



Avril 2005

Bonne saison 2005 !

Les yeux se lèvent tranquillement vers les Jeux Olympiques de Pékin en 2008 où le BMX fera son entrée. Bien du chemin a été fait jusqu'à maintenant, mais beaucoup reste à faire. Vous constaterez cette année que plusieurs choses ont été modifiées ou sont appelées à l'être au fur et à mesure que la discipline grandira. Que l'on parle de critères de sélection, de formation d'entraîneurs et de commissaires, de développement de pistes et de clubs en vue d'une participation aux Jeux du Québec, ou de l'obtention d'un événement international au Québec qui fait la promotion de la discipline, une chose est certaine, ça bouge !

J'en profite donc, au nom du conseil d'administration et du comité directeur de vélo-cross, pour souligner et remercier les bénévoles, organisateurs, entraîneurs, commissaires, parents et dirigeants de club, pour leur support, leur implication et surtout leur passion. De beaux défis viennent cogner à nos portes ; soyons prêts !

Bonne saison à tous !

Mario Trépanier
Vice-président secteur
vélo-cross

Crabtree accueille une première épreuve internationale en BMX au Québec

Louis Barbeau - La Fédération québécoise des sports cyclistes est fière d'être associée à la première épreuve internationale de BMX au Québec, qui aura lieu à Crabtree les 9 et 10 juillet prochains. Cette décision de l'Union cycliste internationale d'octroyer une sanction au comité organisateur de Crabtree, est historique et souligne l'entrée du Québec sur la scène internationale dans cette discipline.

Depuis déjà plusieurs années, la FQSC compte différentes épreuves en cyclisme sur route et en vélo de montagne au calendrier de l'UCI. La sanction octroyée à Crabtree est à la fois une marque de reconnaissance à l'endroit de la qualité d'organisation démontrée dans le passé par ces organisateurs, ainsi qu'un levier important pour le développement de cette discipline au Québec.

« Avec l'introduction du BMX (vélo-cross) comme discipline officielle aux Jeux de Pékin en 2008, la venue d'une épreuve internationale au Québec en 2005 ne peut pas tomber plus à point », de mentionner le président de la FQSC, Pierre Blanchard. « Le BMX est en plein essor au Québec, et nous sommes convaincus qu'un tel événement suscitera un vif intérêt parmi nos membres et les gens passionnés par le vélo, et qu'il servira de catalyseur pour le développement de nos athlètes ».

« Mentionnons par ailleurs que le Canada accueillera le Championnat du Monde de BMX à Victoria (Colombie-Britannique) en 2007. En ce sens, la venue d'une épreuve aussi importante constitue une première étape pour nos meilleurs athlètes afin qu'ils soient prêts en 2007 pour s'enligner aux côtés de l'élite mondiale, en portant les couleurs de l'équipe canadienne », d'ajouter pour sa part Mathieu Boucher, directeur technique à la FQSC.

« Cette initiative s'inscrit parfaitement dans le développement de l'excellence sportive en BMX au Québec. Présent dans 8 à 10 régions au Québec, nous sommes convaincus que cela contribuera à faire rayonner cette discipline spectaculaire partout au Québec et que plusieurs régions se doteront de pistes au cours des prochaines années », de conclure Francis Paradis, entraîneur en BMX.

Pour soutenir un tel événement, des ressources financières et humaines sont nécessaires ...

Actuellement, le Club de Crabtree recherche des partenaires pour assurer le développement de sa piste nationale et la réalisation du week-end de la Coupe du Monde. Grâce à l'appui espéré, le site pourra recevoir les améliorations nécessaires au maintien d'une piste de calibre international.

Notre vente de panneaux publicitaires ceinturant le parcours de compétition débute aujourd'hui. Des panneaux de 3x 4' et 4x 8', au coût de 250\$ et de 500\$, sont disponibles pour nos commanditaires.

Joignez-vous à l'équipe de bénévoles qui travaillent sans relâche afin de mettre sur pied ce grand projet de course internationale en 2005.

Pour de plus de amples informations sur les activités du Club, ou pour des détails concernant votre implication possible n'hésitez pas à communiquer avec un membre du comité à Montréal 514-933-6377 /ou à Joliette 450-759-9260 ou visitez notre site Internet à www.jaggerco.com Section Crabtree BMX.



