



# PROGRAMME DE ROUTE HAUTE PERFORMANCE 2010



**Préparé par Vincent Jourdain**  
**Entraîneur de l'équipe nationale de route**

## Introduction

2009 fut la première année du nouveau plan quadriennal menant aux Jeux olympiques de 2012 à Londres. Malgré les blessures subies par certains athlètes ciblés, plusieurs objectifs de performance ont été atteints aux championnats du monde. L'investissement dans le programme féminin a porté fruit : Erinne Willock a terminé septième dans la course sur route, tandis que Tara Whitten s'est classée huitième au contre-la-montre individuel. Du côté des hommes, Svein Tuft n'est pas remonté sur le podium cette année, mais a tout de même obtenu une 15<sup>e</sup> place. Évoluant pour la première fois au sein d'une équipe ProTour en Europe, Svein a connu une saison contrariée par des chutes en plus d'avoir eu à composer avec un calendrier de courses chargé. Néanmoins, tous nos athlètes masculins ciblés ont connu du succès cette année, le point culminant de la saison étant la victoire de Ryder Hesjedal dans la 12<sup>e</sup> étape de la Vuelta a Espana.

Cette année, un de nos objectifs était de multiplier les occasions de compétition internationale pour les femmes afin d'évaluer leur potentiel, leur permettre d'acquérir de l'expérience et, ultimement, les aider à obtenir un contrat dans une équipe professionnelle établie. En 2009, 15 femmes ont participé aux projets de l'équipe nationale. Parmi elles, Joëlle Numainville, de l'équipe nationale de niveau 2, a connu une excellente saison, remportant notamment les championnats panaméricains et participant aux championnats du monde. Joëlle a signé un contrat avec l'équipe professionnelle Webcor (l'équipe d'Erinne Willock, Alexandra Wrubleski et Gina Grain). Finalement, deux autres Canadiennes sont susceptibles de se joindre à une équipe européenne professionnelle en 2010.

Cette première année du plan quadriennal a également servi à cerner de plus près le type de services requis par nos athlètes. La coordonnatrice de l'équipe d'amélioration de la performance (ÉAP) de l'ACC, Andrea Wooles, et les entraîneurs personnels des athlètes ont passé l'année à identifier ce qui importe le plus aux athlètes. Le cyclisme est un sport très décentralisé sur le plan géographique, les athlètes canadiens vivant et compétitionnant partout au monde. Nous sommes maintenant mieux placés pour répondre aux besoins des athlètes et offrir les services nécessaires en 2010.

L'équipe sur route ayant passé plus de 70 % de son temps en Europe en 2009, une proportion appelée à augmenter l'année prochaine, nous devons offrir à nos athlètes un meilleur environnement lorsqu'ils s'entraînent, courent et vivent en Europe pendant des périodes prolongées. Une base européenne permanente et entièrement équipée (hébergement, personnel, véhicules, services, etc.) est essentielle pour permettre aux cyclistes canadiens de rivaliser avec les grandes nations cyclistes dans un avenir rapproché.

## Programme proposé

Calendrier du programme de route 2010																											
	Fév.		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre										
Femmes élites	Camp				Progr. euro. phase 1			UCI Can.	Nat.				Progr. euro. phase 2				CM	JCW									
Hommes espoirs	Camp				Progr. euro. phase 1			UCI Can.	Nat.				Progr. euro. phase 2				CM										
Hommes élites									Nat.							UCI Can.	CM	JCW									
Juniors								Programme euro.			Nat	Can/É.-U.	CM et euro.														

Consultez la section Route du site Web de l'ACC [www.canadian-cycling.com](http://www.canadian-cycling.com) pour le calendrier complet de l'équipe nationale en 2010.



## Programme féminin

Le programme de 2010 sera semblable à celui de 2009. De nombreuses athlètes féminines ont été identifiées en 2009; il faudra donc augmenter le nombre de projets afin de leur fournir de l'expérience en compétition internationale. Nos athlètes ont besoin de cette expérience pour être compétitives aux grands Jeux et aux championnats du monde.

Un grand nombre d'athlètes canadiennes ne font malheureusement pas partie d'une équipe professionnelle qui leur procurerait un calendrier bien structuré de courses de haut niveau. Par conséquent, l'ACC doit jouer un plus grand rôle dans la préparation des athlètes ciblées. Les dirigeants du programme *À nous le podium* ont reconnu ces lacunes et ont décidé d'investir dans les programmes de cyclisme sur route féminin.

