



Octobre 2005

Bulletin du secteur VM

## AGA de la FQSC

CP - Nous désirons vous rappeler que les présidents de club recevront bientôt la convocation ainsi que toutes les informations concernant la commission d'orientation, l'Assemblée générale annuelle et le brunch des Mérites cyclistes québécois ayant lieu les 5 et 6 novembre 2005 au Château Mont Sainte-Anne à Beauséjour. L'information sera aussi disponible sur notre site Internet sous peu.

Nous souhaitons aussi vous faire part de quelques modifications d'horaire. Cette année, afin de s'assurer une meilleure participation lors de l'assemblée générale annuelle, cette dernière se tiendra le samedi, immédiatement après les différentes commissions d'orientation sectorielles et la rencontre intersectorielle. La journée du dimanche sera donc réservée aux festivités.

Nous espérons vous voir en grand nombre, samedi comme dimanche !

## NOS PARTENAIRES

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

SISÛ  
HYDRADE

( DÉCOUPLEZ VOS FORCES INTÉRIEURES )  
www.sisou.com  
VITAMINES ET COMPLÉMENTS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

## Mot d'athlète directement des Championnats du monde à Livigno

**Propos recueillis d'Alex Harvey** – Le voyage à l'aller s'est très bien déroulé, les vélos n'ont pas été perdus et aucun des vols n'a été retardé. Arrivé à Zurich, on a pris un autobus jusqu'à Livigno...4h sur une route très étroite dans des cols hors catégorie!! Le décalage ne m'a pas trop affecté. Ici à Livigno il fait maximum 20 degrés, mais la plupart du temps c'est 15 et nous devons donc rouler en manches longues. Les épicerie sont comparables à nos dépanneurs du Québec ! En plus les formats sont minuscules, donc nous devons y aller à chaque jour, ce n'est pas grave...on a juste ça à manger) (manger-rouler-manger-se faire masserfaire l'épicerie-



Le parcours est super difficile...il y a même deux montées de plus de 5 min et 5-6 pitch de la mort. Les premiers temps de pratique, c'était boueux, des descentes en glaise vraiment à pique et qui tournent. Maintenant il fait soleil et le parcours sèche tranquillement. Aujourd'hui nous sommes mardi le 30 août, il est 11h, notre course est le jeudi 1er septembre à midi...dans exactement 49 heures, ça va être fou !

## Résultats des québécois aux Championnats du monde

Du 30 août au 4 septembre à Livigno en Italie.

<b>Élite Femme XC</b>	
Marie-Hélène Prémont	4 <sup>e</sup>
<b>Élite Homme XC</b>	
Mathieu Toulouse	28 <sup>e</sup>
<b>Espoir Homme XC</b>	
Frédéric Bussière	40 <sup>e</sup>
<b>Junior Homme XC</b>	
Raphael Gagné	14 <sup>e</sup>
Alex Harvey	34 <sup>e</sup>
Georges-Alexandre Duquette	47 <sup>e</sup>
Leni Gélinas-Trudel	73 <sup>e</sup>



Alyson Sydor (7) et Marie-Hélène Prémont (6)

Photo : [www.canadiancyclist.com](http://www.canadiancyclist.com)

<b>Junior Femme XC</b>	
Isabelle Jacques	20 <sup>e</sup>
Émilie Beaumont	22 <sup>e</sup>
Marie-Claude Surprenant	32 <sup>e</sup>
Évelyne Pichette	33 <sup>e</sup>

<b>Élite Homme DH</b>	
Charles-Alexandre Dubé (premier canadien)	50 <sup>e</sup>
Louis-Philippe Léonard	88 <sup>e</sup>

<b>Junior Homme DH</b>	
Samuel Lagrange	51 <sup>e</sup>



Charles-Alexandre Dubé  
Photo: [www.canadiancyclist.com](http://www.canadiancyclist.com)

## Finale de la Coupe du Raid/Marathon du Québec à St-Bruno

**Chantale Philie** – Le 17 septembre dernier, à St-Bruno, avait lieu la finale de la Coupe du Québec Raid/Marathon. Après un superbe été et de la superbe température, quoi demander de plus qu'une fin de semaine de pluie pour l'événement. Pas de la petite pluie, détrompez-vous, le déluge la veille, l'avant-veille et à partir de 13h30 la journée de la course. Inutile de vous spécifier que tous ont joué dans la boue ! Un salut particulier aux tenaces qui ont terminé la course après 6 et 7 heures de vélo et à tous les bénévoles pris dans le bois ... sous la pluie.



