

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 - acvq_info@yahoo.ca



Ça vous appartient

Pierre Dumais dumaispierre@hotmail.com

Lors de la première parution de l'Échappée, en mars dernier, je vous ai demandé de nous écrire de petits articles sur le cyclisme qui touche la catégorie des maîtres. Claude Breau et Hughes Lapointe ont répondu à l'appel, sans oublier un nouvel article de Vincent Richard.

Claude Breau donne ses impressions et ses états d'âme lors du Grand Prix de Charlevoix (que je n'ai pas traduit, malgré la demande qu'il m'a faite). Hughes Lapointe nous apporte son expérience lors des courses cyclistes et Vincent Richard nous fait partager ses pensées intérieures.

L'Échappée vous appartient. J'attends vos articles pour la prochaine parution en août 2009, pour nous faire partager vos expériences lors des courses cyclistes

Choisir ?

Stéphane Le Beau,
Maître C, B et
.A... louette



Je dois décider. Je dois choisir. Que faire pour les autres ? Que faire pour moi ? Que faire pour arriver à un bon dénouement ? Je peux me questionner des centaines de fois dans une journée, dans une course, à l'entraînement... et combien de fois dans une vie ? Il faut établir ses principes, ses règles, respecter les lois, ses coéquipiers, ceux qu'on aime et ceux que l'on ne connaît pas !

L'hésitation est la pire conseillère. Voilà pourquoi il faut savoir se préparer et connaître la conséquence de nos actions. Il faut suivre ses principes et savoir s'adapter à son environnement. Une mauvaise préparation n'apportera pas les résultats souhaités. Cette année j'ai fait un choix qui pouvait paraître hors du commun. Courir chez les A alors que j'ai 50 ans. Ce fut un excellent choix. J'ai rencontré des gens formidables. Des combattants, des gars qui aiment faire des efforts et certains qui pour des raisons inconnues ont profité du travail des autres pour leur

Super Prestige – Robert Brisson

Les classements se resserrent

Stéphane Le Beau, Maître C, B et A...louette

Super prestige.

Une chaude lutte entre Langevin, Detry et Charruau se dessine chez les maîtres A. Les performances constantes de Le Beau au CLM lui procurent une avance de 39 points sur ces derniers.

Chez les B, Blain conserve son avance de 31 points sur ses adversaires.

Adams reste intouchable chez les C.

Les performances de Breau dans le groupe de D à Charlevoix lui assurent la première position.

Dans les pelotons des femmes E et F, Dufour est pratiquement assurée du titre chez les E, alors que Breau en fait de même chez les F.

Trophée du Sprinteur Robert Brisson.

Un petit point sépare Detry, Deville et Chalifoux alors que Doyon qui soigne sa blessure n'est qu'à 6 points de la tête des maîtres A.

Le Beau mène le groupe des B et des C. Il possède une avance de 3 points sur Nuckle et 4 sur Blain chez les B et 11 points sur Désilets et 20 sur Robert chez les C.

Pierre Cloutier est en bonne position chez les D avec 10 et 17 points sur Nebbs et Leclair respectivement.

Chez les femmes la faible participation dans les critères ne peut assurer un classement.

[Voir tous les résultats sur le site de l'ACVQ.](#)

avantage et qui ont perdu l'estime de certains...

J'ai aussi remarqué la force d'un choix collectif. Celui de garder des acquis, un site d'entraînement, un circuit, un plaisir.

Choisir peut alors faire des merveilles et nous éclairer sur ce que nous sommes !



Dans ce numéro

Ça vous appartient	1
Éditorial : Choisir !	1
Super Prestige et Robert Brisson	1
Largué, que faire	2
Les cyclistes retrouvent leur piste	2
Lâcher ou ne pas lâcher	3
Les courses à retenir	4
Grand Prix de Charlevoix	4
Gérard Louis Robert	5

Largué, que faire ?

Hughes Lapointe, Senior 2

Être en difficulté lors d'un entraînement de groupe ou lors d'une compétition peut arriver à tout le monde. Même les meilleurs cyclistes se font parfois larguer. C'est le temps de se ressaisir et fournir un effort pour revenir.

En groupe ou en compétition, il est important de demeurer avec la formation de tête du début à la fin ou jusqu'au fil d'arrivée. Cependant, il peut arriver de se retrouver à quelques mètres à l'arrière du peloton pour plusieurs raisons : un ravitaillement, l'ajustement de ses vêtements, un cycliste plus lent devant soi, une bordure, une chute, une baisse d'énergie... Peu importe la raison, voici quelques conseils pour recoller le peloton.

