



Octobre 2007

AGA et commission d'orientation sectorielle

CP – L'assemblée générale annuelle aura lieu le 27 octobre à l'hôtel Le Dauphin de Drummondville. Chaque président de club recevra sous peu une invitation officielle à cet effet. Toutefois, il est important de mentionner que lors de cette journée se tiendra aussi une commission d'orientation BMX. C'est votre tribune, le moment de venir discuter avec nous de la saison passée et de se pencher tout particulièrement sur la prochaine saison. Vous avez des nouvelles idées, des commentaires constructifs, c'est l'occasion de venir les partager. Ce moment vous appartient, à vous d'en profiter. De notre côté, nous vous y attendons en grand nombre. Toute l'information est disponible sur notre site Internet.

Par le fait même, nous en profitons pour vous rappeler que le brunch du Mérite cycliste québécois aura aussi lieu à Drummondville le dimanche matin 28 octobre prochain.

La saison 2007 est belle et bien terminée ...

Chantale Philie, directrice technique BMX – Les 8 et 9 septembre derniers, la saison de Coupe du Québec de BMX a pris fin avec la finale et le Championnat québécois. Comptant 169 participants le samedi et 166 le dimanche, ce fut une fin de semaine record pour les adeptes du BMX. Le club de BMX de Québec nous en a mis plein les yeux ! Une piste presque qu'entièrement remodelée, un comité organisateur prêt, des commanditaires engagés et des bénévoles voulant faire de cet événement un succès. Tous les ingrédients pour une réussite assurée!

Gagnants de la Coupe du Québec 2007 de BMX

CATÉGORIE	GAGNANT	CLUB
5-6 ans fille	Trinity Grenon-Michel	CAP
7-8 ans fille	Megan Vachon	CAP
9-10 ans fille	Sara Dussault	IND
11-12 ans fille	Laurence Gingras	PDL
13-14 ans fille	Alexane Couture	DRU
15-16 ans fille	Ariane Gaudet	PDL
Élite femme	Caroline Milot	DRU
5-6 ans garçon	Maxime Beaulac	CAP
7 ans novice garçon	Benjamin Ouellette	IND
7 ans expert	Laurent Côté	QUE
8 ans novice garçon	Eliot Vaillancourt	DUR
8 ans expert garçon	Antoine Côté	QUE
9 ans novice garçon	Charles-Antoine Lefebvre	PDL
9 ans expert garçon	Raphaël Ouellet	CAP
10 ans novice garçon	Gaby Malenfant	DRU
10 ans expert garçon	Pol-Émile Doucet	PDL
11 ans novice garçon	Christophe Ferron	PDL
11 ans expert garçon	Thierry Deschênes	HAU
12 ans novice garçon	Jeffrey Whitton	HAU
12 ans expert garçon	Vincent Lefebvre	CAP
13 ans novice garçon	Mathieu Joyal	DRU
13 ans expert garçon	Thierry Ouimet-Arbour	PDL
14 ans novice garçon	Rémi Rousseau-Pinard	HAU
14 ans expert garçon	Marc-Antoine Champagne	HAU
15 ans expert garçon	Keyven Tellier-Lambert	IND
16 ans expert garçon	Tommy Gagnon-Plante	IND
Senior	Michaël Beaudoin	CAP
30 ans et plus	Patrick Lambert	IND
Cruiser 15-16 ans	Christian Campeau	CYC
Cruiser 17-29 ans	Dominic Picotte	DRU
Cruiser 30-34 ans	Martin St-Amant	LEV
Cruiser 35-39 ans	Jean-Luc Bellemare	PDL
Cruiser 40-44 ans	Marc-André Doucet	PDL
Cruiser 45 et plus	Martin Plante	IND



PARTENAIRE

Éducation,
Loisir et Sport
Québec



Le premier Championnat québécois par catégorie d'âge seulement !

CP – Dans une perspective de développement, mais aussi de continuité avec ce qui se fait au niveau national et international, le Championnat québécois 2007 a fait peau neuve. C'est par catégorie d'âge qu'a eu lieu la rencontre annuelle des coureurs québécois le 9 septembre dernier à St-Augustin. Les coureurs qui ont participé à leur saison divisés par catégorie d'âge mais aussi par niveau d'habileté (novice et expert) se sont retrouvés à courir ensemble dans un seul et même groupe.