Selon nous, une base permanente en Europe est nécessaire si l'on veut améliorer la qualité des projets d'entraînement et de courses. Une base faciliterait la prestation de services aux athlètes et favoriserait leur récupération et leur adaptation lors de longs séjours. Nous voulons créer un environnement où les athlètes se sentent chez eux lorsqu'ils sont en Europe. La base desservirait également les athlètes ciblés courant pour une équipe professionnelle qui aurait besoin d'assistance ou de services.

Actuellement, le programme féminin comporte deux phases. La première phase couvrira la période de la mi-mars au mois de mai. La deuxième débutera en juillet et sera axée sur la préparation pour les championnats du monde. Le programme comprend également les courses UCI disputées au Canada (la Coupe du monde, le Tour du Grand Montréal et le Tour de l'Île-du-Prince-Édouard). On considère également les championnats panaméricains compte tenu du grand nombre de points UCI en jeu. La durée et le programme de la phase européenne varieront en fonction de la disponibilité des athlètes et des invitations aux courses.

### Détails du programme féminin proposé

#### DÉCEMBRE À JANVIER

Pendant cette période, les athlètes ciblés s'entraînent avec leurs équipes professionnelles. Des discussions auront lieu avec les athlètes ciblés en vue de finaliser le programme de l'équipe nationale.

#### FÉVRIER

Un camp d'entraînement à l'intention des athlètes ciblés et des athlètes en

développement sera offert à Tucson, en Arizona, du 1<sup>er</sup> au 15 février. Les objectifs du camp sont :

- identifier et réunir tous les athlètes qui souhaitent éventuellement représenter le Canada lors d'épreuves d'envergure;
- évaluer le potentiel des athlètes;
- offrir un cadre d'entraînement approprié pour leur préparation;
- discuter de leurs plans d'entraînement;
- établir des objectifs à court, moyen et long terme;
- offrir des services d'amélioration de la performance.

### MARS À MAI

Le premier bloc du projet débutera à la mi-mars avec la préparation et l'adaptation en Europe avant les courses UCI dans le nord de l'Europe. Les courses comme le Tour des Flandres, la Flèche Wallonne, le GP de Suisse, trois épreuves de la Coupe du monde et le Tour de l'Aude font partie du programme. Toutes les activités de la première phase seront dirigées de la base européenne.

Les objectifs du premier bloc européen sont :

- permettre aux meilleurs cyclistes canadiens d'acquérir de l'expérience internationale;
- leur permettre de poursuivre leur développement en compétition internationale;
- fournir un entraînement de qualité entre les courses;
- préparer les athlètes à performer aux championnats du monde et ultimement à d'autres grands Jeux.
- Obtenir des points UCI en prévisions de la qualification pour les Championnats du monde et des jeux Olympiques;

### MAI et JUIN

Les championnats panaméricains comptent parmi les épreuves prévues au mois de mai. La participation des athlètes sera partiellement ou entièrement subventionnée. Les championnats panaméricains sont une excellente occasion de récolter d'importants points UCI afin d'améliorer notre classement mondial UCI, ce qui permettrait d'augmenter le nombre de places de qualification aux championnats du monde. Nous encouragerons nos meilleures athlètes à participer à ce projet, tout en accordant la priorité aux athlètes conformément à la liste de l'équipe nationale.

Les courses canadiennes sanctionnées par l'UCI, dont la Coupe du monde de Montréal, sont d'excellentes occasions de développement pour nos athlètes. Même si plusieurs athlètes ciblées disputeront ces épreuves au sein de leurs

équipes professionnelles, il y a toujours des coureuses qui dépendent de l'équipe nationale pour y participer. De plus, la participation à ces épreuves offre une excellente visibilité aux athlètes d'ici.

## JUILLET à OCTOBRE

La deuxième phase du programme européen débutera à la mi-juillet avec une série de courses à étapes UCI. Ces courses prépareront les athlètes canadiennes pour les championnats du monde sur route disputés à Melbourne, en Australie, où notre objectif est d'être compétitif. La base européenne servira de quartier général pour les activités d'entraînement et de compétition.

Les Jeux du Commonwealth, qui se dérouleront en Inde au mois d'octobre, sont un autre objectif pour 2010. La préparation pour les championnats du monde servira également pour ces Jeux, qui ont lieu tout de suite après les Mondiaux.

