



secteur route et piste

Édition août 2009

## Domination totale du Québec aux Jeux du Canada

**Louis Barbeau** – La commande était importante pour la délégation québécoise lors des Jeux du Canada à Summerside du 16 au 21 août dernier. En effet, le Québec avait remporté le classement des provinces en cyclisme, tant chez les hommes que chez les femmes au cours des trois éditions précédentes des Jeux du Canada. C'était toutefois mal connaître la détermination et le talent des membres de l'équipe fleur-de-lysée.

Ce qui est particulier des Jeux du Canada, est que les athlètes (6 hommes et 6 femmes) prennent part à quatre épreuves, soit une course sur route, un critérium aux points, un contre-la-montre individuel et un cross-country en vélo de montagne. Évidemment, cela amène une dynamique particulière, notamment au niveau du processus de sélection, puisque les résultats des trois premiers athlètes de chaque province sont cumulés dans chacune des épreuves pour le classement des provinces. De ce fait, l'objectif du Québec était double : terminer premier au classement aux points des provinces, tant chez les hommes que les femmes, et remporter le plus grand nombre de médailles.

D'entrée de jeu, les choses se sont bien amorcées pour le Québec lors de l'épreuve de cross-country, alors que du côté des hommes, Raphaël Gagné et Leni Trudel ont terminé 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup>, tandis que chez les femmes, Rebecca Beaumont et Marie-Claude Surprenant prenaient les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> marches du podium. Au niveau des points, le Québec occupait alors le 1<sup>er</sup> rang chez les hommes et le deuxième rang chez les femmes.

Lors du CLM individuel, les représentants québécois se sont une fois de plus illustrés en plaçant trois athlètes sur le podium, soit une médaille d'argent pour Guillaume Boivin et deux médailles de bronze pour Hugo Houle et Karol-Ann Canuel. La situation au niveau du classement aux points est toutefois demeurée inchangée.

C'est dans la course sur route que les Québécois comptaient démontrer leur savoir-faire au plan stratégique. Chez les femmes, les filles du Québec ont été de toutes les attaques, forçant les représentantes de l'Ontario à devoir constamment assumer la chasse. La stratégie a porté fruit, si bien que Shanie Bergeron et Karol-Ann Canuel ont terminé 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> et le Québec est passé en tête du classement des provinces chez les femmes. Chez les hommes, stratégie différente, mais domination totale, tandis que les coureurs sous la direction du capitaine de route, Eric Boily, ont laissé filer une échappée sans gros nom tout en gardant le contrôle sur le peloton. Dans les derniers tours, la machine s'est mise en marche et c'est finalement Eric Boily qui a remporté la victoire en solo, suivi de près de Guillaume Boivin qui remportait le sprint de peloton.



**Le podium de la course aux points : Éric Boily, Hugo Houle et David Boily**  
Photo : Lecourrierdusud.com



L'Équipe du Québec Photo : Matthew Knight, ACC

Avec 11 médailles en poche, il semblait dès lors que non seulement le classement des provinces ne pouvait plus échapper au Québec, mais que la marque de 12 médailles (sur une possibilité de 24) établie en 1997 avec une équipe comportant des athlètes comme Charles Dionne, Lyne Bessette et Marie-Hélène Prémont, était plus qu'à portée de la main.

La dernière épreuve était sans contredit la spécialité des Québécois : un critérium disputé comme une course aux points, soit la même formule que pour les Mardis cyclistes de Lachine. Karol-Ann Canuel a été la seule à monter sur le podium, remportant ainsi une troisième médaille de bronze. Chez les hommes, les Québécois ont disputé une course parfaite, marquant des points dans chacun des sprints, contrôlant toutes les tentatives d'échappée. Au final, Hugo Houle, Eric Boily et David Boily se sont emparés des trois places sur le podium. C'est donc avec un total de 15 médailles (9 pour les hommes et 6 pour les femmes), et une forte avance au niveau des points, que le Québec a aisément terminé premier du classement des provinces chez les hommes et chez les femmes.

