit aussi « cycles »), chacune portant sur un élément particulier.

Progression : Il doit y avoir une augmentation progressive de la charge d'entraînement de sorte que cette dernière ne soit ni trop prononcée quand les qualités physiques, motrices et mentales ne sont pas encore très développées, ni trop faible quand elles s'améliorent.

Récupération : Une période de récupération appropriée après chaque phase d'entraînement intensif permet une plus grande amélioration des qualités ciblées.

Relation inverse entre le volume et l'intensité : La période de temps pendant laquelle il est possible de maintenir un effort d'une intensité donnée avant d'atteindre un certain degré de fatigue est inversement proportionnelle à l'intensité de cet effort.

Spécificité : L'adaptation à l'entraînement est propre à la nature des éléments physiologiques, moteurs et mentaux mis en action.

Surcharge : Pour améliorer un ou plusieurs déterminants de la performance, il faut exercer les éléments physiologiques, moteurs et mentaux qui y sont liés.

Le Pro Tour au Québec en 2010?



LB – Jamais encore, le Pro Tour n'avait tenu d'épreuve en Amérique! Bien malin qui aurait pu parier que le Québec accueillerait non seulement une, mais deux épreuves du Pro Tour en 2010, sauf Serge Arsenault qui, on doit l'admettre, fait un retour plus que remarqué après 10 ans d'absence dans le giron des organisateurs de courses internationales.

Homme de passion, Serge Arsenault rêvait probablement depuis déjà un certain temps à ce projet, mais comme il l'a dit lui-même lors de son point de presse pour annoncer la venue du Pro Tour au Québec en 2010, il fallait que tous les astres soient bien enlignés. Fort des contacts et des relations qu'il a établis et maintenus au fil des années, Serge Arsenault et son groupe ont réussi un coup de maître, à faire certainement plus d'un jaloux ailleurs en Europe et en Amérique. Il faut néanmoins rappeler que ce dernier jouissait déjà d'une grande crédibilité à la suite de l'organisation du Grand Prix des Amériques (1988-1992), comptant alors pour la Coupe du monde, et du Tour Trans-Canada (1999), autant d'événements dont la qualité était indéniable et comparable à celle des plus grandes épreuves en Europe.

Du coup, la venue du Pro Tour en Amérique coïncide avec une volonté de plus en plus ferme de la part de l'UCI à mondialiser le cyclisme sur route, puisqu'à ce jour, une seule épreuve partie du Pro Tour., le Tour Down Under (Australie), se déroulait à l'extérieur de l'Europe.

Quant au choix de Québec et Montréal, plusieurs raisons ont milité en faveur de ces grandes villes. D'abord la capacité financière d'accueillir des événements de cette envergure. Ensuite, la topographie de ces deux villes qui permet d'avoir des parcours exceptionnels en milieu urbain. Enfin, le Québec, de par sa culture, sa langue, son ouverture sur l'Europe et le monde, sa position géographique, et son expérience dans l'organisation d'événements cyclistes sur la scène internationale, s'avérait un choix logique comme porte d'entrée en Amérique.

Quel sera l'impact de la venue d'un tel événement au Québec? Trop tôt pour le mesurer pleinement, On peut toutefois affirmer que la couverture médiatique qui accompagnera ces deux courses constitue une vitrine extraordinaire pour les villes de Québec et Montréal. Pour les amateurs de cyclisme, ce sera l'occasion de voir évoluer au Québec les meilleurs cyclistes au monde. Enfin, pour quelques cyclistes québécois et canadiens, ce sera l'opportunité de se mesurer à l'élite mondiale en sol québécois.

Louis Barbeau reconduit pour un mandat de quatre ans à MUCI

LB – Le paracyclisme constitue une véritable passion pour moi. Ceux qui connaissent cette discipline et qui ont assisté à des événements comme le Défi Sportif, les Championnats du monde ou les Jeux paralympiques, éprouvent également une satisfaction particulière à côtoyer des athlètes vivant avec un handicap, dont le parcours de vie est souvent ponctué d'embûches, mais dont la détermination à donner le meilleur d'eux-mêmes et à performer dans le sport est indéniable. Ce que je dis du paracyclisme est également vrai pour les autres sports pour athlètes vivant avec un handicap.