Des réactions positives et des résultats fort encourageants ...

Sur le coup, il faut avouer, plusieurs ont posé des questions sur la nouvelle structure ou ont même douté de son efficacité. Certains coureurs novices ont hésité à côtoyer les coureurs experts de leur catégorie d'âge. Les objectifs du Championnat québécois sont nombreux : c'est entre autre le moment dans l'année où nous souhaitons former la jeune relève aux événements de plus haut niveau et à l'atteinte d'objectifs dans une course ciblée. En regroupant tous les participants d'un même groupe d'âge, nous éliminons beaucoup de regroupements de catégories d'âge, les « gates » sont plus complètes, nous permettons aux jeunes novices qui ont regardé évoluer les experts à côté d'eux toute la saison de courir avec eux une journée et par le fait même de mieux regrouper les coureurs pour l'an prochain.

La carrière sportive des athlètes ou même des sportifs qui évoluent dans un sport est faite de moments précis où ils doivent performer, être au meilleur de leur condition, et ce, dans tous les sports. Le Championnat québécois se veut donc la version provinciale du Championnat canadien. Avec un taux de participation fort intéressant, nous avons eu droit à quelques surprises, notamment la performance de Gabriel Simard (7 ans novice) du Club de BMX de Québec, qui a terminé 3^e chez les 7 ans, et de Mathieu Joyal (13 ans novice) du club de St-Charles-de-Drummond qui est aussi monté sur la 3^e marche du podium chez les 13 ans. Ce ne sont que deux exemples, mais quelques autres novices ont réussi à se tailler une place parmi les 8 premiers de leur catégorie, ce qui est fort encourageant pour la prochaine saison.

Félicitations aux Champions québécois !

CATÉGORIE	GAGNANT	CLUB
5-6 ans fille	Trinity Grenon-Michel	CAP
7-8 ans fille	Megan Vachon	CAP
9-10 ans fille	Sara Dussault	IND
11-12 ans fille	Laurence Gingras	PDL
13-14 ans fille	Alexane Couture	DRU
15-16 ans fille	Sarah Biron	PDL
Junior femme	Pascale Rousseau	HAU
Élite femme	Caroline Milot	DRU
5-6 ans garçon	Samuel Dextrateur	HAU
7 ans garçon	Jacob St-Amant	LEV
8 ans garçon	Danik Vallée	CAP
9 ans garçon	Raphaël Ouellet	CAP
10 ans garçon	Pol-Émile Doucet	PDL
11 ans garçon	Étienne Champagne	HAU
12 ans garçon	Vincent Lefebvre	CAP
13 ans garçon	Francis Lamy	CAP
14 ans garçon	Marc-Antoine Champagne	HAU
15 ans garçon	Michaël Beaudoin	CAP
16 ans garçon	Hugo Leduc-Benoît	HAU
Junior	Yann Gauvin	IND
Senior	Michel Perkins	LEV
30 ans et plus	Patrick Lambert	IND
Cruiser 15-16 ans	Jean-François Charlebois	CYC
Cruiser 17-29 ans	Vincent Tremblay	IND
Cruiser 30-34 ans	Martin St-Amant	LEV
Cruiser 35-39 ans	Jean-Luc Bellemare	PDL
Cruiser 40-44 ans	Marc-André Doucet	PDL
Cruiser 45 et plus	Jean-Marc Coutur	DRU



La plaque QC ...

Tel qu'indiqué précédemment, le Championnat québécois étant la version provinciale des Championnats canadiens, c'est à ce moment précis que nous pouvons déterminer le gagnant du fameux QC pour la prochaine saison. Dans la réglementation nationale, il est clairement déterminé que c'est lors des Championnats provinciaux qu'est attribuée cette plaque au premier coureur de chacune des catégories d'âge, sans distinction de niveau d'habileté.

Merci aux organisateurs qui ont su faire de ce week-end un franc succès. Ce fut un plaisir de participer à la réussite d'un tel événement avec un club aussi dynamique, impliqué et soucieux d'offrir un produit de première qualité.

Félicitations à tous !



