

# L'ÉCHAPPÉE

Bulletin d'information de l'ACVQ



4545, avenue Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succursale M, Montréal (Québec), H1V 3R2  
514.334.4142 - [www.acvq.ca](http://www.acvq.ca) - [acvq\\_info@yahoo.ca](mailto:acvq_info@yahoo.ca)



## Le Retour

Pierre Dumais [dumaispierre@hotmail.com](mailto:dumaispierre@hotmail.com)

Après quelques années d'interruption, le bulletin l'Échappée reprend du service.

Il y a quelques années, pour ne pas dire quelques décennies, l'Échappée était le seul moyen de communication pour les membres de l'ACVQ.

Durant les années 1980-1990, j'ai eu la responsabilité d'en faire le montage en collant avec de la colle les textes, en faire faire l'impression par Antoine Bécotte et d'envoyer le tout par la poste. Le coût en temps et surtout en argent représentait 60 % du budget de l'ACVQ. Aujourd'hui, tout est facile et plus économique. En effet, le principe est d'écrire les articles, d'en faire le montage en copiant, collant et d'envoyer le tout par courriel.

Pour son retour, l'Échappée sera publiée 4 fois l'an, soit en mars, juin, août et octobre 2009. Son contenu sera tout ce qui touche notre sport préféré et pratiqué par les gens de 30 ans et plus, c'est-à-dire les maîtres.

L'Échappée sera ouvert à ceux et celles qui désirent publier un ou des articles.

Bonne lecture!

## Renaissance de l'Échappée

Pierre- Étienne Grégoire Président de l'ACVQ

La fin de la saison 2009 marquera un jalon personnel dans mon implication au conseil de l'ACVQ : dix ans, dont huit à la présidence. Que de chemins parcourus! Compte tenu de la situation financière précaire de notre association au début de troisième millénaire, je me souviens d'une des premières décisions difficiles que j'avais dû soumettre alors au conseil d'administration. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous annoncer le

### Dans ce numéro

Le Retour de l'Échappée	1
Le Mot du Président (Renaissance de l'Échappée)	1
Super Prestige renouvelé	1
Que faites-vous cet hiver	2
La Piste	2
Croire !	3
Un Nouveau Classement pour les Sprinters	4
Faire Revivre le Vélodrome	5

retour en force d'un de nos symboles phares, l'Échappée.

Comme je l'avais annoncé en primeur dans le bulletin 52-12, notre doyen Pierre Dumais reprend du service au sein de l'ACVQ pour faire renaître ce bulletin d'information qui sera disponible sous forme électronique à partir de notre site internet. Cette initiative me fait d'autant plus plaisir que Pierre garde encore cette passion pour l'histoire et la tradition de notre association que nous essayons tous d'émuler. Dans la mesure de vos disponibilités, aidez Pierre à faire vibrer votre

## Un Super Prestige Renouvelé

### Un nouveau classement pour les sprinters

Pierre- Étienne Grégoire Président de l'ACVQ

Un autre totem fort de l'ACVQ demeure sans aucun doute le Super Prestige. Depuis plusieurs années, cette compétition compte 12 épreuves et le calcul final retient les dix meilleurs résultats. Or, pour toutes sortes de raisons, la très large majorité des coureurs ne disputent pas un nombre aussi élevé de courses. De plus, contrairement à la situation d'alors, le calendrier n'est plus concentré autour de la Métropole (les circuits plus difficiles sont d'ailleurs situés hors Montréal, principal bassin de coureurs maîtres).

Suite page 4 : Super Prestige Renouvelé

## Que faites-vous cet hiver ?

*Par Stéphane Le Beau, Maître C*



À fond en ski avec Éric sur 15 km dans le boisé de Laval, je me demandais ce que les gars du peloton faisaient en ce moment ? Je ne suis pas du type qui cumule les kilomètres pendant la saison. Moins de 5 000 km cette année, entre avril et octobre, c'est peu pour certains, mais c'est dans ma moyenne depuis que j'ai repris la compétition active, il y a 4 ans.

Ce qui compte pour moi c'est l'intensité de mes entraînements. Je travaille toujours pour améliorer ma puissance aérobie. Je sais que l'endurance est la chose la plus facile à améliorer. C'est mon truc, c'est comme ça que je me prépare, je me mets un objectif pour la saison et je cherche à l'atteindre. Je crois que ça m'a bien réussi ! Titres canadiens sur route, au contre la montre, sur piste en poursuite et au 750m, puis celui au Championnat du monde en Australie à la course aux points en 2007. Comment je me prépare ? C'est simple, je ne fais

## La Piste

*Par René Kosko, directeur du secteur piste pour la*

L'année 2009 sur piste va bientôt commencer, beaucoup d'entre vous se demandent si cela vaut la peine de se déplacer pour aller rouler sur la piste de Bromont.

