



Janvier 2007

DÉPART / NOMINATION

C'est avec regret que nous devons vous annoncer le départ de monsieur Éric Lajoie du comité directeur de BMX. Monsieur Lajoie a dû prendre cette décision pour des considérations personnelles. Nous tenons à le remercier pour son travail constant et acharné afin de faire avancer le sport et rendre service aux athlètes. **MERCI ! MILLE FOIS ÉRIC.**

Nous accueillons monsieur Jean-Marc Coutur pour prendre la relève de monsieur Lajoie. Monsieur Coutur nous assure déjà de son implication et de son intérêt à poursuivre le travail amorcé par Éric. **BIENVENUE JEAN-MARC!!**

Hélène Soulard,
Présidente secteur BMX

Programme de l'équipe du Québec

CP – Le programme officiel de l'équipe du Québec pour la prochaine saison est maintenant disponible en ligne sur le site Internet de la FQSC <http://www.fqsc.net/excellenc/e/EquipeDuQuebec.htm>

Nous invitons tous les athlètes de 15 ans, 16 ans, junior et senior élite à le consulter. Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.



PARTENAIRE



Le BMX aux Jeux du Québec en 2010 !

Chantale Philie, directrice technique BMX - Un élément impératif dans le développement du BMX au Québec, c'est avec grand plaisir que nous vous annonçons la présence officielle du BMX aux Jeux du Québec de 2010 !

Comme vous le savez, en novembre 2005 la FQSC a mis de l'avant un plan d'action concernant le BMX. Nouvellement sport olympique, porte d'entrée extraordinaire pour les sports cyclistes et discipline maintenant reconnue par l'Association cycliste canadienne, il fallait réagir. J'ai donc été engagée comme directrice technique BMX à 80% de tâche, pratiquement du temps complet, avec comme objectif premier, la présence du BMX aux Jeux du Québec.

Certains diront mais pourquoi les Jeux du Québec ? Bien c'est simple. Nous avons l'opportunité au Québec de jouir d'un outil de développement du sport amateur extraordinaire, les Jeux du Québec. La présence d'un sport aux Jeux du Québec implique nécessairement un développement régional, donc de nouvelles pistes, de nouveaux clubs, de nouveaux membres, un secteur plus grand, mieux structuré, avec des ressources humaines et financières pouvant non seulement développer une relève, mais soutenir des jeunes hyper talentueux vers l'atteinte de leurs objectifs. Ça veut aussi dire une plus grande visibilité tant médiatique que politique. Ceux qui étaient présents à la commission d'orientation sectorielle de novembre 2005 ont pu bien comprendre toutes les exigences afin d'accéder à la Finale des Jeux du Québec. Le 8 décembre dernier nous avons donc présenté les candidatures de la route, du vélo de montagne et du BMX à Sports-Québec. Le 17 janvier, je suis allée faire une dernière présentation devant le Comité de sélection des sports afin de vendre notre salade, démontrer l'évolution de notre discipline et son potentiel et répondre aux différentes questions qui pouvaient subsister.

Nous avons reçu, le 1^{er} février, la réponse officielle ! Concrètement ce que ça veut dire pour nous :

- nous devons nous assurer que chacune des régions au Québec se développe;
 - o pistes
 - o clubs
 - o entraîneurs
 - o commissaires
- nous devons former des entraîneurs;
- nous devons recruter des filles.

Voici les trois éléments majeurs qui feront de notre présence aux Jeux un succès et assureront la pérennité du projet. Au niveau de la compétition, nous parlons d'événements pouvant être tenus sur une piste régionale ou compétitive avec un départ à quatre coureurs. Deux garçons et deux filles par région entre 11 et 13 ans. Une course chronométrée et une course régulière comme on les connaît. Pour l'instant, nous n'avons pas plus de détails. Les villes qui souhaitent appliquer pour recevoir les Jeux de 2010 le feront à l'automne; nous devons ensuite préparer un devis technique détaillé sur tous les aspects de la compétition.

Je vous invite donc à porter attention aux conversations et aux projets qui se développent alentour de vous; tenez-nous au courant. Nous aurons sûrement besoin d'un bon coup de main pour soutenir les nouveaux clubs qui se lanceront dans cette grande aventure ...

Merci pour votre support depuis deux ans. Sans le travail des gens sur le terrain et le poulx de ceux-ci, il est souvent difficile de faire avancer les choses.