Ça fait aujourd'hui 30 ans que je suis impliqué avec des personnes qui vivent avec un handicap, tout d'abord alors que j'étais étudiant en activité physique à l'Université Laval à l'âge de 19 ans. Le hasard de la vie qui m'a mis en contact avec ces jeunes m'a ouvert par la suite une multitude de portes et m'ont permis de vivre des expériences humaines et sportives exceptionnelles. Sans retracer mon parcours dans le milieu du sport pour personnes handicapées, je dois toutefois dire que c'est en 1990, alors que je travaillais comme directeur technique à la FQSC que j'ai établi mon premier contact réel avec le milieu paralympique, lorsque Patrice Bonneau, athlète amputé en bas du genou est venu me trouver pour l'aider à se qualifier pour les Jeux paralympiques de Barcelone (1992).

En 1996, à l'approche des Jeux paralympiques d'Atlanta, la FQSC a accentué ses efforts et a permis en quelque sorte la mise sur pied d'un premier programme en « cyclisme handisport », tel qu'on l'appelait. Dès lors, l'ACC a entrepris de développer progressivement un volet paracyclisme en tenant un Championnat canadien sur route. Ce n'est toutefois qu'en 2000 que les athlètes en paracyclisme seront intégrés pour la première fois dans le cadre des Championnats canadiens sur route avec les athlètes « réguliers ».

Parallèlement, en 2000, j'ai eu le privilège d'agir comme assistant-chef de mission de l'équipe canadienne lors des Jeux paralympiques de Sydney, au terme desquels, j'ai également été élu sur le Comité cycliste du Comité international paralympique (IPC). Je suis demeuré en poste sur ce Comité jusqu'à sa dissolution en février 2007, au moment du transfert de gouvernance du paracyclisme de IPC à l'Union cycliste internationale (UCI). C'est à ce moment qu'on m'a demandé de devenir président de la Commission paracyclisme de l'UCI.

En plus d'être président de cette Commission, qui voit au développement du sport au niveau international, j'ai eu la chance d'agir depuis 2006 comme délégué technique à tous les Championnats du monde de paracyclisme et aux Jeux paralympiques en 2008.

Lors de son dernier Congrès, le président Pat McQuaid m'a renouvelé sa confiance en me nommant président de la Commission paracyclisme pour les quatre prochaines années. De nombreux défis et de belles opportunités attendent le paracyclisme au cours des prochaines années. Je suis heureux d'avoir la chance de pouvoir contribuer à son essor, et de faire en sorte que le Québec et le Canada puissent suivre cette évolution de près.

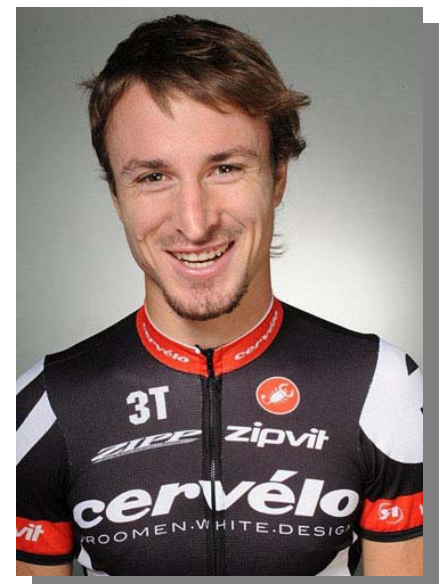
Dominique Rollin au Tour d'Espagne

LB – Le dernier cycliste québécois à avoir pris part à un Grand Tour était Gianni Vignaduzzi au milieu des années 90. Il avait alors pris part au Tour d'Espagne, également connue sous le nom de la Vuelta. Après un excellent début de saison au sein de son équipe Cervélo, le Québécois, Dominique Rollin, avait été contraint au repos forcé en raison d'une mononucléose, le tenant ainsi à l'écart de la compétition pendant plus de deux mois.

