



Juillet 2006

Un bel accueil des gens de La Tuque pour les Championnats québécois de BMX

BIS Mondiale

BIS - La Banque d'informations mondiale sur les substances (BIS mondiale) est un service en ligne qui procure aux athlètes, aux personnels d'encadrement et aux parents, des informations rapides et exactes sur les drogues et autres substances interdites par les règlements sportifs.

Dans la BIS mondiale, les visiteurs peuvent effectuer une recherche d'informations spécifiquement sportives sur des produits vendus au Canada et au Royaume-Uni. Le site contient également des informations sur les classes de substances qui sont interdites dans le sport, sur les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques et des conseils aux athlètes qui s'entraînent et concourent à l'étranger.

L'information sur les substances est mise à jour régulièrement par des pharmaciens professionnels et le statut sportif est basé sur la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage actuellement en vigueur. Nous vous invitons à y faire les recherches nécessaires afin de vous assurer que tous les médicaments consommés répondent aux normes, c'est un geste simple qui peut éliminer bien des soucis.
www.bismondiale.com

Chantale Philie, directrice technique – C'est sous un soleil radieux qu'a eu lieu le Championnat québécois de BMX à La Tuque le 29 juillet dernier. Plus de 150 participants ont permis d'attribuer 29 titres de Champions québécois pour la saison 2006. L'événement annuel, structuré sur les mêmes bases que le Championnat canadien permet à notre jeune relève, nos athlètes d'élite et certains de leurs parents de catégorie Expert de venir chercher les honneurs de la plaque QC1 pour la prochaine saison. Certains tentent donc de défendre leur titre et d'autres, de se tailler une place dans la cours des grands.

La Fédération québécoise des sports cyclistes tient à féliciter le comité organisateur qui a su mettre de l'avant le BMX dans s'aville ainsi que dans sa région en établissant des liens solides avec les structures politiques et médiatiques en place. Plusieurs jeunes ont même eu l'occasion de passer à la radio, des journalistes se sont déplacés et plusieurs photos ont circulé à travers les médias.

Le club de La Tuque, fidèle à son habitude, a mis sur pied le lendemain du Championnat québécois le Défi Latuquois. Une journée de course sur la piste avec des défis tous plus fous les uns que les autres. Une compétition amicale où vous avez pu voir à l'œuvre les pères et les mères de plusieurs athlètes, des courses faites à l'envers du circuit et plain d'autres défis. Une façon plutôt originale de rendre le sport encore plus accessible.

Félicitations à nos champions et un gros bravo à tous les bénévoles !



HOMMES CHALLENGE

6 ans et moins - 16

pouces

Alec Vallée

6 ans novice

William Girard

7 ans expert

Danik Vallée

8 ans novice

Olivier Lamothe

8 ans intermédiaire

Samuel Gervais

8 ans expert

Raphaël Ouellet

9 ans novice

Gaby Malenfant

9 ans expert

David Boivin

30 ans novice

Émile Lajoie

11 ans novice

Jeremy Campbell

11 ans intermédiaire

Pascal St-Onge

11 ans expert

Brandon Beauvolsk

12 ans expert

Francis Lamy

13 ans novice

Francis Raymond

13 ans expert

Marc-Antoine Champagne

14 ans intermédiaire

Philippe Nouy

14 ans expert

Michaël Beaudoin

15 ans expert

Hugo Leduc-Benoît

16 ans expert

Joey Trudeau

30 ans et plus

Yannick Vincent

ÉLITE

Junior homme

Tommy Veillette

Élite homme

Sébastien Pronovost

FEMMES CHALLENGE

10 ans

Valérie Gervais

11 ans

Marilou Brault

13 ans

Christine Bellumeur

16 ans

Sarah Biron (15 ans)



CRUISER

30-34 homme

Maxime Lacasse (17-29)

40-44 homme

Jean-Luc Bellemare (35-39)

45 et plus homme

Martin Plante



PARTENAIRE

COURSE INTERNATIONALE UCI CRABTREE 8-9 JUILLET 2006

Beaucoup de soleil et de chaleur pour ce week-end haut en couleurs à Crabtree!!! Coureurs de Haut Niveau, Démonstration de Motocross, Taureau Mécanique, Table de Casino et un spectacle endiablé, tout y était pour les courses du week-end. Enfin de bonnes conditions météorologiques pour 2006, pas de pluie, les courses ont donc eu lieu comme prévu. Toutefois, énormément de vents ce qui a retardé quelques activités et compliqué la tâche de plusieurs participants.