Photo : Finale de la Coupe Raid/Marathon du Québec



Il faut mentionner que le comité organisateur avait tout un circuit de prêt pour les coureurs, des services de premiers soins exceptionnels et le support de plusieurs commanditaires afin de pouvoir offrir aux coureurs des breuvages, des barres, du fromage, des massages, bref tout ce qu'il faut pour assurer le succès d'un événement de ce type.

Je dois vous avouer que malheureusement les remises de médailles du cumulatif ... sont un peu tombées à l'eau ! Disons que nous avons dû nous ajuster. Nous espérons toutefois que vous avez apprécié l'événement et le circuit 2005. Rendez-vous pour la prochaine saison !

## Félicitations aux gagnants de la Coupe du Québec Raid/Marathon

### Junior expert Homme

Étienne Leblanc

### Junior sport Homme

Olivier Maltais

### Senior élite 19-29 femme

Sophie Fortin

### Senior élite 19-29 homme

Luc Proulx

### Senior expert 19-29 femme

Marie-Hélène Tremblay

### Senior expert 19-29 homme

Jean-Philippe Lemieux

### Senior sport 19-29 femme

Melissa Houde

### Senior sport 19-29 homme

Alexandre Boutin

### Maître expert 30-39 femme

Mireille Montminy

### Maître expert 30-39 homme

Neale Hicks

### Maître sport 30-39 femme

Nathalie Ouimet

### Maître sport 30-39 homme

Rene Bellemare

### Maître expert 40-49 femme

Isabelle Cantin

### Maître expert 40-49 homme

Gilles Morneau

### Maître sport 40-49 femme

Josée De Guise

### Maître sport 40-49 homme

Denis St-Amand

### Maître 50-59 femme

Nicole Caisse

### Maître 50-59 homme

André Thibault

### Maître 60 et +

Gérard Roger

## Mon expérience aux Championnats du Monde

**Ian Hugues, entraîneur** - Pour la deuxième année consécutive, j'ai eu l'immense privilège d'être invité comme entraîneur aux Championnats du Monde de vélo de montagne, qui se déroulaient cette année du 24 août au 4 septembre 2005, dans la ville pittoresque de Livigno, située en Italie, tout près de la frontière suisse. J'ai eu cette fois-ci la chance de pouvoir travailler avec l'équipe nationale de descente, qui



Raceday! Finale de la descente

## Interprétation de résultats de tests d'aptitude aérobie

**Guy Thibault, Secrétariat au loisir et au sport** –

C'est bien de passer régulièrement des tests d'évaluation des déterminants de la performance, particulièrement des tests d'aptitude aérobie. Cela vous permet d'apprécier les effets de votre entraînement. Il s'agit en général d'un test progressif et maximal avec mesure de la composition des gaz expirés. Une fois compilés, les résultats de ce test vous permettent de connaître votre consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max) et votre puissance aérobie maximale (PAM), soit les deux plus importants déterminants de la performance cycliste. Ils vous donnent aussi, sous forme de graphique, de tableau ou de formule, la relation entre d'une part la puissance relative de travail (en % de votre PAM) et votre fréquence cardiaque. Dans ce cas, inutile d'utiliser la formule de calcul des fréquences cardiaques (FC) cibles selon votre FC de repos et votre FC maximale (une méthode imparfaite), puisque le test a révélé la relation entre votre puissance relative de travail et votre FC.

Les protocoles d'évaluation de l'Association cycliste canadienne sont affichés aux adresses suivantes : <http://www.canadian-cycling.com/French/Equipe/nationale/protocole.htm>

Hors-Route est réalisé par la section vélo de montagne de la FQSC.