Les objectifs de la deuxième phase sont :

- préparer une équipe optimale pour les championnats du monde en offrant un programme de compétition et un plan d'entraînement structuré;
- intégrer, si possible, certaines athlètes qui se sont illustrées lors de projets antérieurs afin de leur permettre d'acquérir de l'expérience.
- Obtenir des points UCI en prévisions de la qualification pour les Championnats du monde et des jeux Olympiques;

## **Programme masculin élite**

Le programme masculin élite met l'accent sur les championnats du monde sur route qui se dérouleront du 29 septembre au 3 octobre à Melbourne, en Australie. Tous les athlètes masculins de niveau élite ciblés sont actuellement sous contrat avec des équipes professionnelles et n'ont pas besoin de l'équipe nationale pour participer à des épreuves de haut niveau. Cela dit, des fonds ont été affectés à la préparation de certains athlètes ciblés, comme Svein Tuft, en vue du championnat du monde du contre-la-montre individuel. Des fonds pour filmer les parcours des championnats du monde sont prévus au budget.

Le Canada peut inscrire une équipe nationale aux courses du ProTour prévues pour le début septembre au Québec. À cette occasion, notre priorité sera d'aligner une équipe compétitive et cohésive appuyée par un personnel professionnel.

Les championnats panaméricains comptent parmi les épreuves prévues au mois de mai. La participation des athlètes ne sera pas subventionnée, à moins que

l'ACC obtienne une commandite. Puisqu'une équipe féminine participera probablement aux championnats, le personnel d'encadrement sera déjà sur place; les principaux coûts du projet seront donc attribuables aux billets d'avion. Les championnats panaméricains sont une excellente occasion de récolter d'importants points UCI afin d'améliorer notre classement au classement America Tour de l'UCI, ce qui permettrait d'augmenter le nombre de places de qualification aux championnats du monde. Nous encouragerons nos meilleurs athlètes à participer à ce projet, tout en accordant la priorité aux athlètes conformément à la liste de l'équipe nationale.

## Programme masculin espoir

En 2009, nous n'avons mené que deux projets pour les espoirs (moins de 23 ans) chez les hommes, incluant les championnats du monde. Cette situation s'explique par le manque de financement. Après évaluation, et suite à des discussions avec divers intervenants du monde du cyclisme au Canada, nous croyons qu'il est de notre responsabilité de développer un plus grand nombre de jeunes coureurs susceptibles de se hisser à un niveau supérieur.

Au Canada, le cyclisme sur route est le sport cycliste qui compte le plus grand nombre d'athlètes. Parmi ce groupe, il y a beaucoup d'athlètes de talent. Parce qu'il existe un écart entre l'Amérique du Nord et l'Europe en ce qui concerne les épreuves et les structures des équipes et des clubs, nous avons la responsabilité de créer des occasions pour favoriser le développement des jeunes cyclistes sur route.

Avec une base européenne permanente pour nos équipes élites féminine et masculine, nous pourrions y étendre nos activités à l'équipe masculine espoir. D'autres grandes nations cyclistes, comme l'Australie et les États-Unis, mènent de tels programmes sur leur base européenne et obtiennent des résultats :

- En 2009, l'Australie a terminé au 3<sup>e</sup> rang du classement mondial par nation.
- En 2009, les États-Unis se sont classés au 9<sup>e</sup> rang.

La première étape du projet se déroulera en Europe du 15 mars au 25 mai. Les athlètes s'entraîneront ensemble à la base européenne sous la supervision du personnel de l'ACC. Ils participeront également à différentes courses UCI en Europe, incluant certaines étapes de la Coupe des nations espoir de l'UCI.

Les objectifs de ce projet sont :

- fournir aux coureurs espoirs une occasion d'acquérir de l'expérience en compétition internationale tout en s'initiant au style de courses Européennes
- offrir aux athlètes un environnement d'entraînement professionnel;
- récolter des points à la Coupe des nations et, possiblement, obtenir une place de qualification supplémentaire pour les championnats du monde.

Les championnats panaméricains comptent parmi les épreuves prévues au mois de mai. L'équipe sera formée des meilleurs coureurs masculins élites et U23, et aura comme principal objectif d'accumuler d'importants points UCI en vue d'améliorer notre classification au America Tour de l'UCI. Ce projet ne sera probablement pas subventionné, le coût principal étant constitué des billets d'avion.

L'ACC maintiendra son projet d'inscrire une équipe à l'épreuve de la Coupe des nations de Saguenay, du 3 au 6 juin. À titre de pays hôte de l'événement, le Canada peut inscrire deux équipes à cette épreuve. Nous inscrirons également une équipe au Tour de Beauce, qui aura lieu du 15 au 20 juin. Il y a suffisamment de temps entre les deux épreuves pour que les athlètes puissent récupérer.