N'abandonnez JAMAIS ! Vous ne savez pas ce qui peut arriver. Les plus forts du groupe peuvent avoir des problèmes mécaniques, de la fatigue, un accrochage, ou une autre situation qui pourrait ralentir le peloton. Tout peut arriver devant, donc n'abandonner jamais. Regroupez-vous et travaillez en équipe. Regardez autour de vous pour vous regrouper avec d'autres coureurs qui ont déjà été lâchés pour travailler ensemble. Bien souvent, un fort rouleur peut se retrouver en mauvaise position. Travailler en collaboration avec d'autres coureurs vous permettra d'avoir assez d'énergie pour revenir sur le groupe devant. C'est un signe d'inexpérience que de travailler seul pour revenir au lieu de bénéficier du travail de groupe. S'il y a d'autres coureurs autour de vous, il y a un moyen de revoir la tête du peloton.

Réagissez rapidement et fermez l'ouverture

rapidement ! Si vous vous faites distancer légèrement, fermez le trou rapidement, les autres devant souffrent autant que vous ! La plupart du temps, si vous pouvez recoller au groupe, celui-ci ralentira et vous serez en mesure de récupérer. Il est beaucoup plus facile de récupérer dans le peloton ; seul dans le vent vous continuerez à travailler, même quand le peloton ralentira, jusqu'à ce que vous réintégriez ce dernier.

Placez-vous en mode contre-la-montre. Si la distance entre vous et le groupe est grande, ne paniquez pas. Relaxez, respirez et n'essayez pas de revenir en un seul sprint. Vous allez exploser ! Prenez un rythme constant comme en contre-la-montre, vous reviendrez au train sur une plus longue distance. Roulez intelligemment en gardant un rythme constant pour être capable de faire la jonction.

Ne restez pas à l'arrière. Finalement, quand vous revenez dans le groupe après avoir fermé un trou, utilisez votre vitesse ainsi que le sillage des autres cyclistes pour vous propulser à l'avant du groupe. Vous aurez plus de protection à l'avant pour récupérer et pour éviter de vous faire lâcher une seconde fois. Il est tentant de demeurer à l'arrière du groupe, mais vous risquez de vous faire distancer encore une fois. En course, il est plus difficile et demandant de rester à l'arrière du groupe. Montez à l'avant et demeurez-y; la position idéale étant derrière les coureurs qui se relaient entre eux.

Les cyclistes retrouvent leur piste

La Société du parc Jean- Drapeau fait marche arrière. Les cyclistes de performance pourront continuer à s'entraîner sur la piste du circuit Gilles- Villeneuve. Fraîchement installées, les barrières de ralentissement ont été retirées.



Caroline
Touzin



PHOTO: DAVID BOILY, LA PRESSE

LE CON MOYEN

La décision de limiter la vitesse des cyclo- sportifs qui s'entraînent sur le circuit Gilles- Villeneuve me fâche autant que vous, mais il n'y a rien à faire. Ce n'est pas une erreur. Ce n'est pas une incompréhension. C'est un courant de pensée. C'est l'Amérique du Nord dans ce qu'elle a de plus étouffant: l'obsession sécuritaire. Et de plus réducteur: toujours tout ramener au niveau du con moyen à pédales. Si j'osais, je dirais au niveau du Tour de l'Île. Il y a deux façons correctes de faire du vélo chez nous: en-respirant-l'air-pur-et-en-écoutant-les-ti-zoizeaux. Ou en étant 35 000 au parc LaFontaine.

Pierre Foglia (La Presse)

Lâcher ou ne pas lâcher !



20100 Vincent Richard, Maître C

Pour obtenir ce que nous voulons en tant qu'athlète, entraîneur, parent, enseignant, enfant, étudiant, etc., il nous faut AGIR. Et même en faisant de notre mieux, jamais rien n'est gagné à l'avance. Comme en fait foi ces deux textes anonymes que je sou mets à votre réflexion, parfois, nous faut-il savoir lâcher prise; parfois, nous faut-il savoir ne pas lâcher !

LÂCHER PRISE

Lâcher prise ne signifie pas arrêter de se soucier des autres mais refuser d'agir à leur place.

Lâcher prise, ce n'est pas me détacher, mais c'est me rendre compte que je ne peux diriger quelqu'un d'autre.

Lâcher prise, ce n'est pas enseigner autrui, mais c'est lui permettre d'apprendre la conséquence de ses actes.

Lâcher prise, c'est admettre son impuissance, ce qui signifie que le résultat ne dépend pas de moi.

Lâcher prise, ce n'est pas essayer de changer ou de blâmer quelqu'un d'autre, je peux seulement me changer moi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de quelqu'un, mais s'intéresser à quelqu'un.

Lâcher prise, ce n'est pas décider pour autrui, mais être un soutien.

Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais permettre à un autre d'être un être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas de déterminer tout ce qui va arriver, mais c'est permettre aux autres d'influer sur ce qui va leur arriver.

Lâcher prise, ce n'est pas être protecteur, mais permettre à un autre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas renier, mais accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, gronder ou argumenter, mais chercher mes propres défauts et les corriger.

Lâcher prise, ce n'est pas adapter toutes choses à mes désirs, mais prendre chaque jour comme il vient.