Les partenaires du secteur route et piste

Éducation,  
Loisir et Sport

Québec

ARGON 18

Saputo

LOUIS GARNEAU

sports  
experts

## Le mois des Champions

**Sylvain Richard** - Le mois d'août est synonyme de championnats et de fin de saison. Plusieurs coureurs ont comme objectif final de remporter le fameux maillot bleu et blanc de champion québécois pour terminer la saison en beauté. Après une tentative ratée en 2008, un championnat s'est ajouté à la gamme des titres offerts : le Championnat québécois de critérium organisé par le club cycliste Les Dynamiks de Contrecoeur et leur président Alain Levasseur. Certains coureurs ont eu peur du nouveau parcours à huit virages offerts pour ce championnat, mais tous les participants sont unanimes que ce circuit était approprié pour un championnat et qu'il était tout à fait sécuritaire. Ensuite, le Championnat québécois de contre-la-montre par équipe a été organisé durant le même week-end que le Maski-Courons à Mandeville, une nouvelle région qui n'a pas souvent présenté d'épreuves cyclistes sur route et qui a tout à gagné par la beauté du paysage et la qualité des parcours à offrir. Espérons que cette organisation reviendra l'an prochain avec quelques améliorations quant à la zone de départ et d'arrivée et que les équipes inscriront plus de coureurs à cette seule course par équipe du calendrier québécois. Finalement, deux organisateurs reconnus du cyclisme québécois ont organisé les Championnats espoir et élite pour une deuxième année de suite. Le Tour de Beauce accueillait encore une fois la future élite de demain et a organisé le Championnat Espoir avec brio. Quant au Championnat élite, Guy Vaillancourt a déplacé son événement à Huntingdon après avoir convaincu le maire Stéphane Gendron de l'attrait que pouvait susciter la tenue d'un tel événement cycliste dans sa municipalité. Cet événement a été un franc succès et la ville d'est dite intéressée à recevoir de nouveau un Championnat et si possible une épreuve annuelle.

Finalement, voici la liste des différents champions québécois :

### Championnat Québécois sur route espoir St-Georges de Beauce

Catégorie	Nom de l'athlète	Nom du club
PWF	Mélyssa Fortin	Vélo Club Longueuil
PWG	Julien Bourassa	Espoir de Laval
MIF	Marie-Ève Poisson	Vélo2Max Trois-Rivières
MIG	Olivier Brisebois	VC Montréal Cycles Régis
CAF	Tennessee Mayer	Espoirs de Laval
CAG	Joakim Albert	Garneau Club Chaussure

### Championnat Québécois critérium Contrecoeur

Catégorie	Nom de l'athlète	Nom du club
JRF	Justine Levasseur	Dynamiks Contrecoeur
JRH	Antoine Duchesne	EVA-Devinci
SRF	Karol-Ann Canuel	Specialized-Mazda-Samson
SR3	François-Charles Malo	Dynamiks Contrecoeur
SR1	Vincent Quirion	Garneau Club Chaussure
MA	Mathieu Charruau	La Cabosse d'Or
MB	Miguel Sanchez	Sport Bazar Inc
MC	Jan Basta	Trek-Curaprox
MD	Gilbert Bessin	Cycle Bernard Hinault

### Championnat Québécois CLM par équipe Mandeville

Catégorie	Équipe	Catégorie	Équipe	Catégorie	Équipe
MIF	Ste-Foy	CAH	VC Montréal Cycles Régis	M-BCD	Espoirs de Laval
MIH	VC Montréal Cycles Régis	SRF	Specialized-Mazda-Samson	MA	Powerwatts-Moishes
CAF	CC2r Équipe Record	ME	Rouleurs de l'Outaouais	SRH	Garneau Club Chaussure

### Championnat Québécois sur route élite Huntingdon

Route		
Catégorie	Nom de l'athlète	Nom du club
JRF	Élisabeth Albert	Garneau Club Chaussure
JRH	Pierrick Naud	Pro Bike Pool Kuota
SRF	Catherine Couture	Équipe Cascade
SR3	Mathieu Fillion	Sport Bazar Inc
SR1	Keven Lacombe	Planet Energy
MA	Martin Rooseboom	Cycles Patrick
MB	Czeslaw Lukaszewicz	VéloSélect
MC	Gervais Bernier	Cc Gervais Rioux
MD	Roger Lessard	Beauce
ME	Annick Dufour	Trek-Curaprox
MF	Carol Deavy	Rouleurs Outaouais

### CLM

Catégorie	Nom de l'athlète	Nom du club
JRF	Adriane Provost	Espoirs Saputo
JRH	Antoine Duchesne	EVA-Devinci
SRF	Veronique Labonté	Équipe Cascades-ABC
SR3	Antoine Malo	Espoirs de Laval
SR1	François Parisien	Planet Energy
MA	Michel Brazeau	Synergy Cycle – RIIR
MB	David Gazsi	Ultralink
MC	Sylvan Adams	Powerwatts-Moishes
MD	Roger Lessard	Beauce
ME	Annick Dufour	Trek-Curaprox

## Surentraînement : le prévenir, le traiter

Un article de  
**Jonathan Tremblay,**

doctorant et professeur, Département de kinésiologie de l'Université de Montréal

**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

### Qu'est-ce que le surentraînement?

Une trop grande charge d'entraînement peut s'accompagner d'une diminution de la performance. De plus, la conjugaison de la vie sportive, étudiante ou professionnelle et sociale peut causer des pressions additionnelles susceptibles de se conjuguer avec le stress naturel de l'entraînement. L'amélioration de la performance à vélo passe certes par la fatigue aiguë liée aux entraînements et aux compétitions. Mais lorsque cette fatigue devient chronique, il est alors possible que le cycliste soit victime d'une forme de surmenage ou, pire, de surentraînement.