Comme pour toute blessure ou maladie, un repos d'une aussi longue durée nécessite également un retour à la compétition progressif. Dans le cas de Rollin, ce retour a été ponctué de plusieurs courses de haut niveau, en débutant par le Tour de Brixia (2.1), suivi du Tour du Danemark (2.HC) et du Tour du Limousin (2.1), au cours desquelles le niveau de forme du cycliste québécois n'a cessé de monter, comme en fait foi sa 9^e place au classement général du Tour du Limousin, ce qui lui a valu le vote de confiance de ses patrons pour faire partie de l'équipe qui a pris part à la « Vuelta a Espana » du 29 août au 20 septembre.



Louis Barbeau en compagnie de l'Anglais Darren Kenny lors des Championnats para-panaméricains
Photo : Sylvain Richard



Dominique Rollin
Photo : Cervélo

Dominique Rollin au Tour d'Espagne (suite)

Même s'il n'a pas complété le Tour d'Espagne, un des trois plus grands Tours avec ceux de France et d'Italie, puisqu'il a été contraint à l'abandon lors de la 13^e étape, souffrant d'un rhume et d'une fièvre depuis déjà deux jours. Cela n'enlève rien à la performance de Rollin qui aura vu notamment son équipier, l'Australien Simon Gerrans, remporter la 10^e étape quelques jours plus tôt.

Avec une saison qui tire à sa fin, Dominique Rollin peut certainement dresser un bilan positif de cette première expérience au sein d'une équipe de ce niveau, en dépit de ses ennuis de santé. Une de ses plus belles performances aura été sans contredit sa 3^e place lors du 97^e Scheldeprijs Vlaanderen, disputée en Belgique le 15 avril dernier, épreuve remportée par le sprinteur italien Alessandro Petacchi. Il ne fait aucun doute qu'on reverra Dominique Rollin aux côtés de l'élite mondiale en 2010, qui sait, probablement lors des deux épreuves du Pro Tour, à Québec et Montréal les 10 et 12 septembre prochains.



Classement FQSC Sports Experts – Classement final

LB – Voici les noms des gagnants du classement Sports Experts 2009 pour l'ensemble des catégories en cyclisme sur route. Vous pourrez consulter le classement complet sur le site de la FQSC dans la section Compétition / Classement. Félicitations à tous pour votre excellente saison! Ces personnes seront par ailleurs honorées dans le cadre du Mérite cycliste québécois le 1^{er} novembre prochain.

Catégorie	Nom de l'athlète / Club	Pointage
Pee-wee F (U13)	Mélyssa Fortin / Vélo Club Longueuil	621,5
Pee-wee M (U13)	Charles Côté / Vélo Club Longueuil	371
Minime F (U15)	Marie-Ève Poisson / Vélo 2 Max (T-R)	575
Minime M (U15)	Marc-Antoine Noël / VC Montréal-Cycles Régis	508,5
Cadet F (U17)	Tennessee Mayer / Espoirs de Laval	557
Cadet M (U17)	Joakim Albert / Garneau Club Chaussures	551
Junior F	Adriane Provost / Espoirs Saputo	440,5
Junior H	Antoine Duchesne / EVA Devinci	670,5
Senior 3 H	Olivier Lalonde / Le Yéti	318,5
Senior 1-2 F	Karol-Ann Canuel / Specialized-Mazda-Samson	308
Senior 1-2 H	Charles Dionne / Fly V Australia	644
Maître F	Joanne Breau / Rio Tinto – Martin Swiss	363
Maître E	Annick Dufour / Équipe Trek-Curaprox	656
Maître D	Roger Lessard / Beauce	524
Maître C	Sylvan Adams / Powerwatts-Moishes	499,5
Maître B	Luc Blain / La Cabosse d'Or	362
Maître A	Michel Détry / Équipe Trek-Curaprox	369,5

**sports
experts®**