



Série de cyclocross Louis Garneau DÉBUT LE 20 SEPTEMBRE À MAGOG



La Série de cyclocross Louis Garneau prendra son envol le 20 septembre prochain à Magog. L'an dernier, cet événement s'est avéré être le plus populaire attirant 100 cyclistes, un record ! L'organisateur ne cache pas qu'il espère rehausser de nouveau cette marque en 2010. Notons que 500 \$ de bourses sont prévues pour cet événement.

La majorité des lecteurs du Tribune CX l'auront sans doute remarqué, le calendrier officiel de la Série de cyclocross Louis Garneau a été modifié suite à la défection d'un organisateur. Le calendrier final comportera finalement six épreuves.

L'ensemble des info-courses devraient être publiés d'ici la mi-septembre. Toutefois, ce n'est pas parce qu'ils ne sont pas affichés



que les lieux des événements de la Série ne sont pas connus de la fédération. Outre l'école Secondaire La Ruche à Magog, le parc Bosco à St-Charles-Borromée, soit les sites indiqués dans les info-courses publiés, les courses de cyclocross se dérouleront au Domaine CMB à Trois-Rivières, au parc Victoria à Sherbrooke, à l'école Massey-Vanier à Cowansville et probablement (à 95%) au parc Chauveau à Québec.

Les maillots de meneurs sont arrivés à la FQSC cette semaine. Avec leur couleur, il sera facile d'identifier les meneurs pendant les courses. Ces maillots seront remis aux premiers du classement cumulatif après chacune des courses de la Série. Les catégories concernées par cette remise sont les suivantes : Senior H, Junior H, Maître 30-39 H, Maître 40-49 H, Femme et Cadet H.

Calendrier officiel SÉRIE DE CYCLOCROSS LOUIS GARNEAU		
Date (jour-mois)	Nom de l'événement	Lieu
20. 09	Coupe du Québec #1*	Magog
03. 10	Coupe du Québec #2	Saint-Charles-de-Borromée
04. 10	Coupe du Québec #3	Trois-Rivières
10. 10	Coupe du Québec #4	Québec
11. 10	Coupe du Québec #5	Québec
18. 10	Coupe du Québec #6	Cowansville
25. 10	Championnat québécois*	Sherbrooke

* Épreuves comptant pour le classement national de l'Association cycliste canadienne.

Entraînement en cyclocross CLINIQUE D'ENTRAÎNEMENT À MAGOG

Pour plusieurs, il sera probablement minuit moins une ou même trop tard en lisant cet article, toutefois il importe de rappeler qu'une clinique d'entraînement en cyclocross se tiendra à Magog le 12 septembre. L'information concernant cette clinique est disponible dans le Tribune CX du mois d'août.

Essayer le cyclocross une première fois

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Pour les gênés, pour les curieux ou simplement ceux en quête d'une plus grande culture cycliste, voici les réponses aux questions les plus fréquemment posées sur le cyclocross.

Par rapport au vélo de montagne ou au cyclisme sur route, quel est le fonctionnement des catégories ?

La différence majeure se situe au niveau de la date prise en compte pour déterminer l'âge des participants. Alors que l'âge utilisé pour la majorité des disciplines cyclistes est celui au 31 décembre de l'année courante, en cyclocross, c'est l'âge au 31 décembre de l'année suivante qui est pris en compte. Par exemple, un coureur cadet de 16 ans né le 1^{er} juin 2009 devra s'inscrire en catégorie junior puisqu'il aura 17 ans le 31 décembre 2010.

Outre cette différence majeure, les catégories en cyclocross sont réorganisées de façon différente afin de refléter le niveau de participation. Ainsi, il n'y a qu'une catégorie pour les femmes âgées de plus de 16 ans, le niveau sport est offert chez les hommes uniquement et certaines catégories chez les jeunes sont mixtes.

À quoi ressemble un vélo de cyclocross ?

À première vue, le vélo de cyclocross ressemble à un vélo de route. Toutefois, lorsqu'on s'y attarde, il est possible de noter plusieurs différences marquantes. La première se situe évidemment au niveau de pneus. Le cadre et le système de freinage sont conçus de sorte à permettre l'utilisation de pneus à crampons avec un plus grand diamètre. Les freins sont généralement de type cantilever et le pédalier est légèrement remonté par rapport à un vélo de route standard. Pour permettre un plus grand dégagement pour transporter le vélo dans les zones de portage, la majorité des cyclistes n'installent pas de porte-bidon sur leur vélo de cyclocross.



Je n'ai pas de vélo de cyclocross, puis-je utiliser un vélo de montagne ?

Pour les épreuves de la Série de cyclocross Louis Garneau, OUI ! Pour le Championnat canadien, NON ! Toutefois, il est important d'enlever les extensions de guidon du vélo de montagne si vous en avez.

Il y a des freins à disques sur mon vélo de montagne, est-ce correct ?

Encore une fois, pour les épreuves de la Série de cyclocross Louis Garneau, OUI !

J'ai une licence du secteur vélo de montagne, puis-je prendre part aux épreuves ?

Pour les épreuves provinciales au Québec, OUI !

J'ai une licence du secteur cyclisme sur route mais je n'ai pas le code de cyclocross, puis-je prendre part aux épreuves ?

Pour les épreuves provinciales au Québec, OUI ! Toutefois, pour le Championnat canadien, ce code est requis.

Où puis-je m'entraîner

Plusieurs endroits sont propices à l'entraînement en cyclocross. Toutefois, prendre part à une première course de cyclocross ne requiert pas une grande préparation pour quelqu'un qui termine une saison de compétition cycliste. Il vaut mieux maintenir un certain rythme à l'entraînement et essayer une première course. Par la suite, il sera plus facile d'identifier les endroits potentiels pour l'entraînement.

À quoi ressemble un parcours ?

En quelques mots :

- Longueur : 2,5 kilomètres à 3,5 kilomètres
- Largeur minimale : trois mètres sur au moins 85% de sa longueur
- Type de surface : asphalte, gravier, terre battue, sable, herbe et autres
- Dénivelé : rapidité et changement de rythme
- Tracé : varié et rapproché des spectateurs
- Obstacles : six obstacles au maximum nécessitant de débarquer du vélo pour courir.

Les obstacles peuvent être variés (escaliers, bac de sable, haies). Concernant les haies, celles-ci ont généralement une hauteur maximale de 40 cm et sont distancées de 4 mètres.

Comment le nombre de tours est-il calculé ?

Les commissaires vont généralement attendre que les deux premiers tours soient complétés par le meneur pour déterminer le nombre de tours d'une course. Basé sur le temps moyen des deux premiers tours, ils essaient d'identifier le nombre de tours que doit durer la course pour s'approcher du temps annoncé.

Les tours restants à faire sont toujours indiqués sur un compte-tour. Il est à noter qu'un cycliste qui a un tour de retard sur le meneur ne devra pas effectuer ce tour à la fin.



Questions ou commentaires concernant le Tribune CX ?

Communiquez avec le directeur technique cyclocross de la FQSC, Bruno Vachon, au cx@fqsc.net.

Le Tribune CX est une réalisation entière de la Fédération québécoise des sports cyclistes.