### Comment le détecter?

Le surentraînement est défini comme une réduction des performances et un état de fatigue chronique persistant. Il est très difficile de poser un diagnostic de surentraînement. La détection précoce et sans équivoque est pratiquement impossible puisque le seul signe certain est une baisse de performance en compétition ou à l'entraînement n'étant pas causée par une alimentation ou un sommeil inadéquat, un stress psychologique ou environnemental, ou encore une affection ou désordre quelconque.

Plusieurs marqueurs physiologiques ont été proposés pour la détection de l'excès d'entraînement afin de prévenir le surentraînement, comme la concentration de certaines hormones ou de certains peptides dans le sang, la fréquence cardiaque et sa variabilité. Malheureusement, aucun de ces marqueurs n'est assez valide pour permettre un diagnostic clair et précis de surentraînement. On observe toutefois certains signes et symptômes qui sont plus courants tels que le manque d'entrain et les symptômes dépressifs et anxieux, la perte d'appétit, la perte de poids inattendue et les perturbations du sommeil et les infections des voies respiratoires supérieures. La grande variabilité interindividuelle dans l'expression des signes et symptômes rend l'identification du surentraînement d'autant plus difficile. La clef, c'est d'être à l'écoute de son corps.

### Comment le prévenir?

Pour prévenir le surentraînement, il faut évaluer constamment la charge d'entraînement en veillant à ce qu'elle ne soit jamais trop élevée pendant trop longtemps. Plusieurs méthodes d'évaluation de la charge d'entraînement ont été proposées, mais aucune ne fait consensus. L'évaluation subjective, par exemple à l'aide d'une échelle de 1 (très facile) à 10 (extrêmement difficile) après chaque séance est un bon point de départ. Dans son carnet d'entraînement, on peut aussi noter, sur une échelle semblable, son degré d'entrain (ou de dépression), de stress, de motivation, de douleur et de fatigue, de même que la qualité et le volume de son sommeil. Dès l'apparition de signaux d'alarme, il faut réduire la charge d'entraînement et miser davantage sur les deux principaux trucs de récupération, c'est-à-dire le sommeil et l'alimentation : apport approprié en eau, en glucides et en protéines. Certains ont également recours à ce qu'on pourrait appeler des «trucs douillets» comme les massages et les bains contrastes eau-chaude-eau-froide, mais leur véritable aptitude à accélérer la récupération n'est pas bien démontrée (ce qui ne veut pas dire qu'ils ne font pas du bien!).



**Le sommeil et l'alimentation sont les deux principaux trucs de récupération**

### Comment le traiter ?

Lorsque le surentraînement est suspecté chez un cycliste, celui-ci devrait consulter un médecin. Le médecin pourra tout d'abord exclure d'autres affections qui peuvent présenter des signes et symptômes semblables au surentraînement. Une fois ces affections exclues, le diagnostic pourra être posé. Chez les cyclistes qui présentent des signes et symptômes de surentraînement qui évoluent depuis peu de temps, on suggère le repos complet pendant au moins 48 heures. Durant cette période, on l'encourage à dormir le plus possible. Si les signes et symptômes ne sont pas sévères, cette courte période de repos pourra être suffisante. Toutefois, si elle n'atténue pas les symptômes, une période de repos prolongée combinée à un support psychologique et une attention particulière à l'alimentation seront probablement nécessaires. Une fois les signes et symptômes résolus, l'athlète pourra reprendre un programme d'entraînement qui aura été adapté pour éviter la réapparition du surentraînement.

## Walkowiak, ou la victoire bien programmée

**Daniel Fertin** – Au départ à Reims du Tour de France 1956 le Directeur du Tour, Jacques Goddet, est en colère, beaucoup de coureurs ayant préféré montrer principalement leurs marques extra-sportives plutôt que leurs couleurs nationales. Cependant, l'une des équipes françaises est dans les normes, celle du Nord-Est Centre. Elle ne comporte pas les gros calibres des équipes nationales, mais chaque coureur a déjà une solide expérience du cyclisme de haut niveau. D'ailleurs, cette année les cadors ne sont pas au départ. Jacques Anquetil, 22 ans, qui vient de battre le record de l'heure, a préféré attendre une année (pour gagner). Coppi, Kubler, Koblet, anciens vainqueurs, manquent également à l'appel tout comme Jean Robic blessé. Tous les observateurs se disent que la course sera ouverte.