Afin vous éclairer et pour tous ceux qui ne comprennent pas pourquoi nous les pistards nous allons faire 80 kilomètres pour rouler 1 heure, c'est parce que plus nous serons à nous déplacer nous prouverons aux investisseurs, tel que les gouvernements, qu'un vélodrome est obligatoire ici au Québec pour pouvoir s'entraîner l'hiver et rivaliser avec les meilleurs au monde.

Vous rappelez vous du temps où, au vélodrome de Montréal nous étions jusqu'à 50 participants chaque fin de semaine, si bien que lors des premières courses du printemps, nous étions en

pas ce qui se retrouve dans les livres classiques de l'entraînement en cyclisme. Je ne fais pas de volume au début de la saison. Je travaille ma puissance aérobie tout simplement. Je fais plus d'intervalles en hiver que je n'en fais pendant l'été... Ma saison s'organise à partir de la mi-janvier avec des entraînements plus spécifiques. Tout est centré sur la Puissance Aérobie Maximale (PAM). Je consacre donc 5 heures de spinning par semaine pour faire des intervalles pour développer ma PAM. Cette année j'y ajoute de la vitesse de jambes car je change de catégorie. Oui je passe chez les C et je devrai avoir une grande vitesse de jambes pour les distances plus courtes sur piste, dans cette catégorie.

La puissance aérobie est pour moi la pierre angulaire de la performance. C'est un travail important et les améliorations sont lentes. Il est trop tard pour commencer à travailler la PAM en mai. Les bénéfices ne seront qu'apparents en septembre.

Alors les gars si vous voulez rouler vite, que faites vous cet hiver ? Moi j'ai du fun et j'apprends à dépasser mes limites.

grande forme. J'aimerais bien pouvoir donner quelques conseils pour ceux qui sont des profanes, et pour ceux qui auraient des questions techniques à poser pour savoir rouler sur la piste, je serais très fier de pouvoir vous aider. Je vous invite par notre nouveau bulletin de communication de me faire parvenir vos questions et j'y répondrai le plus professionnellement possible.

Vous dire que nous les pistards n'avons pas besoin des routiers pour supporter notre cause serait vous mentir, alors mettons nous au travail et nos efforts pourront en faire profiter les plus jeunes.



## CROIRE !

Par 20100 Vincent Richard, Maître C



Nous sommes de passage. 6 mois, 6 ans, 60 ans, c'est un clin d'œil temporel. Alors, que faire du temps qui nous est imparti ? Comme enfant, le potentiel est infini. La confiance est aveugle. Tout nous est promis. Mais nous apprenons assez vite que rien ne nous est donné. Il est écrit dans le calendrier du Dalai-Lama : « Si vous voulez savoir où vous étiez en train d'aller dans votre passé, regardez votre corps maintenant; si vous voulez savoir ce qui vous arrivera dans votre futur, regardez ce que votre esprit est en train de faire maintenant ». Et encore : « Vous avez à travailler. Il y a des centaines de gens qui vous aideront. Vous n'êtes jamais seul. Mais le travail principal à réaliser repose sur vos épaules ». Benjamin Franklin cloue le bec au perroquet : « Bien fait est meilleur que bien dit ».

Alors, que sera la saison 2009 ? Où en sommes-nous avec les buts que nous nous sommes fixés en début d'année ? Plus important, qu'avons-nous appris ? Car le plus important à propos des buts concerne le développement des qualités et habiletés nous permettant de les atteindre. S.V.P., aucune résolution ! Vaut mieux adhérer à des comportements, un mode de vie ou des habitudes qui nous amèneront à apprendre et à devenir un meilleur nous-mêmes. « Nous faisons nos habitudes, et alors nos habitudes nous font (John Dryden, poète) ». « Nous sommes ce que nous ne cessons de répéter. L'excellence alors, n'est pas un acte, mais une habitude (Aristote) ». Le futur n'est pas un moment à venir mais un choix que l'on fait maintenant. Il est dit dans la chanson : « Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort ! Nous reste les choix... ».

