

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)



## Mot du Président

Stéphane Le Beau

Une fin de saison qui nous laisse de beaux souvenirs, une nouvelle année qui nous fait déjà rêver mieux. Pierre-Étienne Grégoire nous lègue une association en santé qui a maintenant la chance de pouvoir influencer le développement du cyclisme québécois. Il a donné de son temps pour une cause, sa passion, le cyclisme. Je suis heureux d'assurer la relève de PEG. Notre exécutif se fera un devoir d'élaborer un calendrier de courses pour le Super Prestige et le Robert Brisson, en plus de figurer de petits projets comme la numérisation des anciens bulletins de l'Échappée, la gestion des roues du service course, trouver une solution pour la course Québec Trois-Rivières et tout le reste.

De mon côté, je ne souhaite qu'une chose. C'est de rendre le cyclisme contagieux, créer une épidémie, pour que plus de cyclistes se retrouvent sur nos routes, pour être reconnus, pour être respectés.

Le cyclisme c'est plus que du sport, c'est du transport, de la santé, du plaisir, de la joie, des sensations, des rencontres... Une vie !

## Notre Association

Pierre Dumais

Lors de la 32<sup>ième</sup> assemblée générale de l'ACVQ, le 8 novembre dernier, les membres se sont donnés un nouveau président. Stéphane Le Beau succède à Pierre-Étienne Grégoire après un mandat de plus de 8 ans à ce poste. Nous remercions Pierre-Étienne pour sa grande implication à notre association. Il serait long d'énumérer les actions qu'il a posées. Je laisse le soin à Stéphane pour le faire. Un grand merci à Pierre-Étienne.

Lors de cette assemblée, quelque 40 personnes se sont déplacées pour adopter les règlements généraux qui étaient en veilleuse depuis quelques décennies, élire un nouvel administrateur, féliciter les récipiendaires des différents trophées et fraterniser une dernière fois, avant l'arrivée de l'hiver.

Plus de 550 personnes constituent le membership de l'ACVQ. Nous sommes les plus nombreux à la FQSC. Tout en étant partenaire avec cette dernière, nous détenons un leadership et une force de représentation. Les membres du CA sont fiers de vous représenter et de travailler pour que les compétitions cyclistes que vous participer soient sécuritaires, agréables et sociales. Ce sont les raisons de l'existence de l'association.

Je souhaite à Stéphane, un bon mandat et qu'il soit assuré qu'il sera appuyé.

## Super Prestige – Robert Brisson

### Les Trophées

#### Super prestige

Maîtres A, Stéphane Le Beau ; Opus  
Maîtres B, Luc Blain ; Cabosse d'Or  
Maîtres C, Sylvan Adams ; Powerwatts- Moishes  
Maîtres C, Claude Breau ; Rio Tinto – Martin Swiss  
Maîtres E, Annick Dufour ; Trek- Curaprox  
Maîtres F, Joan Breau ; Rio Tinto – Martin Swiss  
Équipe de l'année Powerwatts- Moishes

#### Trophée du Sprinteur Robert Brisson.

Maîtres A, Chalifoux Dominic ; Trek- Curaprox  
Maîtres B, Luc Blain ; Cabosse d'Or  
Maîtres C, Robert Gérard Louis ; ACMEA Crédit Agricole  
Maîtres C, Bessin Gilbert ; Cycles Bernard Hinault-IMCO  
Maîtres E, Annick Dufour ; Trek- Curaprox  
Maîtres F (manque de participantes)