Sauveur Ducazeaux, le directeur sportif du Nord-Est Centre, a fait signer un accord à chacun des équipiers qui sont adversaires tout au long de l'année « tous pour un, un pour tous ». Les premières étapes sont très rapides, Roger Walkowiak se fait remarquer lors de la première pour son courage mais aussi pour sa malchance. Sur les 244 kilomètres de la 7<sup>ème</sup> étape entre Lorient et Angers, une longue échappée va être déterminante pour ce Tour. En effet 31 coureurs vont prendre 19 minutes à un peloton qui ne croit pas au danger Walkowiak, 5<sup>ème</sup> le matin au classement général. Darrigade, le leader de l'équipe de France et maillot jaune a été piégé, les Italiens et les Belges ne l'ont pas aidé à revenir.

Les hommes du Nord-Est Centre occupent les trois premières places avec Picot (2<sup>ème</sup>) et Scodeller (3<sup>ème</sup>). Pourtant le directeur sportif est conscient que ce maillot sera dur à défendre et il annonce à ses coureurs « ce maillot on va le rendre, on le reprendra à Grenoble ». Sa tactique se révélera très bonne, la « petite équipe régionale » n'aura pas à travailler plus que les autres. Pourtant, dans deux jours, la femme de Walkowiak doit se rendre à Bordeaux (elle est en vacances à Royan) et Roger voudrait lui offrir ce beau cadeau.

Les Pyrénées sont un peu escamotées cette année, et comme prévu Roger Walkowiak ne défend plus son maillot tout en observant la bataille. Il observe jusqu'à l'étape Turin – Grenoble, la 18<sup>ème</sup> la grande étape des Alpes. Cinq hommes sont devant pendant la montée de la Croix de Fer et c'est à ce moment que « Walko » attaque comme il l'a fait l'année précédente au Dauphiné Libéré. Charly Gaul a répondu à l'attaque puis Stan Ockers. Roger, survolté par la pensée de récupérer son précieux maillot est impérial mais ne peut empêcher le Luxembourgeois de gagner l'étape. Le pari de Ducazeaux a fonctionné, le Tour est gagné. Pour Roger il sera même triomphal pour l'enfant de Montluçon qui accueille pour la seconde fois une étape du Tour.

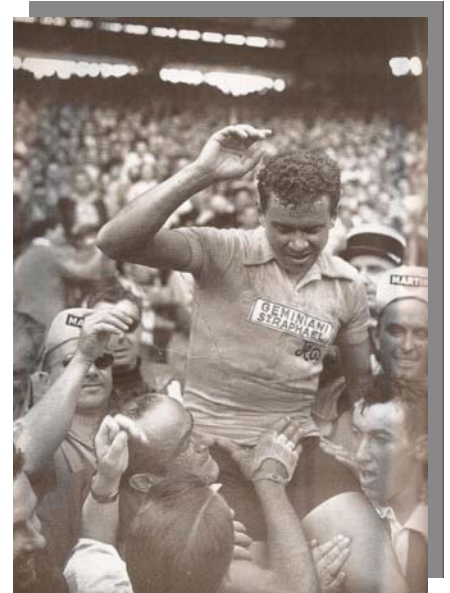
Une victoire calculée mais cent fois méritée, même si beaucoup ont douté de la valeur de cet exploit.

## Trois Québécois aux mondiaux juniors sur route

**Louis Barbeau** – À leur première participation au Championnat du monde junior sur route, les cyclistes québécois se sont fort bien tirés d'affaire et ont emmagasiné un bagage d'expérience qui leur permettra à coup sûr de progresser davantage au cours des prochaines années.

Chez les hommes, le seul représentant québécois était Antoine Duchesne. Ce dernier a réalisé toute une performance en terminant 15<sup>e</sup> du contre-la-montre, à une minute seulement du vainqueur. Lors de la course sur route, Antoine s'est accroché au groupe de tête jusqu'à un tour de la fin, mais a finalement terminé 72<sup>e</sup>.

Du côté féminin, le Québec comptait deux représentantes avec Virginie Gauthier et Adriane Provost. Au contre-la-montre, Provost s'est classé 22<sup>e</sup> à 1min40sec de la gagnante. Enfin, dans la course sur route, Gauthier et Provost se sont classées respectivement 40<sup>e</sup> et 51<sup>e</sup>. Soulignons que dans le cas de Provost, elle sera encore d'âge junior en 2010.



Walkowiak porté en triomphe par ses coéquipiers

Photo : extrait du livre de Jean-Paul Ollivier "Le maillot jaune assassiné" aux éditions Glénat



L'équipe féminine canadienne junior  
Photo : Adriane Provost