Lâcher prise, ce n'est pas critiquer et diriger autrui, mais essayer de devenir ce que je rêve d'être.

Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais grandir et vivre pour l'avenir.

Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.

NE LÂCHE JAMAIS

Quand les choses vont mal, de temps en temps, Et que la route va toujours en montant,

Quand les fonds sont bas et les besoins hauts, Et que le sourire tenté se fige tout beau,

Quand le souci te déprime un tantinet, Repose-toi, si tu veux, mais ne lâche jamais.

C'est une drôle de vie, avec ses tours et détours, Chacun de nous, mon vieux, l'apprend à son tour,

Et plus d'un a failli en lâchant, Quand il eût suffi de tenir un autre moment,

Tire encore un peu, crampe le jarret, Peut-être l'emporteras-tu le coup d'après,

Le succès, c'est la faillite, plus la patience, C'est le soleil qui, nuages les plus noirs, argente,

Et nul ne saurait dire combien on l'approche, Juste au moment où tout accroche,

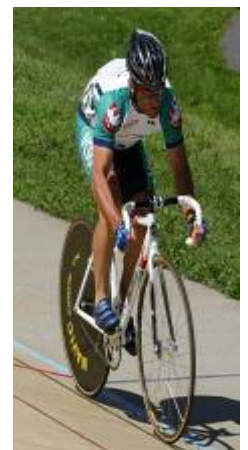
Reste donc dans la lutte, même si durement frappé, C'est quand ça va le plus mal qu'il ne faut pas lâcher.

Attention à ce que nous voulons, nous pourrions l'obtenir!

Les courses à Retenir

Stéphane Le Beau

Super Prestige 2009	Classement R. Brisson (meilleur sprinter)
18 juillet : Ottawa (route)	9 août : St-Lazarre (route)
23 août : Ch. Québécois (route)	29 août : Ch. Québécois (critérium)
	Possibilité d'une autre course suite à l'annulation du critérium Desjardins.



GP CHARLEVOIX

from an Anglophone French Canadian's perspective
Claude Breau

Okay okay, so my spoken French is not too bad but my written French is beyond shameful....it's a long story. (désolé)

Well to start with I must say that the entire weekend was a success. The organizers (CC Charlevoix) put on a great event for which they can be proud. Enthusiastic volunteer support was everywhere for all 3 stages and traffic control was flawless and without any hint of irate or rude behavior from motorists. Support for the road race in particular was fantastic considering the distances to be covered without repeated laps around a circuit.

Patrick the French announcer really added a European flavour to the TT and Criterium with colourful commentary and keeping everyone well informed of whose on the course, average speeds, ongoing tactics and so on and he speaks good English.

Officiating as well was excellent with timely results being posted asap and "yes" they were checking bikes at the TT for legality, so you better do your homework and save yourself possible grief when you least need it 5 minutes before your next TT start.

Parking for all 3 stages was never an issue, nor was warming up for the TT and Crit. and since there was barely 12 hours recovery time from the night before for the 9am start for the RR, I think most riders were quiet happy to just sit in for the first 10 km or so as a warm up knowing very well what was to come soon enough when gravity would become a serious concern which is really what this story is all about.

If you've never been to the Charlevoix Region, the first thing you should know about it is that it is very hilly

with double digit percentages being the norm. A 39/25 is the minimum you will need to get up the climbs in Ste Irénée and near Ste Madeleine to mention a couple although there were many. This is a climber's race.

The weather was always a concern during the weekend but the rain did manage to stay away during most stages except for the women's criterium providing challenging conditions which didn't dampen their spirit and determination to put on a good show for the spectators in the center of town's narrow streets where a carnival atmosphere was in the air. As the road conditions dried out the racing got faster with some blistering speeds and lots of attacks on the tight circuit by the masters and senior categories in the following races.

Baie Saint Paul is a beautiful town with lots of bistros, coffee shops and places to eat and full of culture and art shops not to mention the gorgeous shoreline. We could hear fog-horns from ships in the night from our Inn on the outskirts of town and of course the distinct sounds of church bells during the day which is typical of every Quebec town.

Congratulations to the Club Cycliste Charlevoix for putting on a really classy event. Riders from Ottawa and Sherbrooke drove for several hours which is a testament of how important this event is and I'm sure our friends in the USA would make the trip as well if they knew what they're missing. Hopefully we can find a way to invite them next year.

Anyway I'll be there!

Have a great season,



Gérard Louis Robert

Stéphane Le Beau

Gérard Louis Robert est sorti vainqueur des championnats de France Master en Juin dernier. Il est revenu avec 4 titres, 4 maillots, 4 médailles d'or.

Gérard se prépare pour les championnats d'Europe et les championnats du Monde...



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

Stéphane Le Beau, Claude Breau, Vincent Richard, Hugues Lapointe et Pierre Dumais

J'invite les membres de l'ACVQ à m'envoyer leurs textes ou commentaires à :

dumaispierre@hotmail.com