#### Trophée Jack Éyamie (le coureur le plus gentilhomme)

Yann Deville ; Novabrik

#### Trophée Nick Mancini (le coureur le plus amélioré)

Alain Major ; Équipe Espoir de Laval

#### Trophée Évariste Lavoie (la révélation de l'année)

Mathieu Charruau ; La Cabosse d'Or

#### Coupe Georges Hélaouët (l'exploit de l'année)

Alexandre Boiteau ; Trek Curaprox

#### Trophée Henry Lévy (meilleure organisation de l'année)

Le Grand Prix d'Ottawa

#### Bénévole de l'année

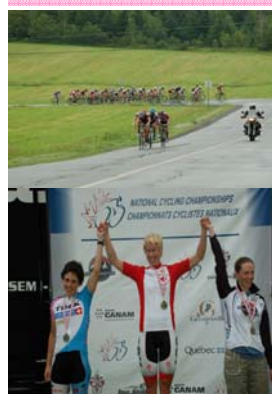
Louise Lacelle Équipe le Maillot Bleu

#### Trophée Guy Morin (Pistard de l'année)

Gérard Louis Robert ; Crédit Agricole

#### Les Maîtres de l'année

Annick Dufour Trek ; Curaprox  
Stéphane Le Beau ; Opus



#### Dans ce numéro

Le mot du président	1
Notre Association	1
Super Prestige et Robert Brisson	1
Le Mot de PEG	2
Il y a 20 ans	2
Les Champions de fin d'Année	2
Merci PEG et Gilbert	3
Compétition et actualisation de soi	4
Danse maintenant !	4
La vie qui bat	5
Champions Québécois	5

## Le Mot de PEG

Pierre Étienne Grégoire

En proposant la levée de la 32e assemblée générale de l'ACVQ, j'ai mis fin à dix années d'implication consécutive au sein du conseil d'administration de notre association. Le temps file... Le fait d'être moins présent aux compétitions a été un facteur important dans ma décision de passer le relais. Pour cette dernière année, j'ai le sentiment du devoir accompli avec la révision du Super Prestige, la création de la série Robert Brisson et le retour de l'Échappée (merci Pierre Dumais). Fait à noter, nos finances sont très saines, un legs sur lequel pourra compter le prochain conseil d'administration.

Qu'il me soit permis de remercier l'ensemble des membres pour leur support indéfectible au fil des ans. J'ai été touché par votre geste lors de la dernière assemblée. Si Stéphane est appuyé de la sorte, je suis convaincu que notre association demeurera un joueur incontournable dans le paysage cycliste

au Québec. Par leur aide opiniâtre à l'organisation de nos courses, je dois une fière chandelle à Antoine Bécotte, Marcel Messier et Henry Lévy. Sans mon ami Claude Durocher, le site internet n'aurait pu être aussi intéressant. Un merci particulier à Louis Barbeau de la FQSC qui a rapidement joué la carte de la collaboration tout azimut en voyant nos efforts orientés vers le mieux être de toute la communauté cycliste. Nos passions communes ont contribué à faire naître une précieuse amitié. Un coup de chapeau aussi aux deux Sylvain (Richard et Lavoie) sans qui nos efforts de doter la FQSC de moyens modernes auraient été moins probants.

Un remerciement aussi est de mise pour tous ceux qui, organisateurs, commissaires, etc., ont bien voulu tendre l'oreille et m'appuyer au fil des ans. Sans vous, les heures passées à l'entraînement perdraient beaucoup d'intérêt.

Franc succès au nouvel exécutif, bon hiver et à bientôt.

## Il y a 20 ans

Pierre Dumais

Les récipiendaires au Super Prestige 1989 étaient :

- Maître A : Roger Lessard
- Maître B : Vincenzo Meco
- Maître C : Georges Hélaouet

Il n'y avait que 3 trophées perpétuels remis aux membres.

- Le trophée Jack-Éyamie (le plus gentilhomme) : Jean-Pierre Divay
- Trophée Nick-Mancini (le coureur le plus amélioré) : André Masseau
- Un nouveau trophée pour la meilleure équipe de l'année : Podium Fabreville, dirigée par Robert Brisson, avec Claude Rioux, Alain Breault, Jean-Pierre Divay et Pierre Dumais

Le maître de l'année 1989 et pour une 21ème année consécutive était Roger Lessard.

Lors de l'assemblée générale de l'ACVQ, Robert Brault succédait à Jean-Pierre Divay à titre de président de l'ACVQ. Jean-Pierre avait complété un mandat de 2 ans



## Champions de fin d'année

Stéphane Le Beau

Le rideau des compétitions est tombé, il ne faut pas oublier ceux qui ont pris part aux divers championnats en fin de saison.