Comment nous rejoindre?

Téléphone: (514) 252-3071

Télocopieur: (514) 252-3165

Courriel: [vm@fqsc.net](mailto:vm@fqsc.net)

Site internet: [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

## Mon expérience aux Championnats du Monde (suite...)

comptait quatre québécois sur une équipe totale de 14. De ce nombre, Samuel Lagrange chez les juniors, Louis-Philippe Léonard, Charles-Alexandre Dubé et Luke Kitzanuk chez les seniors. Notre travail consistait donc à préparer les athlètes aux rigueurs d'un parcours européen. Nous avons eu droit à un parcours très relevé techniquement et surtout, très spectaculaire, tant pour les athlètes que pour les spectateurs : des sections ouvertes rapides où les athlètes devaient négocier des virages très techniques, des sections rapides qui propulsaient les athlètes à des vitesses au-dessus des 60 km/h, des sections boisées nous rappelant les forêts québécoises avec de nombreuses roches et racines, et finalement, une dernière section de sauts très spectaculaires, les plus gros aidant à faire voler les athlètes sur 50 pieds! Donc, nous n'avions pas le temps de chômer!



Vue du 4 Cross à Fort-Williams  
Près de 25 000 spectateurs!

Durant ce projet encadré par Chris Colbeck, entraîneur de l'équipe nationale depuis maintenant 6 ans, nous avons pu échanger longuement sur les techniques d'entraînement, sur l'analyse de terrain, sur l'établissement d'un climat de confiance pour aider une performance optimale des athlètes, sur l'établissement d'objectifs et de stratégie pour les athlètes. Bref, nous avons pu nous réunir et partager des idées nous permettant de mettre en branle un projet de développement des athlètes d'est en ouest du pays. Nous avons beaucoup de talent présentement au Québec et des athlètes qui sont prometteurs. Avec le support que nous mettons en place pour la descente au niveau des entraîneurs, des programmes, des équipes et du circuit relevé de la Coupe du Québec, nous allons bientôt voir des athlètes se démarquer sur l'échelle internationale. Du moins, nous travaillons très fort en ce sens!

J'ai donc pu observer les meilleurs coureurs au monde dans leurs derniers instants de préparation avant la course la plus importante de l'année. Il y a une grande différence au niveau du support et de la préparation des plus grandes nations en descente: les français ont une approche très méthodique et calculée, des analyses de parcours à la fine pointe de la technologie, GPS et télémétrie, une quinzaine de caméras fixes placées à divers endroits du parcours, matériel d'analyse vidéo, chronométrage et technologie de réglage de suspensions. À l'inverse, nous voyons les australiens avec une attitude et une agressivité pour attaquer le terrain; pas beaucoup d'appareils technologiques, seulement une équipe avec de la profondeur, des athlètes bourrés de talent qui attaquent le terrain comme s'il n'y avait pas de lendemain.



Cérémonies d'ouvertures  
avec Louis-Philippe Léonard

Il est bon d'observer les méthodes de travail des autres nations qui dominent présentement le sport. Par contre, nous pouvons faire beaucoup avec les moyens qui sont mis à notre disposition. Nous avons fait une analyse de parcours très poussée, une analyse sur le terrain des diverses lignes employées par les athlètes et celles qui correspondaient à chaque individu, ainsi que l'utilisation des techniques de fixation d'objectifs et l'établissement de stratégie de course. Il nous a donc été possible d'aller chercher le maximum de performance chez chacun de nos athlètes. Tous les athlètes ont performé selon leurs attentes, malgré quelques chutes à de bien mauvais endroits... Certaines performances sont dignes de mention: Micayla Gatto, de la Colombie-Britannique s'est vue mériter la médaille de bronze chez les juniors femmes, la première médaille du Canada en descente depuis longtemps! Charles-Alexandre Dubé a également réalisé une performance, terminant à 21 secondes du temps du gagnant, et dans la même seconde que plusieurs gros noms de la descente à l'échelle mondiale. Une performance très encourageante pour un jeune athlète qui en est à sa deuxième année senior.