Épreuve de sanction UCI
Le Québec entre sur la scène
internationale du BMX

NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec



Un club en santé et qui a un gros projet pour la saison 2005 : un événement international

Dylan Vanier - Le Club de Crabtree qui est en progression constante depuis plus de 12 ans, a su se tailler une place parmi les sites les plus importants au pays et s'est vu attribuer, depuis 1999, des courses de calibre national, telles que le Championnat Canadien et la finale de l'Est du Canada.

Le professionnalisme des organisateurs et le succès de ses événements ont permis à des centaines de jeunes de développer leurs qualités sportives, tout en divertissant des milliers de spectateurs et

ont convaincu plusieurs partenaires importants d'appuyer le projet d'événement international à Crabtree.

L'épreuve se démarquera par la qualité des athlètes présents, plus que par leur nombre. En



effet, ce type d'épreuve internationale est réservé exclusivement aux athlètes (hommes et femmes) de catégorie Junior et Elite. Toutefois, l'étape de Crabtree devrait susciter un intérêt certain, car il servira aussi d'épreuve de qualification pour les équipes nationales du Canada et des Etats-Unis.

Des compétitions additionnelles pour amateurs seront également au programme. Toutefois, elles seront tenues en marge de l'événement et ne figureront dans aucun classement.

Programmation du Centre National de Bromont – Été 2005

Ian Hughes – Beaucoup de changement au Centre National cette année! Nous attendons avec impatience la nouvelle saison qui s'entrepris très prochainement.

Activités

Nous comptons initier encore cette année au moins 1000 jeunes aux sports cyclistes avec nos activités populaires et détections de talent destinés aux écoles et aux services de loisirs. De plus, nous offrons aux clubs la possibilité d'utiliser nos installations et nos services afin d'entraîner leur membres : hébergement, entraîneurs et spécialistes, vélodrome, BMX, sentiers de vélo de montagne ainsi que les routes pittoresques de cantons de l'est. Finalement, 5 semaines de camps de jours dont une avec hébergement, pour les jeunes de 9 à 15 ans désireux d'apprendre toutes les disciplines des sports cyclistes, tout en s'amusant!

Camps spécialisés

Des camps spécialisés haute gamme dans toutes les disciplines sont offerts avec nos entraîneurs et nos installations. Entre autres, camps de cross-country, de piste, de descente en vélo de montagne, de route ainsi que de BMX. Voici quelques dates importantes, d'autres se rajouteront très prochainement :

Camps de descente 14 à 18 ans

6 mai, 28 juin et 19 juillet

Camps de descente sports et experts

Dates à confirmer – trois au total!

Camps de BMX

24 juillet – autres dates à confirmer

Camp de cross-Country

12 juillet – autres dates à confirmer

Camp route et piste

1^{er} juillet – autres dates à confirmer

Entraînement spécialisé et suivi personnalisé

Encore cette année, vous pouvez compter sur les services du Centre National et sur ses experts pour faire votre évaluation physique (test de PAM, Vo2 max avec échanges gazeux, tests de terrain, enquêtes et prescriptions alimentaires) ainsi que votre suivi d'entraînement (prescription et personnalisation d'entraînement). Appelez-nous en tout temps pour vous informer de nos services.



Nutrition

Nouvelauté au Centre : vous pouvez compter sur les services d'une nutritionniste qui sera en mesure d'évaluer l'état de votre nutrition, d'effectuer des enquêtes alimentaires, des plans de nutrition ainsi que des conférences. Informez-vous!

Représentation à l'Association cycliste canadienne (ACC)

Chantale Phille – En mars dernier **Mathieu Boucher**, directeur technique vélo de montagne et vélo cross, a été élu comme représentant BMX sur le comité des événements à l'ACC, comité qui assure le bon déroulement des événements canadiens, veille au maintien et à la coordination du calendrier et voit au développement des événements nationaux et internationaux au Canada. Avec cette nomination la Fédération québécoise des sports cyclistes s'assure d'une représentativité sur chacun des comités canadiens. Notre présence sur ces comités est importante pour nous permettre de prendre part aux décisions à l'échelle nationale.



BMX-Presse est réalisé par le secteur vélo-cross de la FQSC.

Comment nous rejoindre?

Téléphone: (514) 252-3071

Télécopieur: (514) 252-3165

Courriel: info@fqsc.net

Site internet: www.fqsc.net

Du nouveau au calendrier de BMX 2005

CP – La Coupe du Québec de BMX comprendra 11 événements cette saison, et ce incluant le Championnat québécois et répartie entre les différents clubs de la province. Une série d'événement sur laquelle nous comptons beaucoup pour le développement de nos athlètes québécois. Toutefois, lorsque nous parlons de nouveau, nous parlons ici d'un événement international qui aura lieu à Crabtree le 9 juillet, mais aussi d'un circuit régional de course.