Jeux MACCABIAH en Israël

*Sylvan Adams* a récolté 3 médailles d'or, soit au Contre La Montre, dans le désert du Néguev à une température dépassant le 40 degrés, sur Route dans la ville d'Ashdod et au classement par équipe lors de la même épreuve.

World Master Games à Sydney en Australie

*Annick-Isabelle Marcoux* a récolté la médaille d'argent du critérium dans le parc de Landsdowne alors que *Michel Detry* a terminé au 4e rang et *Sylvan Adams* au 8e rang dans leurs catégories. Sur route *Anita Mackinnon* a terminé 8e alors qu'*Annick-Isabelle* au 5e rang.

Championnats du Monde sur Piste à Sydney en Australie

*Stéphane Le Beau* a récolté 3 médailles. Deux de bronzes en poursuite et à la scratch et une d'argent à la course aux points.

Pan-Am

*Miguel Sanchez*, de l'équipe Sport Bazard, s'est mérité le titre au critérium et celui de la course sur route.

*Philippe Raymond* a savouré le temps chaud des Caraïbes à Santo Domingo en décrochant le titre Pan-Américain de la course aux points.



## Merci PEG

Stéphane Le Beau

À 35 ans Pierre Étienne reprend la compétition chez les maîtres, au début pour se remettre en forme puis pour relever un défi personnel à 40 ans. Le régime fonctionne. Il perd plus de 11 kg au fil des années. En 1999, il termine 2e au S/P chez les MB. Il reçoit le trophée Nick Mancini du coureur le plus amélioré ainsi que le Jack Éyamie du plus gentilhomme.

La carrière sportive et administrative de PEG est lancée. Il devient membre du CA de l'ACVQ en 1999 puis il est élu Président à l'assemblée générale de 2001. 10 ans de service à l'ACVQ. 8 années consécutives à titre de président. Son premier dossier : La refonte du système de pointage du S/P pour faciliter la tâche des commissaires lors d'arrivée massive. Statisticien du S/P entre 2000 et 2004. Établit un partenariat plus structuré entre les dirigeants de la FQSC, les organisateurs, les commissaires et les partenaires, pour le bénéfice de tous les coureurs cyclistes. Donne à l'ACVQ un rôle important et incontournable pour l'organisation du calendrier des compétitions cyclistes. Présente un mémoire à la FQSC qui plaide en faveur d'introduire des moyens modernes pour faciliter le travail des commissaires avec la plaque et le dossard permanent, le vidéo-finish, la gestion informatisée des inscriptions et des résultats. Persuade la FQSC de créer un fonds pluriannuel d'immobilisations pour financer de telles acquisitions. Adopte avec la FQSC la formule Rand pour les maîtres pour prélever la cotisation de l'ACVQ automatiquement à l'achat de la licence - le coût adhésion passe de 35\$ à 15\$/année. Cette formule redresse la situation financière précaire de l'ACVQ qui avait un déficit de plus de 1000\$ à son arrivée.



**Merci !  
Merci !  
Merci !  
PEG et  
GILBERT**

La FQSC lui décerne le prix Richard Michaud de bénévole de l'année en 2002. Il refond le site web de l'ACVQ et plus tard celui de la FQSC avec Claude Durocher. Réalise l'historique de l'association sur notre site pour laisser une empreinte pour les plus jeunes. Crée un mode de pointage pour le classement de la FQSC. Conduit la refonte du système des bourses à la faveur des maîtres. Modifie le titre du GP du Président en Championnat Québécois du CLM par équipe. Permet d'accélérer l'acquisition de nouveaux équipements au profit de tous les coureurs, en utilisant les surplus financiers de l'ACVQ à 2 reprises pour aider la FQSC. Se fait élire au sein du comité directeur route et piste de la FQSC à titre de représentant des organisateurs. Fait reconnaître la catégorie des maîtres F et assure un regroupement du peloton féminin. Réforme le Super Prestige individuel et par équipe et il crée la nouvelle série Robert Brisson pour les sprinters. Persuade la FQSC de la pertinence du choix de l'ACVQ pour le titre de maître de l'année et de nommer les trophées du nom des fondateurs de l'ACVQ, Gaston et Jeannine Langlois.

