



Jun 2006

Ok - Événement UCI de Crabtree

Chantale Phillie – Une petite note pour vous mentionner que vous pourrez bientôt vous pré-inscrire pour la course UCI de Crabtree ainsi que la National Bronze du dimanche. Nous vous invitons à consulter le site web de l'événement pour tous les détails

http://www.jagqerco.com/francais/crabortree/evnement_uci.html

Aucune inscription ne sera prise la journée de la course

1er camp du 4 juin : Annulé

CP – Comme vous le savez, le camp du programme de l'équipe du Québec du 4 juin dernier a été annulé par manque de participation. Le comité directeur du secteur BMX tient premièrement à assurer aux personnes qui s'étaient inscrites à ce camp qu'elles seront réinvitées au camp du mois d'août, et à mentionner que ce prochain camp sera obligatoire pour toutes les personnes sélectionnées sur l'équipe du Québec pour le Championnat canadien.

Joey Trudeau champion dans l'Ouest canadien!

Francis Paradis, entraîneur - Samedi le 24 juin dernier avait lieu la 7e tranche de la série de l'Ouest canadien et en même temps un événement international UCI présenté à Calgary, Alberta. L'Équipe du Québec était représentée par trois athlètes, soit Joey Trudeau et Jean-Sébastien Dufresne en catégorie 16 ans expert, et Pascale Rousseau du côté féminin dans la catégorie 15-16 ans experte. Lors de la grande finale, atteinte par les 3 athlètes, Joey a terminé premier et Jean-Sébastien 4e. Pascale a terminé 5e malgré une chute dans l'avant dernier droit. Par la suite, la 8e tranche de l'Ouest a été présentée dimanche le 25 juin, mais nos jeunes ont joués de malchance en frappant la gate au départ (Joey) et se classer pour la finale pour les autres (JS: 7e et Pascale: 5e).

"La piste est beaucoup plus technique et les sauts plus gros qu'au Québec !" de relater les athlètes. "Cela m'a pris deux jours pour "adopter" la piste et passer les sauts en entier" de citer Trudeau. Cette piste, que l'on appelle "Track of champions", est le lieu d'entraînement de l'équipe nationale de bmx, en plus d'être la piste maison de Samantha Cools, championne du monde. La piste est modifiée à tous les 6 mois, pour donner la chance aux athlètes de se surpasser, de ne jamais être parfaitement en confiance et de s'asseoir sur leurs lauriers! Cette expérience de compétition de haut niveau aura permis aux jeunes québécois de se mesurer avec l'élite de l'Ouest en préparation des championnats canadiens. C'est une excellente école et il y a encore beaucoup de travail à faire pour dominer et être compétitif à tous les niveaux. Félicitations à ces trois athlètes qui ont relevé le défi et qui sont sortis grandi de cette expérience.

Présentation de la licence obligatoire aux courses

Louis Barbeau, directeur général - Veuillez prendre note qu'à compter du 15 juillet prochain, la présentation de la licence sera obligatoire dans toutes les courses, et ce dans toutes les disciplines. Les athlètes qui n'auront pas leur licence avec eux, se verront imposer une amende de 10\$ pour pouvoir prendre part à la compétition, et ce à chaque course où ils n'auront pas leur licence entre le 15 juillet et la fin de la saison. Cette mesure s'appliquera pour tous les coureurs et dans toutes les situations.

Ainsi, les coureurs qui ont perdu leur licence devront contacter la FQSC pour obtenir un duplicata afin de pouvoir participer à la compétition. L'émission d'un duplicata entraîne un coût de 10\$. Dans le cas des coureurs qui n'ont pas reçu leur licence, en raison d'un dossier incomplet au moment de leur demande de licence (certificat de naissance manquant, signature manquante), il leur suffit de faire parvenir le document manquant à la FQSC par courrier, courriel ou télécopieur, afin que nous puissions précéder à

l'émission de leur licence. À défaut de produire ces pièces manquantes, la licence ne sera pas émise et le coureur se verra de ce fait imposer l'amende de 10\$.

Les coureurs doivent considérer le fait d'avoir leur licence avec eux lors de l'inscription comme étant équivalent à avoir leur permis de conduire lorsqu'ils sont au volant de leur voiture. Il n'y a de ce fait aucune raison valable de ne pas avoir votre licence avec vous.

Enfin, tout coureur qui adoptera un comportement grossier ou agressif à l'endroit des personnes responsables des inscriptions aux courses (commissaires ou autres) qui leur demanderont leur licence, pourra faire l'objet de sanction de la part de la FQSC.