La compétition était musclée avec la présence pour une seconde année, de l'Hollandais *Robert DeWilde (Staats/Maxxis/Troy Lee Designs)*, champion de la série mondiale de l'an dernier. L'Australien *Warwick Stevenson*, champion du monde chez les élites 2005, n'a pu se présenter

dû à une clavicule cassée et une chirurgie du genou qui a mis fin à sa saison. Une grande vedette nous a toutefois visité cette année ; *John Purse (Redline)*, ce légendaire coureur du Texas. John est un des grands dans le monde du BMX, il parcourt le circuit mondial depuis nombre d'années et il a gagné plusieurs titres de champion du monde. Également présente, la championne Américaine et cinq fois championne du monde *Samantha Cools (Supercross/Fly)*. Rappelons-le, cette course permettait aux athlètes Juniors & Élites d'amasser des points sur le circuit international en vue des olympiques de 2008.

Chez les Élites hommes, la pôle position revient à l'Hollandais *Robert DeWilde*, qui a complètement dominé la compétition tout au long du week-end en prenant le contrôle dès le départ. La 2^e position va au jeune coureur de l'Ouest Canadien, *Aaron Lepp (Supercross/Fly)*. Suivant de très près en 3^e position, on retrouve le légendaire *John Purse*. Il fut surpris par la puissance de *Lepp* qui le devança. *Michel Perkin* était le seul Québécois à avoir atteint la finale avec une 8^e position.



Chez les Élites femmes, ce fut sans aucun doute *Samantha Cools* qui remporta les honneurs. Deux excellentes compétitrices de l'Ouest Canadien ; *Christine Miller* et *Danielle Brisson* prendront respectivement la 2^e et 3^e position. Notre Québécoise *Anne-Marie Rossi* terminera au 7^e rang.

Chez les Juniors Homme, encore un Albertain *Nick Goertzen* qui a gagné cette tranche mondiale. Toutefois un Québécois a fait bonne figure lors de la course du dimanche, *Joey Trudeau* d'Iberville. *Joey* a seulement 15 ans et était surclassé avec les Juniors Hommes (17-18 ans) il a littéralement volé le spectacle en battant plus de la moitié de la catégorie en terminant 3^e.

Merci aux coureurs de s'être déplacé et d'avoir offert un spectacle inoubliable. Sans le soutien de notre municipalité et de nos partenaires majeurs, les Papiers Scott et le député *Jonathan Valois*, ainsi que du travail exceptionnel de notre équipe de bénévoles rien n'aurait été possible. Merci à tous !!!

ELITE HOMME 1. Robert De Wilde (NED) 2. Aaron Lepp (AB, CN) 3. John Purse (TX, USA) 4. Scott Erwood (BC, CN) 5. Patrick Lebel (AB, CN) 6. Kevin Hill (BC, CN) 7. Tim Dasilva (ONT, CN) 8. Michel Perkins (QC, CN)

ELITE FEMME 1. Samantha Cools (AB, CN) 2. Christine Miller (AB, CN) 3. Danielle Brisson (BC, CN) 4. Layne Nyhaug (AB, CN) 5. Kaila Sweeny (AB, CN) 6. Lee Ryckman (ONT, CN) 7. Anne-Marie Rossi (QC, CN)

Miller et Cools, les deux meilleures performances canadiennes chez les élites

Championnat du monde de BMX – Sao Polo Brésil

CP- Le 29 et 30 juillet avait lieu le Championnat du monde de BMX au Brésil. *Christine Miller* a remporté la 5^e place chez les juniors femmes 20 pouces et *Samantha Cools* a quant à elle terminé sur la seconde marche du podium chez les élites femmes cruiser. Après un bris de chaîne en demi-finale elle a terminé sa vague, mais sans malheureusement se qualifier pour la finale.

Pour connaître les résultats :

<http://www.uci.ch/modello.asp?1stlevelid=LB&level1=3&level2=0&idnews=4299>



BMX-Presse est réalisé par le secteur BMX de la FQSC.
Comment nous rejoindre?
Téléphone: (514) 252-3071
Télécopieur: (514) 252-3165
Courriel: info@fqsc.net
Site internet: www.fqsc.net



Des québécois à Pittsburgh!

CP – Les 1er et 2 juillet derniers avait lieu la Stars N'Stripes National à Pittsburgh aux États-Unis. Quelques québécois ont fait le voyage afin d'aller tester leurs habiletés avec nos comparses américains. Ayant une structure plus développée que celle du Québec et, il faut le dire, un bassin de coureur beaucoup plus grand, nos athlètes peuvent ainsi se comparer, analyser l'évolution du sport, approfondir leur connaissance et revenir ici avec un bagage supplémentaire pour continuer à s'améliorer. Francis Lamy, Bryan Lapointe et Vincent Gingras (12 ans), Michaël Beaudoin et Jordan Trudel (14 ans) ainsi que Jean-Sébastien Dufresne et Joey Trudeau (15 ans) étaient donc du voyage pour ces deux journées de compétitions. Notons que Beaudoin et Lapointe ont obtenu les meilleures performances québécoise de la fin de semaine.