Les Championnats du monde ont été une expérience inoubliable et très enrichissante dont je compte me servir dans mon travail quotidien. Je remercie grandement ceux qui m'ont permis de vivre ce projet: Michel Leblanc, entraîneur de l'Équipe Nationale, Chris Colbeck, entraîneur de descente pour m'avoir recommandé pour le poste d'entraîneur adjoint et finalement le « team manager » du projet, Sean O'Donnell.

Après ce projet, j'ai également eu la chance de vivre une seconde expérience internationale, la finale de la Coupe du Monde de vélo de montagne à Fort Williams, en Écosse. Cette course était un rêve pour moi, car elle relevait toujours un côté mystique et plus grand que nature! De plus, je rêvais depuis que j'étais petit gars d'un jour visiter la Grande Bretagne! Lorsque j'ai eu l'opportunité de me greffer à l'équipe nationale pour cette fin de semaine (à mes frais bien entendu!) j'ai tout de suite sauté sur l'opportunité. L'Écosse est un pays magnifique! La course se déroule dans les Highlands, lieu où la densité de population est la plus faible d'Europe avec moins de 2 habitants au kilomètre carré! De plus, il pleut en moyenne plus de 300 jours par année. Comme le dit le vieux proverbe écossais que moi et Michel nous amusons à répéter: *S'il y a de la brume sur les montagnes, c'est qu'il va pleuvoir, si on ne voit pas la montagne, c'est qu'il pleut!* Quelle ne fut ma surprise de voir les lieux pris d'assaut par plus de 25 000 superfans, une véritable atmosphère de party! Ici, le vélo de montagne, plus particulièrement la descente, est une vraie religion.

J'ai pu mettre en pratique certaines techniques d'analyse de parcours, encore une fois en observant les meilleurs pilotes au monde. De plus, nous avons amorcé le travail de préparation des athlètes pour les Championnats du Monde de 2007 à Fort Williams. Avoir la chance d'observer le parcours deux années à l'avance nous permettra de pouvoir préparer nos athlètes adéquatement pour les rigueurs du tracé qui les attendent en 2007. Ce voyage m'a également permis d'explorer ce magnifique pays, j'ai eu l'opportunité de faire quelques hickings dans les environs, visiter la magnifique ville de Glasgow et boire quelques pintes de Guinness. Pour votre information, elle est bien meilleure en Écosse!

## Depuis quelques semaines déjà qu'on parle de cyclocross un peu partout dans notre environnement : mais qu'est ce que le cyclocross ?

**Benoît Simard** - Autrefois régi par le secteur route au niveau de l'UCI, le Cyclocross (CX) a maintenant sa propre administration à l'Union Cycliste Internationale. C'est une discipline indépendante avec son Championnat du monde, son circuit de coupes du monde, un classement mondial où plusieurs professionnels (hommes et femmes) sont dédiés uniquement à cette discipline.

### Qu'est ce que le cyclocross ?

Le cyclocross c'est d'abord la course : on ne pratique pas cette discipline pour son côté ludique. C'est cependant une façon vraiment efficace de développer des qualités qui seront utiles tant aux routiers qu'aux vététistes, tout en prolongeant de quelques semaines la saison de courses dans une belle ambiance.

La légende veut que le cyclocross ait vu le jour lors de l'intersaison hivernale européenne. Les routards, gelés par le froid de l'hiver alors qu'ils devaient « emmagasiner des bornes », se réchauffaient les extrémités en courant dans les champs, leur vélo sur l'épaule.

Les parcours, une boucle d'environ 2,5 à 3km, sont généralement constitués d'enchaînement entre sections pavées, gazonnées, sablonneuses et même de sentiers étroits se rapprochant du VTT. À quelques endroits, en fonction des parcours et des obstacles - (naturels ou non, tels que des montées abruptes, des escaliers ou simplement un billot ou une série de haies) -, les cyclistes sont forcés à débarquer de leur vélo pour franchir en courant les dits obstacles.