Les objectifs de ce projet sont :

- fournir aux coureurs espoirs une occasion d'acquérir de l'expérience en compétition internationale;
- récolter des points à la Coupe des nations et, possiblement, obtenir une place de qualification supplémentaire pour les championnats du monde;
- assurer une présence canadienne de haut niveau à deux épreuves qui se déroulent au pays.

Enfin, la deuxième étape du projet se déroulera à partir de la base européenne du 20 juillet au 22 septembre. Les athlètes qui seront sélectionnés pour représenter le pays aux championnats du monde seront invités à participer à cette étape, qui constituera la préparation idéale en vue d'être compétitif aux championnats du monde.

Les objectifs de la deuxième phase sont :

- préparer une équipe optimale pour les championnats du monde en offrant un programme de compétition et un plan d'entraînement structuré;
- intégrer, si possible, certains athlètes qui se sont illustrés lors de projets antérieurs afin de leur permettre d'acquérir de l'expérience.

Les critères de sélection et les exigences financières relatives à la participation à cette étape seront connus sous peu.

## Programme masculin junior

La force du programme espoir repose entre autres sur le développement des athlètes de niveau junior. On peut y parvenir en préparant pour ces athlètes un programme européen d'une durée réduite. Ils pourront ainsi s'initier graduellement au cyclisme européen, où l'on trouve le niveau de compétition le plus élevé du monde pour toutes les catégories, incluant les juniors. Ce programme condensé leur donnera également un aperçu de ce que nous offrons aux athlètes espoirs.

Notre base européenne fera en sorte qu'il sera plus facile de faire connaître aux athlètes juniors le cyclisme européen. Le programme junior comprendra deux étapes en Europe et une étape en Amérique du Nord.

La première étape européenne consistera en une série de courses mineures et d'entraînements destinés à initier nos athlètes juniors au niveau de compétition européen. Les athlètes sélectionnés auront également la chance de courir à deux épreuves UCI, y compris la Coupe des nations disputée en Allemagne.

Les objectifs de ce projet sont :

- Initier certains de nos meilleurs athlètes juniors au cyclisme européen;
- fournir aux coureurs juniors une occasion d'acquérir de l'expérience en compétition internationale;
- Offrir aux athlètes un environnement d'entraînement professionnel;
- récolter des points à la Coupe des nations et, possiblement, obtenir une place de qualification supplémentaire pour les championnats du monde;

Une équipe junior sera constituée après les championnats nationaux sur route. L'équipe participera à deux courses en Amérique du Nord : le Tour of the Red River Gorge, aux États-Unis, du 13 au 16 juillet, et le Tour de l'Abitibi, au Canada, une épreuve de la Coupe des nations UCI qui aura lieu du 20 au 25 juillet.

Les objectifs de la deuxième phase sont :

- préparer une équipe optimale pour les championnats du monde en offrant un programme de compétition et un plan d'entraînement structuré;
- récolter des points à la Coupe des nations et, possiblement, obtenir une place de qualification supplémentaire pour les championnats du monde;
- assurer une participation canadienne de haut niveau au Tour de l'Abitibi.

L'étape européenne finale du programme junior aura comme objectif la participation aux championnats du monde sur route qui auront lieu en Italie au début du mois d'août. L'équipe masculine junior participera à une course UCI préparatoire en Belgique et l'équipe féminine junior terminera sa préparation à la base européenne. Après les championnats du monde, l'équipe masculine profitera de sa présence en Europe pour acquérir une expérience précieuse en participant à une série de courses UCI en Belgique et en Allemagne.

Les objectifs de la phase finale sont :

- préparer une équipe optimale pour les championnats du monde en offrant un programme de compétition et un plan d'entraînement structuré;
- fournir aux coureurs juniors une occasion d'acquérir de l'expérience en compétition internationale;

## Formation des entraîneurs

Pour mener à bien nos programmes tant à la base européenne qu'en Amérique du Nord, nous aurons besoin d'entraîneurs. La communauté cycliste canadienne compte un bon nombre d'entraîneurs oeuvrant dans les provinces, des centres de cyclisme et au sein d'équipes privées.

Ces programmes constituent une excellente occasion pour nous d'avoir recours à ces entraîneurs et de leur offrir des occasions de perfectionnement professionnel. Une base européenne centralisée facilitera à cet égard la supervision par l'entraîneur de l'équipe nationale sur route.