PARTENAIRE

Échos des Basses Laurentides

Charles Mathys, Entraîneur-chef / Cycle-Max Racing – Ça fait longtemps que je pensais à démarrer un club de vélo. Et soudainement, en mars cette année, le représentant du développement sportif de ma région, M. Patrick Kearny, me rejoint via le directeur du développement des loisirs de mon comté, M. Michel Godin, régisseur de la ville de St-Eustache. Il me parle brièvement de la nécessité de créer une structure d'encadrement qui favorisera le développement des sports cyclistes dans ma région. Ensuite, on m'explique que la région est à la recherche d'entraîneurs qui assumeront l'encadrement. Voilà ma chance d'essayer! C'est alors que je me suis mis à réfléchir sur la façon de recruter des jeunes dans un sport cycliste. Dans ma région, une des disciplines cyclistes qui semblait être plutôt populaire c'est le BMX style *DIRT/STREET*. J'ai alors réalisé qu'il y avait là une porte d'entrée.

Maintenant reste la tâche d'enseigner, promouvoir, démystifier la différence entre la discipline du BMX de course et l'approche plus technico-artisitique du BMX de rue. Pour plusieurs jeunes sous l'influence de médias "underground", la course ne leur dit pas grand-chose. Toutefois, lorsqu'ils s'aperçoivent du côté spectaculaire des courses, la demande d'effort de la course prend soudainement moins d'importance.

Notre jeune club, en voie d'affiliation à la FQSC, se nomme Cycle-Max Racing. On débute cette année avec sept jeunes, de Oka jusqu'à Ste-Thérèse, entre 7 et 13 ans, qui ont l'objectif de s'initier aux courses de BMX. Leur développement technique va bon train. La vieille piste que nous utilisons présentement sera remodelée par la ville de St-Eustache afin d'obtenir une piste de niveau régional. Si tout va bien, on devrait donc pouvoir travailler les éléments tactiques sur une première phase de circuit d'ici peu, et peut-être devenir l'hôte d'une première course régionale dans la région l'an prochain. Nos jeunes prodiges devraient participer à leurs premières courses au milieu de l'été.

Camp provincial de BMX – Un petit retour ...

CP – Les 20 et 21 mai derniers a eu lieu au Cap-de-la-Madeleine le camp provincial de début de saison, cette année, organisé par Éric Lajoie et son équipe du club. 66 coureurs, jeunes et moins jeunes, novices, intermédiaires et experts, ont pris part à ce camp souhaitant bien démarrer la saison. Malgré la mauvaise température, les entraîneurs ont su assurer le bon déroulement des différents ateliers offerts en rotation aux jeunes durant le week-end. Ce camp permet à chacun d'évaluer sa forme, de rencontrer des coureurs qui seront sur le circuit durant l'été, d'acquérir certains nouveaux trucs ou notions en BMX, en plus d'avoir du plaisir à pratiquer le sport qu'ils aiment.

En plus des ateliers pratiques et techniques du camp, Francis Paradis entraîneur certifié niveau 4, a introduit les jeunes à la psychologie sportive. Quant à la FQSC, dans le cadre d'une nouvelle campagne « Roulez gagnant au naturel! », nous avons procédé à deux ateliers en soirée afin d'introduire progressivement des notions d'éthique dans le sport. Une initiative qui, nous l'espérons, fera tranquillement son bout de chemin dans la tête des gens afin de contrer le fléau du dopage. (Mettre l'écusson)

Vous n'êtes pas sans savoir que l'organisation d'un tel camp demande beaucoup d'énergie et d'implication des organisateurs, parents, entraîneurs et bénévoles afin de permettre la réalisation de ce camp provincial. Merci!



Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) ; une ressource à exploiter !

Source CCES - Les athlètes, les entraîneurs, les organismes sportifs, les gouvernements et le grand public partagent la responsabilité de l'équité et de l'éthique dans le sport au Canada. Le CCES aide la communauté sportive amateur du Canada à s'acquitter de cette responsabilité de façon efficace et de manière à pouvoir répondre de ses actes devant l'opinion.

La mission du Centre canadien pour l'éthique dans le sport est de promouvoir une conduite éthique dans tous les aspects du sport au Canada. Le CCES remplit sa mission par le biais de recherches, d'activités de promotion et d'éducation pertinentes à l'éthique dans le sport, dont l'esprit sportif et le sport sans drogue. De plus, le CCES administre le programme canadien de sport sans drogue, tout en exerçant une autorité internationale en matière de maintien d'un environnement sportif sans drogue, équitable et éthique partout dans le monde.

Pour en connaître davantage sur les substances interdites, les contrôles anti-dopage, les suppléments alimentaires, les contrôles sanguins et autres, n'hésitez pas à consulter le site Internet du CCES www.cces.ca ou téléphonez à la ligne info en tout temps au 1-800-672-7775.

Attention aux parents

CP – En ce début de saison, nous pensons qu'il est important de vous rappeler, chers parents, qu'il vous est demandé, à vous aussi, de respecter certaines règles d'éthique et de comportement, sans quoi votre enfant est passible de disqualification.