Les temps de courses sont fixés en fonction des catégories (le temps du gagnant étant la référence, les catégories junior, maître, et les femmes feront environs 40 minutes, et les Senior hommes 1h). Le nombre de tours est donc fixé de façon à obtenir une victoire dans les critères de temps établis. Généralement, on tente de concevoir des parcours permettant de faire près de dix tours en une heure pour les seniors. Le support technique est permis pendant les courses, et il n'est pas rare de voir les cyclistes changer de monture à chaque tour, pendant qu'une équipe de mécanos s'active à réparer/nettoyer les vélos pour qu'ils soient prêts pour le prochain passage.

Grâce à ses parcours courts et au côté spectaculaire des différents éléments qui forment la base de ce sport (grande vitesse, manœuvres de pilotage, sprints, etc.), le cyclocross est une discipline excitante pour les sportifs et aussi pour les spectateurs, qui se régaleront de pouvoir suivre la course d'un bout à l'autre sans trop avoir à se déplacer. Avec les passages de courses à pied, le vélo sur l'épaule, les conditions froides et boueuses, attributs de l'hiver européen, demeurent les facettes emblématiques du cyclocross.



### Le vélo

Sous ses apparences de routier, on découvrira un robuste engin de course tout terrain. Généralement, un cadre de cyclocross aura des angles et des mesures à mi-chemin entre un vélo de cross-country et un vélo de route. La fourche et les haubans permettent un plus grand dégagement afin d'assurer le passage de pneus plus larges et cramponnés ainsi qu'une meilleure évacuation de la boue. On utilise les freins de type « cantilevers » pour leur efficacité. Il est de plus en plus courant de voir des vélos équipés de freins à disque, mais les règlements vétustes de l'UCI empêchent leur utilisation en compétition. Les périphériques de base sont les mêmes que pour les vélos de route.

### Les pédales pour le cyclocross

On m'a demandé mon avis sur les différents modèles de pédales offerts pour les pratiquants du cyclocross. J'ai déjà utilisées les pédales Speedplay sur la route. Le flottement latéral très prononcé s'est avéré quelque peu « déstabilisant » au départ, mais on s'y adapte après quelques kilomètres. Le système ne m'apparaît pas idéal pour une utilisation sévère en cyclocross où l'on a à courir fréquemment et où les cales fixées aux chaussures sont très exposées à un « remplissage » de boue en règle... Cependant les commentaires et compte rendus disponibles sur le Web semblent me donner tort à cet égard, (ces derniers sont toutefois souvent contradictoires): [http://www.mtbr.com/reviews/Pedal/product\\_22475.shtml](http://www.mtbr.com/reviews/Pedal/product_22475.shtml)

Ma recommandation personnelle en matière de pédale de CX est la toujours fiable Time dans la série ATAC. Peu importe le modèle, le système est le même et toutes fonctionnent à merveille. Il y a aussi les traditionnelles pédales Shimano ou les plus excentriques Eggbeater et leur dérivés qui ont, elles aussi, leur lots d'adeptes dans le monde des cyclocrosseurs.

### Pneus ou Boyaux ?

Pour ce problème, je crois que le choix doit être fait en fonction de l'utilisation, et du terrain sur lequel on va généralement utiliser les pneus. Dans le cas d'une utilisation dans des conditions particulièrement boueuses, le boyau n'a pas son égal pour la performance, le contrôle et le confort qu'il procure. Ce type de pneumatique permet de rouler à des pressions « ridiculement » basses ; ce que l'on ne saurait faire avec des pneus à chambre à air sans risquer de déjarter ou de crever. Dans la boue ou le gazon engorgé d'eau, il s'agit d'un avantage considérable.

Cependant, l'investissement requis par l'achat de jantes spéciales, des boyaux et le degré technique plus relevé que requiert leur installation, rendent leur utilisation plus exclusive aux compétiteurs aguerris. C'est le « crampon » d'Achille du pneu à coller...