Formation d'entraîneur « Intro au BMX »

CP – L'an dernier, la FQSC a mis beaucoup d'énergie à développer un cours d'entraîneur en BMX. La première édition du cours a très bien fonctionné et 16 entraîneurs ont complété leur formation. Nous allons répéter l'expérience au printemps prochain dans la région de Québec. Nous vous rappelons que la licence d'entraîneur sera donnée seulement à ceux qui auront fait la partie théorique A ainsi que la formation « Intro au BMX » donnée par la FQSC.

Sélection de l'équipe du Québec

CP – Tel que mentionné dans le processus de sélection de l'équipe du Québec pour le Championnat canadien 2008, nous attendons le classement national final 2007 afin de finaliser la sélection de l'équipe. De plus, le Comité des événements de l'Association cycliste canadienne se réunira d'ici la mi-novembre pour finaliser le calendrier 2008. Dès que l'ACC aura pris sa décision finale quant à l'emplacement du Championnat canadien 2008 et sa structure, nous pourrons dès lors vous donner plus de détails quant à la composition de l'équipe du Québec et le programme pour la saison 2008.

Soyez certains que nous vous tiendrons informés dès que possible.

Gala Sports Québec

CP – Comme à chaque année, la FQSC présente des candidatures pour le Gala Sports-Québec, qui aura lieu le 20 décembre au Sheraton à Laval, et qui récompense les athlètes, entraîneurs, organisateurs et bénévoles du milieu sportif québécois. Cette année, le secteur BMX de la FQSC a déposé trois candidatures.

- Athlète masculin de niveau québécois : Michaël Beaudoin
- Athlète féminin de niveau québécois : Sarah Biron
- Événement canadien : Championnats nationaux de BMX Tim Horton à Bromont

Nous sommes fiers de présenter des candidatures de haut niveau. Chaque candidature reçue par Sports-Québec sera révisée par un comité de sélection, et trois finalistes seront retenus en vue du Gala dans chacune des catégories.

Nous souhaitons la meilleure des chances à chacun !

Camp Roulez Gagnants !

Ian Hughes, entraîneur de l'équipe du Québec de vélo de montagne - La deuxième édition du camp « Roulez-Gagnants » s'est tenue le 22 et 23 septembre dernier au Centre National de cyclisme de Bromont. Ce camp d'entraînement est tout spécialement conçu pour venir en aide au développement de nos jeunes athlètes en plus de reconnaître leurs performances sur la scène provinciale.

Ce camp est une initiative conjointe des secteurs route et piste, BMX et du secteur vélo de montagne. Un total de 21 jeunes ont été invités à rouler avec nous durant la fin de semaine : 9 athlètes en cross-country et descente, 7 athlètes de route et piste ainsi que 5 représentants du BMX ont répondu à notre invitation.

L'encadrement de tous les athlètes invités au camp était assuré par les entraîneurs provinciaux de chaque discipline représentée : Eric Van den Eynde en route et piste, Yannick Vincent en vélo-cross et Ian Hughes en vélo de montagne. Pour bien nous épauler, des entraîneurs du programme Des Modèles au Féminin ont également été invités : Nancy Leclerc et Évelyne French en vélo de montagne, Caroline Milot et Sarah Biron en BMX et Marie-Pier Bédard en route et piste.

Certains athlètes membres de l'Équipe du Québec sont venus assurer une présence tout au long du camp dont Raphael Gagné, Andréanne Pichette et Laurence Leroux. Les plus jeunes du camp en ont profité pour échanger avec ces athlètes de pointe de la scène nationale à propos de leurs expériences de courses et d'entraînement.

L'objectif donné au projet était de sensibiliser les athlètes au développement à long terme et au long cheminement qu'ils devront parcourir avant de devenir des athlètes de pointe. Malheureusement, trop d'athlètes talentueux quittent le sport avant l'âge de 21 ans pour diverses raisons. Le message commun fut de prendre son temps pour traverser toutes les étapes nécessaires afin de devenir un athlète d'élite, demeurer à l'école, et persister durant certaines périodes creuses qui sont inévitables chez un athlète en développement.