Il est toujours possible d'actualiser nos choix et nos actions. À chaque jour, non pas « Je ferai » mais plutôt « Je peux » ou « J'ai » ou « Je fais ».

Dans la vie comme dans les courses, nous pouvons, selon l'expression attribuable au poète Gaston Miron, « filer un mauvais coton ». Dans les courses, c'est certain qu'il y a toujours un ou quelques coureurs qui vont nous faire filer un mauvais coton à moins que ce soit nous-mêmes qui imposons notre « bon ou mauvais coton » aux autres ! L'entraînement nous amène à pratiquer des choses difficiles. Meilleur on devient, plus la difficulté augmente. Plus la difficulté augmente, meilleur on devient. Oui, il faut de la persévérance et, la bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend par la pratique assidue. En prime, ça rend heureux ! La réussite comporte toutefois de multiples visages. Au quotidien, les réalités, priorités et motivations diffèrent pour chacun. Il n'est jamais rien fait pour une seule raison. Douter ou croire ! Préférons croire : cet état où l'exubérance irrationnelle de l'enfance trouve une nouvelle vie, où le fardeau du passé est ombragé par les promesses du futur. Quelque part entre son plaisir, sa peine et sa croyance, Lance Armstrong est en train de « swinguer » un « kettlebell » (гиря ou girya en russe) de 70 livres avant de « swinguer » son vélo de 7 kg ! Et nous, que faisons-nous ? Pour accomplir notre croyance, il faut s'immerger dans l'activité, apprendre à profiter de l'expérience immédiate, porter attention à ce qui se passe, aux efforts consentis, au temps mis, aux chemins parcourus, aux progrès, à l'aide qui peut nous être apportée. Il faut essayer, essayer, et essayer encore. Des actes. Viser faire mieux, pas nécessairement plus. « Le travail repose sur nos épaules ». La vie récompense l'action. Plaisir. Peine. Prudence. Patience. Persévérance. Confiance. Croyance... Bonne route 2009.



## **Super Prestige renouvelé** *suite de la page 1*

coureurs maîtres).

Autre constat, la participation des maîtres aux épreuves du Super Prestige est généralement plus grande et décroît avec l'éloignement. De ce fait, plusieurs organisateurs sont déçus de voir leur course exclue du Super Prestige.

Dans le but de susciter un intérêt accru chez nos membres, en lien plus étroit avec leur participation moyenne, le calendrier Super Prestige 2009 comportera 11 courses et seuls les huit meilleurs résultats seront retenus ce qui devrait stimuler plus de compétition pour les places d'honneur. Puisque le calendrier de la FQSC comporte maintenant trois courses par étapes, leur nombre sera limité à deux aux fins de calcul du Super Prestige (meilleurs 2 dans 3, si les trois courses sont retenues).

À l'évidence, les coureurs qui participent aux courses par étape sont avantagés. Compte tenu que le mode de pointage du Super Prestige par

équipe a été modulé selon le nombre de participants, les points accordés à la Coupe des Amériques (Sutton) seront maintenant basés, comme toutes les autres courses d'ailleurs, sur le classement véritable plutôt que les seuls coureurs canadiens. Outre la simplification du travail de notre statisticien, cela permettra de réduire l'avantage que procure une participation à cette course.

Un coureur remportant le Super Prestige et qui demeure dans sa catégorie aura une couleur distincte sur son dossard, à l'image du vainqueur du classement FQSC. À la fin de l'année, le grand gagnant se verra remettre l'emblématique maillot rose, rehaussant ainsi le décorum de la remise des prix lors de notre assemblée générale. Quant au leader provisoire, à l'image des mardis de Lachine et de la série Robert Brisson, un maillot rose lui sera dorénavant prêté. En cas de changement, le maillot devra être remis à l'un des trois membres désignés suivants : Gilbert Bessin, Antoine Bécotte ou Marcel Messier.

## **Un nouveau classement pour les sprinters**

*Pierre-Étienne Grégoire Président de l'ACVQ*

En 2009, l'ACVQ innove en proposant un éventail plus grand d'épreuves qui vise à élargir le nombre de participants aux courses qui ne font pas parti du Super Prestige. Un nouveau classement au point aux fins du meilleur sprinter est lancé. Comportant cinq courses (meilleurs 4 dans 5),

vraisemblablement disputées dans le grand Montréal, les différents gagnants se verront remettre une plaque au nom d'un ancien membre particulièrement vélocé : Robert Brisson. Cette façon d'honorer sa mémoire nous semble mieux adaptée que l'actuelle (vainqueur de la Coupe du Québec sur piste).