Selon moi, là où les pneumatiques « à tube » remportent la palme, c'est pour leur côté pratique et accessible à tous. Quoi que de nouvelles façons plus faciles de coller les boyaux sur les jantes sont maintenant proposées, et peu importe ce que pourrait affirmer un

## Depuis quelques semaines déjà qu'on parle de cyclocross un peu partout dans notre environnement : mais qu'est ce que le cyclocross ? (suite...)

accro du boy au, il sera toujours plus facile de changer un tube que de recoller un boyau les mains dans la boue, à quelques kilomètres de la maison. On peut très bien se tirer d'affaire avec un ensemble de pneus réguliers. En les sous gonflant légèrement, on arrivera à retrouver un compromis prix/performance très correct.

En explorant les limites intrinsèques des différentes marques et modèles, ainsi que les caractéristiques des différents designs de crampons (plusieurs se ressemblent), on pourra toujours tirer une bonne performance d'un pneu utilisant une chambre à air.

Une pompe avec un manomètre et un champ de gazon sont les seuls éléments requis pour un bon test en règle : rien de mieux que quelques chutes contrôlées pour en apprendre sur les limites de son matériel et sur les réglages optimaux propres à son utilisation. Une croquée de gazon en guise de récompense, ça vous tente !?

Au plaisir, et vive le cyclocross !

EL Benito

## FINALE de la NORBA à Mont-Snow au Vermont (USA)



Parti pratiquement dernier sur la ligne de départ, Francis Morin a remporté, vendredi le 26 août à Mont-Snow au Vermont, la finale NORBA (National Off-Road Bicycle Association). Courant dans la catégorie junior expert homme 16 ans & moins il a réalisé un temps record de 2:34:20:61, soit 12 minutes d'avance sur Greg Carpenter du Connecticut (2e), sur une distance de 20 milles (32 Km), soit 4 tours de 5 milles (8 Km), le même parcours que celui de la classe PRO homme, qualifié d'excessivement difficile, comportant un dénivelé total de près de 800 pieds.

Francis a également réalisé le meilleur temps OVERALL, incluant la catégorie junior homme expert 18 ans & moins, avec une avance de 1 min : 22 sec. sur Tristan Uhl du Texas, un exploit qui a été souligné lors de la remise des médailles. Une trentaine de participants de tous les coins des U.S.A. participaient à cette finale de la série NORBA qui concluait la saison chez nos voisins américains. Francis portait fièrement son maillot de CHAMPION CANADIEN CADET et défendait les couleurs du Canada avec honneur.

## Sport sans dopage : Substances et méthodes

**Source CCES** - En tant qu'administrateur du programme canadien de contrôle du dopage, le CCES fournit aux personnes et aux organisations des services de renseignement sur les substances et les méthodes interdites ou permises dans le sport amateur.

Le classement de ces substances et méthodes relève de l'Agence mondiale antidopage (AMA).

- L'AMA publie une Liste des interdictions chaque année. La version la plus récente est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2005. [www.cces.ca](http://www.cces.ca)
- Le CCES publie un Livret de classification des substances qui repose sur la Liste des interdictions de l'AMA. Ce livret procure un aperçu des substances et des méthodes interdites y compris les noms de marque de ces substances au Canada. On y retrouve des indications sur les médicaments qui ne renferment aucune substance interdite et qui peuvent être pris au besoin. [www.cces.ca](http://www.cces.ca)
- Vous avez des doutes? Pour des renseignements précis sur les substances, communiquez avec le CCES par courriel [infosubstances@cces.ca](mailto:infosubstances@cces.ca) ou composez le 1-800-672-7775.

Une [autorisation d'usage à des fins thérapeutiques \(AUT\)](#) peut être accordée à un athlète qui doit faire usage d'une substance ou d'une méthode interdite figurant dans la Liste des interdictions de l'AMA, vous devez toutefois communiquer avec le CCES dès que vous avez ce médicament ou la prescription ou que vous vous rendez compte que vous avez peut-être pris une substance non autorisée.

## Album photo des remises de médaille : Finale de la Coupe du Québec à St-Mathieu