Le règlement UCI de la section XII Pénalités des Épreuves de BMX partie C, mentionne clairement ceci :

« Les coureurs sont tenus responsables des actes commis par un parent, un chef d'équipe ou toute autre personne de leur entourage lors d'une compétition de BMX. Toute mauvaise conduite de la part d'une de ces personnes peut entraîner, si un commissaire de piste ou le directeur de l'organisation en décide ainsi, la disqualification ou la suspension du coureur et l'exclusion des personnes fautives hors de la zone de la piste. »

Vous comprendrez que nous ne souhaitons pas avoir à utiliser ce règlement. Votre soutien est important pour vos enfants et nous le comprenons très bien ; nous souhaitons toutefois que le tout se fasse dans le respect des règles en vigueur et de l'éthique dans le sport.

Reprise de la course

La course du 4 juin sera reprise le 23 juillet prochain, beau temps mauvais temps.

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

Guide FQSC 2006

CP – Le guide de la fédération est offert à chaque année à tous les membres de la FQSC afin de s'assurer que tous reçoivent l'information de base concernant leur discipline. Dans ce guide, vous trouverez donc le calendrier ainsi que les règlements québécois du BMX, les coordonnées des clubs et finalement les devoirs du coureur en BMX. Je vous invite donc à vous y référer régulièrement. Si toutefois vous avez des questions supplémentaires n'hésitez pas à communiquer avec les clubs ou directement avec la FQSC.

Courses du classement de l'est - rappel

CP – Le 17 juin dernier, avait lieu la première des cinq courses au classement de l'est, à Ottawa. Il est important de mentionner dans ce dossier, que si nous voulions donner la possibilité aux athlètes de l'est du Canada d'accumuler des points supplémentaires au classement national, nous devions cette année faire un classement de l'est où un maximum de cinq courses pouvaient compter. Il faut bien comprendre que ces courses sont des épreuves inscrites au calendrier régulier de nos deux provinces respectives, soit des Coupes du Québec ou des Coupes Ontario.

Pour apparaître au classement de l'est chaque coureur doit participer à un minimum de trois courses. Notez toutefois que chacune des courses que vous faites au classement de l'est vous donne des points au classement national.

Pour plus de détails sur le classement national je vous invite à consulter les liens suivants :

Calendrier des événements au classement national

<http://www.canadian-cycling.com/English/calendar/2006%20BMX%20National%20Ranking%20Events-web.pdf>

Explication sur le classement, la compilation des points du classement national par catégorie d'âge

<http://www.canadian-cycling.com/English/calendar/National%20Ranking-BMX.pdf>

Réglementation différente

Comme certains ont pu le constater lors de cette course, la réglementation en Ontario est différente de celle du Québec. Bien que nous tentions au Québec de nous rapprocher le plus possible des règles internationales et nationales afin de créer le moins de conflit possible, chacune des provinces n'a pas opté pour cette approche. Il reste encore bien des aspects à travailler dans les milieux du BMX québécois et canadien. Toutefois, dans le cadre de ce classement de l'est, il est entendu qu'au Québec se sont nos règlements qui prédominent et vice-versa.



Sciences du vélo

La fameuse périodisation

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

Dans le jargon des spécialistes de la planification de l'entraînement, on appelle « cycle d'entraînement » une phase clef d'un plan classique d'entraînement à long terme. Plusieurs entraîneurs divisent le plan annuel d'entraînement en « cycles » de diverses durées pouvant être appelés microcycles (généralement une semaine), mésocycles (généralement un mois) et macrocycles, et leur attribuent des objectifs particuliers (ex. la vitesse de pointe ou la PAM). Il peut par exemple s'agir des phases suivantes :

- musculation avec accent sur l'endurance, puis la force et finalement la vitesse;
- accent sur l'endurance à vélo, puis la PAM, puis la capacité anaérobie;
- phase compétitive avec accent sur le développement et l'entretien du sens stratégique;
- phase post-compétitive d'entretien;
- phase de récupération annuelle.

Ainsi, on dit que ces plans d'entraînement sont « périodisés ». Peu de recherches ont été effectuées jusqu'à maintenant pour apprécier la valeur de la périodisation, mais on peut logiquement penser qu'un plan annuel « périodisé » d'entraînement donnera de meilleurs résultats. L'idée, c'est d'insister sur le développement d'une qualité physique pendant plusieurs semaines, puis de l'entretenir par la suite, tout en mettant l'accent sur une autre qualité au cours des semaines subséquentes. Cette approche est cohérente avec un fait bien connu des scientifiques du sport : ce qui est difficile, c'est de développer une qualité physique, mais lorsqu'elle a atteint un certain niveau, on peut la maintenir assez facilement.