Sciences du vélo

Crampes musculaires

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

Une crampe musculaire associée à l'exercice physique est une contraction douloureuse, localisée, involontaire et soutenue d'un muscle, qui survient généralement de manière soudaine pendant ou après une séance d'entraînement pour laquelle on n'était peut-être pas suffisamment bien préparé. Contrairement à ce que plusieurs pensent, les crampes ne sont pas dues à la déshydratation, ni à la perte de sels minéraux, mais plutôt à la fatigue qui engendre une « erreur » dans le contrôle des réflexes au niveau de la moelle épinière, de sorte que les nerfs moteurs deviennent soudainement hyperactifs : le muscle se contracte, mais ne se relâche plus. Pour prévenir les crampes musculaires à l'effort :

1. N'augmentez jamais de manière brusque votre charge d'entraînement.
2. Faites des exercices d'étirement des principaux groupes musculaires à chaque séance d'entraînement, après l'échauffement.
3. Adoptez en tout temps une position et une technique parfaites.
4. Évitez de consommer des stimulants (ex. caféine).
5. Par temps tempéré ou froid, portez des vêtements chauds, surtout sur les membres inférieurs, lors de l'échauffement et du retour au calme.
6. Évitez en tout temps de demeurer trop longtemps en

UNE PREMIÈRE FINALE RÉGIONALE DES JEUX DU QUÉBEC TENUE AVEC SUCCÈS À QUÉBEC

Stéphane Fiset, président du Club de BMX de Québec - Une première épreuve sanctionnée par la FQSC a été tenue sur la piste de Saint-Augustin-de-Desmaures. En effet, la finale régionale des Jeux du Québec (régions de Québec et Chaudière-Appalaches) s'y est déroulée le 12 juillet dernier avec plus de 30 participants (dont plusieurs en étaient à leur première expérience) et devant environ 150 spectateurs.

La compétition s'est déroulée sous le signe de la participation, de l'esprit sportif et de la bonne humeur! Les coureurs ont pu apprécier les travaux effectués sur la piste (homologuée depuis peu pour la tenue d'une Coupe du Québec), surtout en ce qui concerne le premier droit, qui représente tout un défi, selon les habitués du circuit provincial. La finalisation de la butte de départ, a de plus permis l'installation définitive de la toute nouvelle Gate à huit pistons, qui a été mise à l'épreuve. Notons que le réseau de télévision TQS nous a rendu visite en après-midi afin de faire un topo sur le BMX (diffusé aux nouvelles de 17h00) et interviewer quelques coureurs du Club. L'ancien hockeyeur et journaliste Dave Morissette a même fait une course amicale avec les plus jeunes et a été battu à plate couture!

À la suite de la tenue de cet événement, les organisateurs ont rempli une des obligations confirmant leur intention de tenir la 9^e tranche de la Coupe du Québec, dimanche le 6 août prochain. Nul doute que les participants à cette épreuve pourront apprécier les améliorations apportées aux installations, incluant la présence d'estrades permanentes. Nous vous attendons donc en grand nombre le 6 août ! Pour plus d'information vous pouvez écrire au info@clubbmxquebec.com ou contacter directement Stéphane au 418.802.1551.



position statique, par exemple en conduisant la voiture, surtout après une séance ardue.

7. Avant les sorties effectuées particulièrement tôt le matin, celles devant débiter à intensité élevée (ex. départ en montée) et celles où il fait froid, prenez le temps de faire préalablement une véritable séance de relaxation musculaire.
8. Au cours des derniers km des sorties particulièrement ardues, portez une attention particulière à la relaxation des muscles à chaque tour de pédale.
9. Dans le doute, cessez de pédaler avant d'être victime d'une crampe.
10. Évitez de dormir avec des draps trop « serrés » (le risque de crampe au mollet est plus élevé lorsque les pieds sont pointés).

En cas de crampes récurrentes aux mollets, faites régulièrement des exercices d'étirement et portez régulièrement une chaussette spéciale : le *Strassburg Sock* (www.thesock.com). Pour vous débarrasser rapidement d'une crampe, étirez promptement le muscle et, si possible, massez-le vigoureusement. En général, sauf si le muscle affecté est extrêmement fatigué, l'étirement neutralise le réflexe qui est la cause de la crampe (il y aura ainsi davantage de signaux « inhibiteurs », et moins de signaux « facilitateurs » de la contraction).

Rappel du tableau de pointage pour le classement national



Échelle de points (BMX–Challenge fille, Junior, Elite, Maître)

Niveau d'événement	Points du gagnant	Profondeur des points
Course inter- provinciale	10	8
Championnat provincial	20	8
National Bronze	40	8
National Argent	80	12
National Or	120	12
Championnat national	160	12
International	200	16

Échelle de points (BMX) – Challenge garçon

Niveau d'événement	Points du gagnant			Profondeur des points
	X*	I*	N*	
Course inter- provinciale	30	20	10	8
Championnat provincial	60	50	40	8
National Bronze	90	80	70	8
National Argent	150	130	110	12
National Or	210	190	170	12
Championnat national	270	250	230	12
International	340	310	290	16

- X* = Expert
- I* = Intermediate / Intermédiaire
- N* = Novice