Du plaisir garanti aux Jeux du Québec

Questions/Réponses

Pour tout savoir sur le Championnats du monde 2007 – Victoria

1- Si quelqu'un s'inscrit au Championnat du monde et se blesse d'ici à l'événement, qu'arrive-t-il avec l'argent de l'inscription ?

R : Si l'inscription n'a pas été envoyée à l'UCI, l'ACC se fera un plaisir de rembourser sous présentation de pièces justificatives. Dans le cas où l'inscription a déjà été envoyée à l'UCI, l'argent est perdu.

2- Un athlète élite (présent au classement national) veut s'inscrire challenge pour les championnats du monde et prendre la licence challenge, peut-il ?

R : La FQSC doit faire parvenir une demande écrite à l'ACC. Les cas seront étudiés à la pièce.

3- Dans le formulaire d'inscription, on demande d'envoyer une copie de la licence 2007, certificat de naissance et passeport ...Plusieurs jeunes n'ont pas de passeport, est-ce obligatoire?

R : Vous devez fournir une copie du passeport ou certificat de naissance, pas les deux.

4- Est-ce que les billets pour les coureurs leur permettent d'assister à toutes les journées de compétition où s'ils doivent payer les journées où ils n'ont pas de pratique ou de course?

R : Les coureurs ont accès à toutes les courses avec leur accréditation. Leurs parents, par contre, ont besoin d'acheter des billets.

5- Est-ce qu'il y aura des maillots en vente sur place si on décide d'en acheter un 2^e?

R : Oui, il y aura des maillots en vente.

6 : Est-ce que les gens qui achètent des billets ont une place attitrée ou si c'est entrée libre ?

R : Entrée libre

7- Les maillots sont faits selon les grandeurs adultes ... y a-t-il des possibilités pour faire faire des grandeurs enfants ?

R : Il y aura des grandeurs enfants; SVP indiquer à côté des grandeurs adultes la grandeur enfant que vous souhaitez.

HÉBERGEMENT CHAMPIONNAT DU MONDE

Robin Hood Motel

136 Gorge Road East

Victoria, BC, Canada, V9A 1L4

Gratuitement: 1-800-434-8835 Tel: 250-388-4302 Fax: 250-383-4399

Email: info@robinhoodmotel.com Site web: www.robinhoodmotel.com

Les chambres sont réservées jusqu'au 15 mai 2007. Après cette date, les chambres qui ne sont pas louées seront libérées de notre entente.

Vous devez mentionner que c'est une réservation à partir du groupe QUÉBEC BMX TEAM.

Dates de réservation, du 23 au 29 juillet inclusivement.

- 7 chambres avec un lit Queen, un divan lit et une cuisine sont disponibles :
 - 2 personnes 99\$ plus taxe
 - 3 personnes 104\$ plus taxe
 - 4 personnes 109\$ plus taxe

10\$ est enlevé du coût de location par nuit, si vous ne voulez pas utiliser la cuisine dans votre chambre.

- 2 suites sont aussi disponibles avec un lit Queen dans une chambre séparée, deux lits double, un divan lit, une cuisine et un salon.
 - 4 personnes 129\$ plus taxe,
 - 5\$ additionnel pour chaque personne supplémentaires jusqu'à un maximum de 6.

TRANSPORT – LOCATION DE VÉHICULE

Thrifty, partenaire de la FQSC vous propose d'utiliser le numéro d'entreprise de la FQSC pour vos réservations de véhicule en vue des Championnats du monde de Victoria.

En indiquant le numéro 1660224520 dans le code d'entreprise sur le site Internet www.thrifty.com vous aurez accès à des rabais très intéressants. Vous pouvez aussi vous servir de ce code à n'importe quel autre moment où vous avez besoin de louer un véhicule.

Allez vérifier les tarifs, ça vaut vraiment la peine !



Liste d'athlètes identifiés en BMX 2007

CP - Comme nous vous l'avons présenté l'année dernière, il existe dans le système sportif québécois un programme de subvention qui permet aux sports d'établir un programme d'identification de talent et aider à soutenir financièrement ceux-ci. Malheureusement, nous n'avons encore accès au soutien financier, mais nous tenons tout de même à faire cette liste afin d'être près pour la prochaine demande.

Le comité directeur BMX a le plaisir de vous annoncer la sélection des athlètes suivants sur la liste de 2007 :

Relève :

Joey Trudeau

Jean-Sébastien Dufresne

Hugo Leduc-Benoît

Pascale Rousseau

Sarah Biron

Ariane Gaudet

Espoir :

Michaël Beaudoin

Anthony Bordeleau

Vincent Gingras

Marc-Antoine Champagne

Chacun de ses athlètes sera invité au camp du programme de l'équipe du Québec à différents coûts selon leur statut sur la liste.