Parallèlement à la sélection des athlètes devant participer à ces programmes, nous collaborerons étroitement avec les provinces et territoires afin de constituer une liste d'entraîneurs potentiels intéressés à superviser certains programmes de l'équipe nationale.

## Base européenne

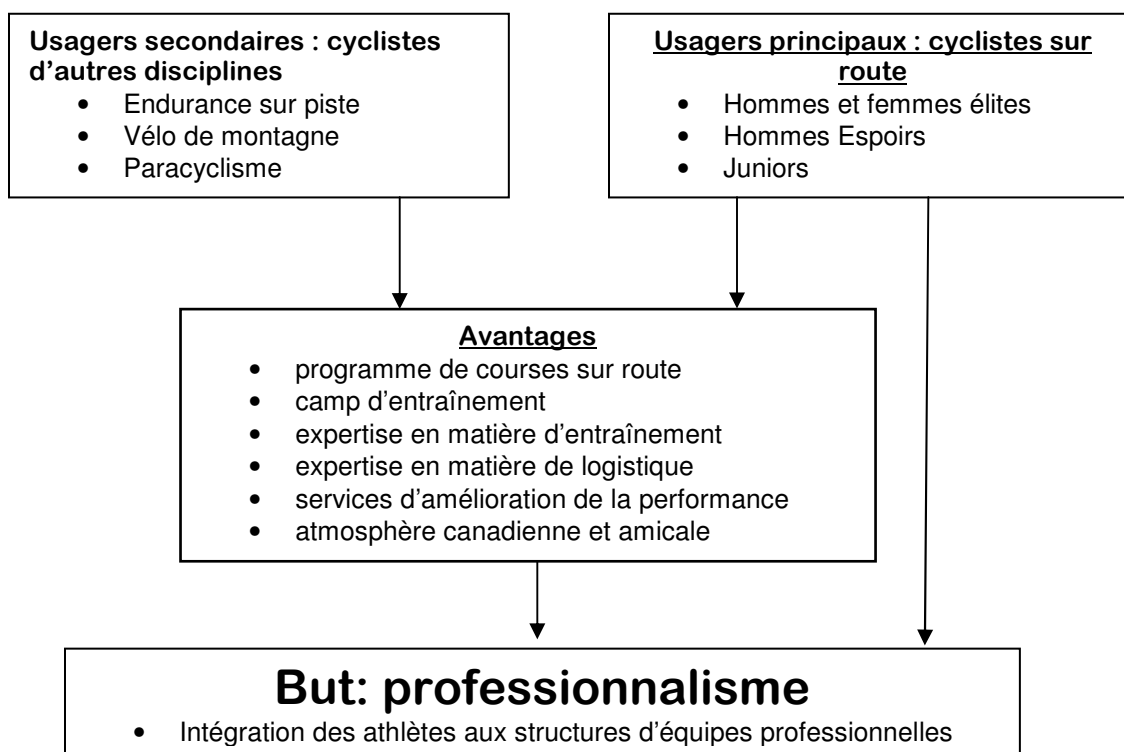
L'équipe nationale canadienne de cyclisme sur route prépare l'aménagement d'une base européenne pour la saison sur route 2010. La base permettrait aux athlètes canadiens d'avoir un lieu de résidence confortable pendant qu'ils s'entraînent et courent dans le nord de l'Europe.

La base aurait comme objectifs et avantages de :

- fournir un environnement confortable et professionnel aux athlètes canadiens qui s'entraînent et courent en Europe;

- améliorer les éléments logistiques liés aux calendriers d'entraînement et de courses;
- augmenter la quantité et la qualité des services d'amélioration de la performance à proximité de la base;
- fournir des installations centrales pour l'équipement (véhicules, vélos, roues, SRM, supports d'entraînement, glacières, bouteilles, etc.);
- réduire les coûts de transport et d'hébergement;
- offrir un meilleur réseau d'épreuves de haut niveau;
- mettre sur pied une équipe canadienne professionnelle espoirs et féminine;
- faire en sorte que plus d'athlètes canadiens rallient les rangs d'équipes professionnelles européennes;
- à long terme, développer un partenariat solide avec la communauté locale et assurer l'engagement de partenaires privés (commanditaires);

### Modèle de la base européenne



Document préparé le 13 novembre 2009.



Vincent Jourdain  
Entraîneur de l'équipe nationale sur route