Pierre Étienne a non seulement contribué au développement de l'ACVQ et du cyclisme au Québec, il a excellé au niveau des compétitions. Il détient le record de 4 titres consécutifs au Super prestige chez les maîtres B homme. Énumérer ses victoires serait beaucoup trop long.

Aujourd'hui, ses projets sportifs restent simples, agréables et à son image. Faire d'avantage de vélo avec sa conjointe. Participer à de belles cyclo-sportives en Europe, l'étape du Tour, la Marmotte et bien d'autres. Réaliser une saison complète de vélo sans pépin de santé ou sans accident.

Nous avons tous apprécié ton travail - Tu vas nous manquer !

## Gilbert Bessin, passionné !

Stéphane Le Beau

Gilbert Bessin a travaillé au sein de CA de l'ACVQ depuis 10 ans. Lors de la dernière AGA, Gilbert a laissé sa place à Marc-Wayne Addison. Il continuera à travailler pour nous j'en suis certain. Pour ceux qui ne connaissent pas Gilbert, voici son histoire. Il accumule 380 courses entre 16 et 25 ans en côtoyant des coureurs tel que Bernard HINAULT. Il démarre son entreprise tout en gardant sa forme en roller-blade et décroche le titre de vice champion de Normandie pendant 3 ans.

Il y a 11 ans, à 50 ans, Gilbert retombe à son premier amour. 460 courses sur la petite reine, ce qui lui fait au total 840 courses dont 182 mercredis à Laval. Peut-être un

record ! Il participe aux jeux mondiaux d'Edmonton avec une 14<sup>e</sup> place chez les 50-54 ans. 24 victoires en 2008 et 24 victoires en 2009 avec le titre de champion Québécois de critérium.

Gilbert a remplacé Pierre Lacoste au poste de secrétaire et a occupé ce poste jusqu'à aujourd'hui tout en dirigeant son Club, Cycles Bernard Hinault.

Encore Merci !



## Compétition et actualisation de soi

Vincent Richard, Maître D en 2010

Qu'ont en commun la compétition et l'actualisation de soi ?  
Les deux constituent un processus !

1- **Percevoir (P)** : Situation Compétitive Objective (SCO) vs Situation Compétitive Subjective (SCS).

SCO : La 1ère opération du processus consiste à percevoir, sans la déformer, la SCO. « La pensée doit cesser pour que la réalité soit (Krishnamurti) » ! Le but du « jeu » est clair : dans le respect des règles, gagner ou faire gagner la course dans un contexte d'opposition et empêcher l'adversaire d'en faire autant. « Vivre, c'est lutter » affirme Victor Hugo. Chacun lutte avec ses armes.

SCS : Il est question ici de SCS car personne ne perçoit, accepte et apprécie la SCO de la même façon. À quoi accorder le plus d'importance ? Aux valeurs extrinsèques ou intrinsèques; aux résultats ou au processus ? Maints facteurs donnent une « couleur » aux perceptions qui sont le plus influencées par la peur de perdre, la peur de se blesser, le niveau de difficulté, son habileté propre et celle des adversaires et les prix mis en jeu. Ces perceptions auront à divers degrés leurs effets sur les choix et les comportements du moment ou subséquents.

2- **Choisir (C)**

La 2ième opération du processus consiste à choisir. Choisir ou subir ! « Le seul mauvais choix est l'absence de choix (Amélie Nothomb) ». On ne vit pas par chance mais par choix.

3- **Agir (A)**

La 3ième opération du processus consiste à agir. 3, 2, 1, GO ! C'est la seule façon de passer du « rêve » à la réalité compte tenu des contraintes en présence, de l'autonomie dont nous disposons, de nos conditionnements et limites, de la qualité de nos choix, de notre expertise.