<b>Super Prestige 2009</b>	<b>Classement R. Brisson (meilleur sprinter)</b>
26 avril : Ste- Martine (route)	3 mai : Brossard (critérium)
9 mai : Granby (CLM)	24 mai : Père Sablon (critérium)
16 mai : St- Raymond (route)	7 juin : Coupe cycliste Desjardins (critérium)
30-31 mai : Charlevoix (étapes)	9 août : St-Lazarre (route)
13 juin : Gaston Langlois (CLM)	29 août : Ch. Québécois (critérium)
20 juin : Pont- Rouge (route)	
26-28 juin : Sutton (étapes)	
3 juillet : Ch. Canadien (route)	
18 juillet : Ottawa (route)	
15-16 août : Ste- Marie (étapes)	
23 août : Ch. Québécois (route)	



## Faire revivre le Vélodrome



Jean-François  
Bégin

### La Presse

Eric Van den Eynde a une idée pour le Stade olympique. Et elle mérite d'être examinée sérieusement. Pour ceux qui ne le connaissent pas, Van den Eynde est un coach de vélo. Entraîneur-chef de l'équipe du Québec sur route et sur piste, ex-entraîneur-chef national, il a dirigé des athlètes comme Lyne Bessette, Martin Gilbert, Lori-Ann Muenzer et Clara Hughes. Il connaît le tabac. Comme tous les amoureux de vélo, Van den Eynde n'a jamais digéré qu'on ait mis la hache dans le Vélodrome olympique pour en faire le Biodôme, il y a une vingtaine d'années. Ce changement de vocation a donné au Québec un remarquable musée de la nature, mais il l'a aussi privé de son seul vélodrome intérieur, une lacune qui n'a jamais été comblée depuis.

D'où l'idée de Van den Eynde : construire une nouvelle piste d'entraînement de 200 mètres dans les espaces présentement inoccupés, au pied du mât du Stade, entre la piscine et l'aire de jeu principale. Dans les mêmes espaces, en fait, que convoite le Centre national multisports de Montréal (CNMM) pour établir un jour un Institut du sport regroupant les meilleurs athlètes de plusieurs disciplines olympiques.

Un plan farfelu ? Pas du tout, assure Van den Eynde. « Tout ce dont j'ai besoin, c'est l'espace pour installer la piste », dit-il.

L'entraîneur traîne le projet dans ses cartons depuis quelques années. À l'époque, une fondation très connue avait manifesté de l'intérêt, un

marchand de bois se montrait disposé à fournir à bon prix le contreplaqué nécessaire et un entrepreneur était prêt à réaliser les travaux d'installation pour une fraction du prix normal. Il faudrait voir si ces partenaires potentiels sont toujours intéressés. Mais le projet ne coûterait probablement pas une fortune. « Avec 150 000 \$, ça pourrait se réaliser », assure Van den Eynde. Une telle piste pourrait être un outil de recrutement extraordinaire auprès des jeunes. « Des grands cyclistes comme Francesco Moser, Steve Bauer, Greg LeMond ou Bernard Hinault ont fait leurs débuts sur piste, souligne le directeur général de la Fédération québécoise des sports cyclistes, Louis Barbeau. C'est une école de vélo intéressante dans un environnement sécuritaire à longueur d'année» Le projet pourrait aussi bien s'intégrer à l'Institut que rêve de créer le CNMM, dont j'ai parlé dans une récente chronique. Il permettrait aux meilleurs cyclistes du Québec et de l'est du pays de développer leur potentiel, contrairement à ce qui se passe présentement. Le Québec produit de moins en moins de pistards, alors qu'il y a 20 ans, les cyclistes de la province comptaient pour 70 % de l'équipe nationale.



### Le conseil d'administration de l'ACVQ pour 2009

Président : Pierre Étienne Grégoire

Secrétaire : Gilbert Bessin

Trésorier : Marcel Messier

Administrateurs : Stéphane Le Beau, René Kosko, Antoine Bécotte, Anita MacKinnon, Michel Courval et Pierre Dumais

### Ont collaboré à la rédaction de l'Échappée

Pierre- Étienne Grégoire, Stéphane Lebeau, René Kosko, Vincent Richard et Pierre Dumais

J'invite les membres de l'ACVQ à m'envoyer leurs textes ou commentaires à : [dumaispierre@hotmail.com](mailto:dumaispierre@hotmail.com)