Vous trouverez dans votre Guide FQSC 2005 et sur le site Internet, le calendrier de ces événements qui se dérouleront dans votre région. Ce circuit est le moment idéal pour venir vous familiariser avec le Club hôte, la piste, les différents services offerts tout en faisant une course. Il est important de spécifier que ce calendrier est évolutif et par conséquent que des courses pourraient y être ajoutées.

Surveillez donc les infos courses électroniques et téléphoniques pour avoir accès à tous les détails des courses, les nouveaux événements et les courses à venir. Ligne téléphonique (514) 252-3071 #5 et accès Internet www.fqsc.net mise à jour à toutes les semaines.



Licence d'événement vs licence récréative : Comment vous y retrouver ?

CP – La saison débute bientôt et nous avons déjà reçu plusieurs questions quant aux différentes licences de BMX. Plusieurs nouveautés ont été introduites cette année. Mais, tout d'abord il est important de renouveler l'importance de détenir une licence de la FQSC, non seulement pour remplir un papier, mais pour avoir accès aux différents services tels: la régie du cyclisme (calendrier, respect des normes d'organisation, formation de commissaire, etc.), la couverture d'assurance, la promotion des sports cyclistes, le soutien au développement et à l'excellence sportive de nos athlètes. Trois choix sont donc disponibles :

Formulaires disponibles à l'adresse suivante :
<http://www.fqsc.net/documents/Formulaires.htm>

- 1- Licence de vélo-cross 2005 : à un coût variant entre 40\$ et 75\$ dépendamment des catégories (âge), vous pouvez ainsi être membre de la fédération et participer à toutes les courses régionales, provinciales, nationales et internationales, sans problème. Chaque commissaire, entraîneur et dirigeant de club doit aussi se procurer cette licence.
- 2- Licence récréative : celle-ci s'adresse davantage à des nouveaux venus dans le sport ou des personnes qui ne souhaitent pas prendre part aux compétitions. Au coût de 20\$, elle donne accès aux services de la fédération (assurance comprise) lors de l'entraînement seulement.

- 3- Licence d'événement : pour 10\$ cette licence permet de participer à une course seulement. C'est une bonne manière, si vous détenez une licence récréative ou aucune licence et ne faites partie d'aucun club, d'essayer une course. ATTENTION, CETTE LICENCE N'EST VALIDE QUE POUR UNE COURSE SEULEMENT! Si vous souhaitez en faire une deuxième, il faudra prendre une licence officielle.

Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous au (514) 252-3071.

L'Équipe nationale du Canada participe à deux épreuves NBL en Floride

Francis Paradis, entraîneur Centre cycliste de Québec - L'Équipe nationale a participé à deux épreuves du circuit américain NBL en Floride au cours des dernières semaines. La première compétition était le "Easter Classic" à Orlando les 26-27 mars et la deuxième compétition était à Tampa Bay les 2-3 avril. L'équipe composée de 8 membres (1 de Toronto, 3 de Vancouver et 4 de Calgary), dont 2 juniors femmes et 4 juniors hommes, 1 senior homme et 1 senior femme ont obtenu de bons résultats malgré le calibre très relevé de la compétition. Plusieurs pays y étaient présents dont plusieurs d'Europe. Les meilleurs pilotes du monde étaient présents pour se partager plusieurs bourses importantes. Les athlètes canadiens juniors masculins ont couru en "superclass" pour leurs permettre d'affronter un plus grand défi. La championne du monde Samantha Cools s'est très bien tirée d'affaire en terminant 2e pour l'ensemble des compétitions. Mentionnons qu'elle en est à sa première année

chez les seniors. Il y a eu une nette domination du côté des professionnels avec les victoires de Bubba Harris pour toutes les motos, incluant les finales. Il a remporté 40 000 \$US en bourse pour 4 jours de compétition! Ce fût quelques jours de travail bien payés! C'est à partir de septembre 2005 que les catégories officielles de l'UCI seront reconnues par la NBL et l'ABA. Les athlètes pourront alors compétitionner au sein d'une même classe "open" chez les seniors. Un nouveau système de communication par Internet permet maintenant de suivre les compétitions en direct sur www.isportstv.com. Vous pourrez suivre l'ensemble des courses de la NBL en vous branchant le jour des compétitions. L'équipe nationale a été interviewée sur place et vous pourrez regarder l'entrevue prochainement.