4- **Conséquences (C)**

La 4ième opération du processus consiste à évaluer de façon constructive les conséquences. À court, moyen ou long terme, les conséquences (succès, échec, efficacité) issues de la SCO peuvent avoir une influence déterminante sur nos façons et de percevoir et de choisir et d'agir en vue d'une prochaine SCO. Attention, dans le feu de l'action, trop d'analyse paralyse ! Chaque situation nous apprend quelque chose sur nous-mêmes. Quelles leçons s'offrent à nous ? Il en revient à chacun de choisir le chemin qui comblera au mieux ses besoins personnels et les objectifs s'y rattachant pour une meilleure actualisation de soi. « Au départ », sous la rubrique « Percevoir », j'ai passé un relais à Victor Hugo. « À l'arrivée », je le remercie de prendre un autre relais en lien avec les perceptions : « Qui donc fouille et creuse assez dans la nature affreuse pour pouvoir affirmer quoi que ce soit ? » !



## Eh bien ! Dansez maintenant !

Pierre Dumais

Au printemps prochain, pour parodier Jean de La Fontaine et de ne pas vous faire demander « que faisiez-vous au temps froid ? », voici quelques suggestions pour maintenir votre forme si difficilement acquise durant la saison cycliste.

Au Québec, nous sommes bénis des dieux, d'avoir une saison hivernale avec une abondance de neige où nous pouvons pratiquer des sports de plein air tels que le ski de fond, la raquette, le jogging ou encore la marche nordique.

À une allure rapide, ces activités sportives sont bénéfiques pour le cardio, les poumons et font obstacles à la dépression saisonnière.

Pour ceux qui détestent l'hiver et le froid, il y a des séances de spinning, de musculation et pour les plus courageux, le vélo sur home-trainer.

Pour les plus choyés, il y a l'entraînement en vélo sous le chaud soleil des pays du sud avec vue sur la mer.

Certains d'entre nous, pratiqueront toutes ces activités sportives énumérées dans le seul but d'être compétitif lors des premières rencontres printanières.

C'est alors que nous constaterons qui a été la cigale ou la fourmi au temps froid.

Bonne saison hivernale !



### Le conseil d'administration de l'ACVQ pour 2010

Président : Stéphane Le Beau

Marcel Messier, René Kosko, Antoine Bécotte, Anita MacKinnon,

Michel Courval, Pierre Dumais

et le nouveau venu Mark-Wayne Addison.

Le CA sera reformé lors de sa prochaine réunion.

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

Pierre Étienne Grégoire, Stéphane Le Beau, Pierre Dumais, Vincent Richard

Nous invitons les membres de l'ACVQ à envoyer leurs textes ou commentaires à :

dumaispierre@hotmail.com

## La vie qui bat !

*Stéphane Le Beau, Sydney 2009*

La course aux points est celle que j'aime. Celle qui me fait vibrer. Je l'ai déjà dit. Elle est tout ce que nous vivons sur cette planète en quelques minutes. Elle prend forme au moment du rassemblement des coureurs sur la piste. Nous avons tous une stratégie, un objectif, un plan, un rêve, pour un résultat final. Je vise l'or. Je ferai ma course pour la victoire. Je la ferai à l'avant du peloton.

Comme à chaque finale, j'ai peur de manquer mon coup, de mal réagir. Je me sens comme un ado devant son choix de carrière. Une fois le signal donné tout se transforme. Mes jambes, mes poumons, mon cœur et ma tête se mettent en marche. J'ai l'impression que mon corps devient une machine cybernétique. La puissance de mon coup de pédale réagit avec l'environnement. Je réfléchis par automatisme et logique. Un mélange de réactions et de réflexion. Trop penser ou trop réagir peut ralentir. Ce n'est pas toujours le plus fort qui gagne. La course aux points appartient à celui qui ne fait pas d'erreur.