Vous pouvez consulter les critères pour être sur la liste de 2008 sur le lien suivant :

<http://www.fqsc.net/excellence/EquipeDuQuebec.htm>

Formation d'entraîneur

CP - Avis aux intéressés, il y aura une formation d'entraîneurs en BMX au printemps 2007 (19-20 mai à Ste-Martine). Surveillez le site Internet pour connaître tous les détails de cette formation. La formation ne sera pas reconnue par l'Association cycliste canadienne (ACC) et l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), pour de multiples raisons administratives. Nous pensons toutefois qu'il est grandement temps pour nous de donner une formation technique de base aux différents intervenants dans les clubs.



Les détails d'inscription (coûts, date limite, âge minimum, nombre maximum de participants, etc.) vous seront communiqués au début mars, mais vous pouvez déjà sonder le terrain et réserver ces dates à votre calendrier.

Colloque des entraîneurs 2007

Simon Thériault, adjoint sportif vélo de montagne – Au fil des années, la FQSC a formé une grande quantité d'entraîneur(e)s dans les différentes disciplines cyclistes : route, piste, vélo de montagne et bientôt BMX. De ce nombre, une dizaine ont même complété ou sont en voie de compléter leur formation niveau 4 à l'INFE de Montréal.

Des centaines d'entraîneur(e)s ont également complété leur certification niveau 1, 2 ou 3 au fil des années. Si cette formation est fondamentale dans le travail des entraîneur(e)s, elle demeure incomplète dans un milieu qui est en constante évolution.

C'est dans cette perspective, et dans un esprit de formation continue, que la FQSC tiendra un Colloque pour entraîneur(e)s les 3 et 4 mars prochains, au Centre National de Cyclisme de Bromont.

Voici donc l'horaire de même que tous les détails relatifs à ce Colloque, pour lequel nous avons réuni des spécialistes de différents sujets d'un grand intérêt pour l'ensemble de la communauté des entraîneur(e)s dans les différentes disciplines cyclistes.

JOURNÉE	HEURES	SUJET	CONFÉRENCIER(S)	COÛTS
Samedi 3 mars 2007	9h00	Accueil des entraîneur(e)s		
	9h15	L'entraînement en force en cyclisme	Yannik Morin	20 \$
	12h00	Diner		
	13h30-16h30	Développement à Long Terme de l'Athlète / Équipe Québec	Éric Van Den Eynde & Ian Hughes	20 \$
	17h00	Fin de la 1ere journée		
Dimanche 4 mars 2007	9h00	Accueil des entraîneur(e)s		
	9h15	Entraînement au féminin	Sylvie Béliveau	20 \$
	12h00	Diner		
	13h30-16h30	Tout ce que vous avez toujours voulu savoir	Guy Thibault	20 \$
	17h00	Fin du Colloque 2007		

Coûts :

20\$ par conférence

60\$ pour l'ensemble du colloque

Le Colloque est ouvert à tous les entraîneur(e)s en cyclisme. Advenant le cas où un nombre d'inscription trop nombreux se présentait, la priorité ira en premier lieu aux entraîneur(e)s certifiés.

Comment s'inscrire ?

En consultant le dépliant promotionnel du Colloque via Internet au www.fqsc.net vous pourrez trouver le formulaire d'inscription en cliquant sur la bannière du colloque.

Nous vous attendons en grand nombre afin de perfectionner vos compétences en tant qu'entraîneur(e)s en cyclisme.



3 et 4 mars 2007
AU CENTRE NATIONAL
CYCLISME DE BROMONT

Formule de progression en intervalles courts

Guy Thibault, Ph.D., Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et Département de kinésiologie, Université de Montréal

Pendant 10 minutes, faites des pointes d'effort de 15 secondes avec une période de récupération de 15 secondes. Dans le milieu de l'entraînement sportif, cette formule d'entraînement par intervalles courts est communément appelée « le 15-15 ». Après ce premier bloc de 10 minutes, pédalez à intensité faible (fréquence cardiaque cible de moins de 130 battements par minute) pendant 5 minutes et enchaînez avec un deuxième bloc de 10 minutes, encore une fois selon le mode « 15-15 ».