Équipe canadienne en Floride

L'équipe était dirigée par Francis Paradis avec l'aide de John Cools.

L'entraînement printanier

FP - L'hiver est maintenant terminé et nous sommes prêts à travailler à l'extérieur. La saison étant très courte, il faut se préparer adéquatement pour obtenir de bons résultats aux Championnats canadiens (qui est au milieu de juin). Étant donné que l'entraînement hivernal s'est très bien déroulé pour tous, vous êtes maintenant prêts pour les entraînements de vitesse et de technique. Il est important de posséder une condition physique de base de bonne qualité avant d'entreprendre l'assaut des pistes. Étant donné que vous avez entretenu votre système cardio-vasculaire par du spinning ou de la course pendant tout l'hiver, il vous sera facile maintenant de préparer la saison avec des accélérations sur terrain descendant, pour augmenter votre vitesse pure. Ainsi, grâce à votre forme de base, vous récupérez rapidement et accumulez les efforts de qualité qui vous prépareront adéquatement. Lorsque vous serez sur la piste, voici quelques petits trucs qui vous aideront à améliorer votre technique:

- travaillez votre "manual" sur de longues distances (dans un stationnement par exemple)
- tentez de passer les sections rythmiques en alternant intérieur / extérieur pour chacune des bosses
- utilisez votre pied faible pour sauter, habituez-vous à être polyvalent des deux côtés et vous ne serez jamais surpris sur la piste
- apprenez à pédaler entre les sauts, à l'atterrissage
- jouez avec les combinaisons de braquets pour découvrir ce qui vous convient le mieux
- mettez un braquet plus petit à l'entraînement pour améliorer votre souplesse et votre technique
- amusez-vous à déposer votre roue avant sur le dessus des bosses sur des zones précises
- la vitesse technique est la clé du succès dans le haut niveau (apprenez à travailler toujours au rythme de course)

Il n'y a pas de secret pour réussir, le travail et la persévérance. Nous devons augmenter notre niveau technique pour être en mesure de compétitionner au plus haut niveau et rêver aux plus hautes marches du podium canadien et pourquoi pas au sud du Canada! La différence entre le haut niveau et le développement passe par de petits détails qui font la différence: une forme physique impeccable, une volonté et une ténacité à l'entraînement, un entraînement sur une base annuelle, des séances d'entraînement structurées ayant des objectifs clairs. L'utilisation de la caméra vidéo est un outil essentiel qui permet de se voir en temps réel et surtout sur le terrain sans attendre. Filmez-vous et tentez de découvrir chez l'autre ce qui va bien et ce qui peut être amélioré. Exercez votre œil à devenir critique face à la technique des autres et votre propre technique s'en trouvera améliorée. C'est prouvé!

Bonne saison

Championnat du monde « Challenge » de BMX du 29 au 31 juillet à Paris, France.

Si vous êtes intéressé à participer à cet événement, veuillez prendre en considération les informations suivantes :

- Date limite d'inscription à l'ACC : 15 mai ;
- Notez que pour pouvoir représenter le Canada au Championnat du monde « Challenge » de BMX, vous devez participer aux Championnats canadiens qui auront lieu à Aridrie, en Alberta, le 18 juin ;
- Le Canada a 16 places et priorisera les inscriptions selon l'ordre de réception des formulaires

Ce championnat s'adresse seulement aux catégories « challenge ».

L'ACC enverra également une équipe élite junior et senior au Championnat du monde à Paris. Les critères de sélection pour cet événement seront affichés bientôt sur le site de l'ACC. Notez que dans ces catégories, seuls les athlètes sélectionnés par l'équipe nationale (seront également supportés financièrement) pourront participer à cet événement.

Vous trouverez le formulaire et les informations en ligne au lien suivant :

<http://www.canadian-cycling.com/English/information/documents/Challenge%20entry%20form.pdf>

Pour plus de détails contactez avec Kris Westwood, entraîneur national de développement
Tel: (613) 248-1353, ext. 2607 Email: coach@canadian-cycling.com

Un été chargé au Centre de Québec

FP - Le Centre national de cyclisme de Québec connaîtra le plus gros été de son histoire avec la présence au Centre de plus de 25 groupes de jeunes qui prendront part à plusieurs camps d'été d'initiation ou de perfectionnement en cyclisme. Cet engouement pour le cyclisme dans la région de Québec est un excellent indicateur de la santé de notre sport. La présence du Centre au sein des différents organismes communautaires aide sûrement à cette croissance.