Au programme pour ce camp, des entraînements variés à partir de toutes les disciplines cyclistes : vélo de montagne, piste et BMX. Les athlètes ont pu travailler leurs habiletés en vélo de montagne avec des sorties spécifiques à la montagne de Bromont. De plus, tous les athlètes ont pu, la plupart pour la première fois, vivre l'expérience d'une piste de BMX avec des vélos 20" et rouler sur le vélodrome avec des vélos à pignons fixes.

Des expériences qu'ils pourront utiliser afin d'améliorer leur habiletés de pilotage à l'intérieur de leur propre discipline. Finalement, Raphael Gagné, membre de l'Équipe Nationale en piste est venu donner une conférence sur le développement à long terme des athlètes.

C'est donc un rendez-vous l'année prochaine pour tous les vainqueurs de la Coupe du Québec!



Faire du « une jambe »

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

Lorsque le cœur vous en dit, pour améliorer votre coup de pédale, complétez vos séances de *home trainer* en pédalant à une jambe. Faites d'abord 100 révolutions avec votre jambe la moins forte. Prenez le temps de « clipper » l'autre pied, puis faites 90 révolutions, et ainsi de suite : 80, 70, 60... et finalement 10 révolutions.

Formule en « une jambe »	
Jambe la moins forte (n de révolutions)	Autre jambe (n de révolutions)
100	90
80	70
60	50
40	30
20	10

Formule d'EPI pour développer la capacité anaérobie

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

Pour vous aider à diversifier vos séances d'entraînement, voici une formule stimulante d'EPI empruntant une formule amusante. Je l'appelle la formule en mini sprints.

Sur un parcours plutôt plat, roulez deux par deux, côte à côte : au moins 1 mètre d'écart latéral. Désignez un des deux cyclistes comme leader. Après vous être assuré que vous êtes bien côte à côte (poignées de frein des deux vélos vis-à-vis, avec un écart avant-arrière maximal de 5 cm), le leader demande « prêt ? »; dès que l'autre répond « oui », le leader fait le décompte à haute voix : « 3, 2, 1, GO ! ». Au signal, les deux cyclistes sprintent jusqu'à ce que l'un d'eux ait pris une avance d'une longueur de vélo par rapport à son « adversaire » (ce dernier doit crier « stop » dès qu'il accuse ce retard). Dès qu'il entend le signal « stop », le premier cesse de pédaler (et, au besoin, freine un peu) afin de se retrouver le plus vite possible vis-à-vis de l'autre, sans obliger ce dernier (déjà assez éprouvé dans ses muscles et dans son ego) à prolonger inutilement son effort. Faites ainsi 10 sprints, puis récupérez en roulant lentement pendant 5 à 10 minutes. Faites une deuxième série de 8 sprints, puis 6... et ainsi de suite, jusqu'à 2 sprints, avant de revenir doucement à la résidence.

Les sprints peuvent être tous exécutés de la même manière ou selon l'une ou l'autre des manières présentées dans l'encadré. Dans ce cas, avant de demander « prêt ? » et de faire le compte à rebours, le leader doit choisir et préciser clairement comment devra être effectué le sprint (en tenant compte de la topographie et de la direction du vent) : braquet plus ou moins grand, position assise ou en danseuse.

Des nouvelles pistes au Québec !

CP – Plusieurs nouvelles pistes ont vu le jour au Québec cette année. Ce fut une année record en terme d'homologation.

Les municipalités de Pont-Rouge, Stoneham et Ste-Cécile de Milton se sont dotées de pistes récréatives. Les villes de St-Eustache et Boisbriand de pistes régionales. La nouvelle piste récréative de Lanoraie et celle de Coupe du Québec à Boucherville n'ont pas encore été homologuées. Finalement, la majorité des pistes Coupe Québec ont effectué plusieurs modifications/améliorations

Il est par ailleurs intéressant de constater que la présence du BMX à la Finale des Jeux du Québec 2010 suscite beaucoup d'intérêt dans le milieu municipal, et que plusieurs villes nous ont déjà contactés afin d'entreprendre le projet de construction d'une piste. Parmi les villes les plus sérieuses et impliquées dans le développement de futures pistes, notons Rivière-du-Loup, Vaudreuil et la région du Saguenay-Lac-St-Jean.