Pendant les fractions d'effort, il ne s'agit pas de faire un véritable sprint; il faut pédaler à une intensité élevée, mais non maximale, c'est-à-dire avec un effort tel que vous pourrez faire sans vous épuiser le nombre prescrit de fractions d'effort, soit en l'occurrence 40 répétitions au terme des deux blocs de 10 minutes en mode « 15-15 ».

Après avoir fait 3 ou 4 séances empruntant cette formule (soit après environ un mois si vous en faites une pratiquement toutes les semaines), passez à une formule où la récupération sera deux fois plus longue (c'est-à-dire mode « 15-30 » plutôt que « 15-15 ») et profitez-en pour faire chaque répétition à une intensité sensiblement plus élevée. Après avoir appliqué cette nouvelle formule à 3 ou 4 reprises, passez au mode « 15-45 » : allouez-vous des périodes de récupération de 45 secondes plutôt que de 30, et augmentez encore une fois l'intensité de vos fractions d'effort.

Formules en 15-15, 15-30 ou 15-45		
Échauffement d'au moins 5 min	Échauffement d'au moins 5 min	Échauffement d'au moins 5 min
Premier bloc en « 15 s à intensité élevée – 15 s à intensité faible »	Premier bloc en « 15 s à intensité élevée – 30 s à intensité faible »	Premier bloc en « 15 s à intensité élevée – 45 s à intensité faible »
Récupération à faible intensité pendant 5 min	Récupération à faible intensité pendant 5 min	Récupération à faible intensité pendant 5 min
Second bloc en « 15 s à intensité élevée – 15 s à intensité faible »	Second bloc en « 15 s à intensité élevée – 30 s à intensité faible »	Second bloc en « 15 s à intensité élevée – 45 s à intensité faible »
Retour au calme d'au moins 5 min, puis exercices d'étirement	Retour au calme d'au moins 5 min, puis exercices d'étirement	Retour au calme d'au moins 5 min, puis exercices d'étirement

Salon du vélo

CP – La FQSC sera présente au Salon du vélo Expodium de Montréal du 16 au 18 février à la place Bonaventure et au Salon Info-Vélo de Québec les 9, 10 et 11 mars.



16 au 18 Février
Place Bonaventure – Montréal
800, De La Gauchetière Ouest, Montréal
Métro Bonaventure

Heures d'ouverture :
Vendredi 10h à 21h
Samedi 10h à 19h
Dimanche 10h à 17h

Admission :
Forfait familial : 25\$ (2 adultes + 2 enfants de 12 ans et moins)
Adulte : 10\$
Membre FQSC : 8\$
65 ans et plus : 7\$
Étudiant : 7\$
6 à 12 ans : 5\$
Moins de 6 ans : Gratuit

www.expodium.ca

Salon Info-Vélo

9, 10 et 11 mars
Terminal croisière Dalhousie
84 rue Dalhousie
Vieux Port de Québec

Heures d'ouverture :
Vendredi : 16h à 21h
Samedi : 9h à 17h
Dimanche : 9h à 17h

Admission : GRATUITE
Stationnement à proximité à 5\$



Calendrier BMX 2007

Date	Événement (niv. Sanction)	Club/Piste
26 mai	Coupe du Québec #1	HR
27 mai	Coupe du Québec #2	HR
02 juin	Réservé en cas d'annulation	
03 juin	Réservé en cas d'annulation	
09 juin	Coupe du Québec #3	STM
10 juin	Coupe du Québec #4	STM
16 juin	Réservé en cas d'annulation	
17 juin		
23 juin		
24 juin		
30 juin	Championnat canadien	Bromont
01 juillet	Championnat canadien	Bromont
07 juillet	UCI Crabtree	Crabtree
08 juillet	Événement Crabtree TBC	Crabtree
14 juillet	Coupe du Québec #5	PDL
15 juillet	Coupe du Québec #6	PDL
21 juillet	Réservé en cas d'annulation	
22 juillet		
28 juillet	Championnat du monde	Victoria
29 juillet	Championnat du monde	Victoria
04 août		
05 août		
11 août	Coupe du Québec #7	La Tuque
12 août	Coupe du Québec #8	La Tuque
18 août	Coupe du Québec #9	CAP
19 août		
25 août	UCI (est)	King. /Qc
26 août		
02 septembre	Réservé en cas d'annulation	
03 septembre	Réservé en cas d'annulation	
08 septembre	Coupe du Québec #10 (finale)	Qc
09 septembre	Championnat québécois	Qc
15 septembre		
16 septembre		
22 septembre	UCI (ouest canadien)	Ouest