Le Club de BMX de Québec s'entraîne sur la piste de BMX du CNCQ



Pour vérifier s'il y a une annulation de course en cas de pluie ou pour toutes informations sur une course au calendrier, vous pourrez dorénavant consulter le répondeur de la fédération au (514) 252-3071 poste 5 et les fiches info-courses mises en ligne sur notre site Internet www.fqsc.net



Le service info-course FQSC...

Disponible 24h sur 24

Sciences du vélo

L'heure juste sur les fameux suppléments alimentaires dans le sport

Guy Thibault, Secrétariat au loisir et au sport - C'est peut-être parce qu'on subit l'influence d'Astérix que nous les cyclistes, comme bien d'autres sportifs, succombons parfois à la tentation de prendre ces fameux suppléments alimentaires que le marché offre à grand renfort de publicité. Mais qu'en pensent les experts ? Doit-on faire confiance à cette très lucrative industrie des potions magiques en comprimés ? Il semble que non !

Des scientifiques, nutritionnistes et médecins d'un peu partout à travers le monde se sont réunis à Montréal pour en débattre, sous les auspices de l'Agence mondiale antidopage. Il s'en est dégagé le consensus suivant :

« En plus de la possibilité de se doper par inadvertance en consommant des suppléments, les athlètes s'exposent à des risques pour leur santé. Alors que les autorités scientifiques et médicales sont d'avis qu'une alimentation saine et diversifiée fournit tous les nutriments nécessaires, la très grande majorité des athlètes consomment des suppléments alimentaires de toutes sortes. Or, des études sérieuses ont révélé que plusieurs des suppléments en vogue dans les milieux sportifs contiennent, sans



Les suppléments ne remplacent pas une alimentation saine et variée.

que cela soit indiqué sur l'étiquette, des produits défendus par les règlements antidopage. »

Alors, méfiez-vous ! Les fabricants de suppléments alimentaires et leurs revendeurs ont bien compris qu'ils pourraient revaloriser leur camelote en associant leur image de marque à des sportifs de haut niveau. On en connaît plusieurs qui sont commandités par les fabricants de certains produits, mais n'allez surtout pas croire qu'ils sont devenus bons parce qu'ils en consomment. Depuis quelques temps, plusieurs personnes et institutions, dont l'Agence mondiale antidopage, réclament que les gouvernements fassent un grand ménage dans l'industrie des suppléments alimentaires à cause des risques qu'ils représentent pour les athlètes d'élite.

Pour s'assurer d'avoir tous les nutriments dont on a besoin, il suffit d'avoir une alimentation saine, c'est-à-dire variée et équilibrée.

www.wada-ama.org

Sciences du vélo

Progresser lentement

GT, SLS - En début de saison, plutôt que d'exacerber sa patience en faisant d'interminables heures de selle comme le veut la tradition, peut-être vaut-il mieux effectuer le plus tôt possible des séances d'entraînement intermittentes épicées de quelques fractions d'effort à haute intensité et d'augmenter progressivement le nombre de répétitions et le degré de difficulté des séances. De cette manière, la progression s'appliquera sur une longue période et sera donc suffisamment douce pour ne pas brusquer l'organisme.

Supposons par exemple que vous voulez améliorer votre habileté à grimper un raidillon en danseuse. Plutôt que d'attendre d'avoir cumulé des centaines de kilomètres sur la plat, vous pourriez faire une ou deux ascensions d'une trentaine de secondes en danseuse dès vos premières sorties, puis augmenter lentement et progressivement le nombre, la durée et le degré de difficulté de vos exercices en côtes abruptes, afin d'être éventuellement en mesure de faire une vingtaine de montées énergiques de 1 ou 2 min.

À vous de peser le pour et le contre de l'approche traditionnelle en matière d'entraînement printanier et de trouver la formule qui vous convient. Dans le doute, dites-vous que si vous avez abusé du *Long Slow Distance Training* (LSD) au cours des dernières années, vous avez sans doute intérêt à y aller pour une formule différente et à faire des séances intermittentes dès le début de la saison, quitte à en augmenter progressivement le degré de difficulté de semaine en semaine jusqu'au milieu de l'été.