Cette année, cette course fut une expérience de vie. Je l'ai perdue. J'ai fait une erreur. Une simple erreur de 2 petits points. La course m'appartenait dès le premier sprint. Surpris de me voir sur le haut du tableau après la première cloche, je m'applique à réagir. L'américain Nolan, le favori, le recordman du monde de la poursuite, m'attaque après le sprint. Je plonge pour le suivre. Il attaque de nouveau, je le rattrape et je passe devant pour lui dire que je suis là, qu'il aura un adversaire de taille. Puis un Kiwi, tout de noir, de la Nouvelle-Zélande nous relance. Je réagis avec Nolan et les deux Australiens qui se surveillent au lieu de s'entraider. Notre groupe manque de cohésion certains flinguent d'autres hésitent. Ça donne des coups. La course est rapide,

le peloton est étiré et tout le monde est à fond. Je récolte de petits points qui me maintiennent sur le haut du tableau. Ma gorge me brûle, mes jambes deviennent lourdes, j'ai le goût du sang dans ma bouche. Voilà que mon cerveau m'envoie un message. « Tu souffres, garde des réserves ». Je ne veux pas l'écouter, j'ai un titre mondial à chercher. Je dois penser comme les sprinteurs. Puis ma logique se place, elle commande mes mouvements. « Nolan peut manquer un sprint et tu peux le battre dans le dernier ». Je prends la décision de ne pas faire le sprint du 20e tour alors que Nolan récolte des points précieux. Mauvais diagnostic, fâcheuse décision, je me suis trompé... Un coureur britannique attaque et les favoris ne réagissent pas. Nous croyons pouvoir rattraper ceux qui le suivent avant le sprint final. Nous ramenons les échappés les uns après les autres, sauf un. Je surveille le compte tour. À deux tours de la fin, je me glisse dans l'ouverture par le bas au risque de me faire emboîter. Le sprint est lancé, je suis bien placé.

L'accélération nous alignent et j'enfile par le haut, je dépasse tout le monde et je finis premier du peloton. C'est le britannique devant qui prend les 5 points. Moi je fais 2 pour 3 points et Nolan une 4e position pour 1 point. Simples mathématiques. Il va me manquer ces petits 2 points de la première position du sprint final pour l'or.

Nolan a été le plus fort et le plus brillant. Bravo ! J'ai fait une faute. L'adulte doit assumer ses erreurs. Comme l'avocat qui manque son plaidoyer, le médecin qui fait un mauvais diagnostic, le pharmacien qui donne une mauvaise ordonnance, l'ingénieur qui fait un mauvais de calcul... L'information était là. Je l'ai lue avec une autre perspective. Je peux m'en vouloir ou je peux me dire que j'ai fait de mon mieux avec l'information que j'avais. J'assume ! Si mon corps avait été plus fort, ma tête aurait réagi autrement. Je respecte les gens qui doivent prendre des décisions qui affectent des vies, des sentiments, des carrières. C'est une lourde responsabilité. Ma décision de laisser tomber un sprint a probablement désappointé ceux qui pensaient que j'allais gagner, ceux qui espéraient de l'or pour le Canada. Je reviens un peu déçu de ce Championnat du Monde sur Piste avec deux médailles de bronze et une d'argent. Mais au moins, je reviens avec une belle expérience de vie qui me servira plus tard. C'est ça la course aux points. Une leçon de vie en 60 tours.

## Les Champions Québécois

### Bravo à tous nos Champions Québécois

#### Contre la montre

<b>Me A :</b>	<b>Me B</b>
Michel Brazeau	David Gazzi
<b>Me C</b>	<b>Me D</b>
Sylvan Adams	Roger Lessard
<b>Me E</b>	
Annick Dufour	

#### Route

<b>Me A :</b>	<b>Me B</b>
Martin Rooseboom	Czeslaw Lukaszewicz
<b>Me C</b>	<b>Me D</b>
Gervais Bernier	Gérard Louis Robert
<b>Me E</b>	<b>Me F</b>
Annick Dufour	Carol Deavy

#### Critérium

<b>Me A :</b>	<b>Me B</b>
Mathieu Charruau	Miguel Sanchez
<b>Me C</b>	<b>Me D</b>
Jan Basta	Gilbert Bessin

#### Piste

<b>Me A :</b>	<b>Me B</b>
Nicola Giancola	Philippe Raymond
<b>Me C</b>	
Stéphane Le Beau	