



Deux semaines payantes pour l'Équipe du Québec

Camp d'entraînement – 6 au 22 mars (Phoenix et Dallas)



Umbelievable!

Bruno Vachon - Aéroport Dallas-Forth-Worth, 22 mars 2009

Trois journées de compétitions de niveau international, dont deux comme participants et une comme spectateurs, c'est ce à quoi ont eu droit les athlètes de l'Équipe du Québec à Desoto, en banlieue de Dallas au Texas. Jean-Sébastien Houde, Michaël Beaudoin et Sarah Biron ont franchis une dure étape dans le processus d'apprentissage d'athlètes d'élite. Ils ont du affronter l'adversité tel ils ne l'avaient jamais rencontré. Des courses contre les meilleurs au monde, au mois de mars, c'est un défi pratiquement insurmontable pour les athlètes de niveau junior québécois. Néanmoins, pour ces derniers, l'image du pilote de haut niveau est dorénavant claire et le chemin pour y arriver moins flou.

Suite à la page 2

L'équipe du Québec s'entraîne chez vous

Rejoignez l'Équipe !

L'Équipe du Québec bénéficiera de cinq à six fins de semaine d'entraînement dirigés cet été. Chacune de ces fins de semaine se déroulera sur une piste différente. La première aura lieu les 23 et 24 mai prochains à Iberville. Les pilotes du Club de BMX du Haut-Richelieu sont invités à venir s'entraîner le samedi matin de 10 h à 12h sous la supervision de l'entraîneur de l'Équipe du Québec, Yannick Vincent. Des athlètes de l'équipe du Québec et deux assistants entraîneurs seront présents pour le supporter dans l'activité. Une occasion unique de bénéficier d'un encadrement d'élite.

Le calendrier des entraînements de l'équipe du Québec et des critères de sélection 2009 seront publiés au courant du mois de mai.

Clinique d'entraînement avec Dominic Therrien à Québec

Démarrez la saison du bon pied !

Richard Dumais - Apprendre ou perfectionner les techniques de base. Améliorer ses départs (un élément clé d'une course). Savoir comment s'entraîner avant de participer pendant l'été. Mieux se préparer avant des courses importantes. Voilà ce que l'on vous propose avec les cliniques de perfectionnement de Dominic Therrien offertes les 16 et 17 mai à Québec. Coureur de niveau international qui évolue et enseigne actuellement le BMX aux États-Unis, Dominic vient spécialement à Québec pour transmettre ses connaissances à tous les pilotes de BMX du Québec. En prime, chaque athlète recevra un programme d'entraînement adapté à son âge et son niveau.

Infos : richard.dumais@videotron.ca

Note : L'Équipe du Québec a réservé une clinique complète pour ses athlètes le 17 mai en après-midi.

Equipe du Quebec UMBELIEVABLE

(suite de la une)



Michaël Beaudoin au départ (extrême droite), William Willoughby (deuxième à droite)

Le vendredi et le dimanche, les courses étaient ouvertes à tous les pilotes du monde. De niveau UCI continentale, il y avait néanmoins chez les juniors un athlète venu aussi loin que l'Australie, soit William Willoughby, l'actuel Champion du monde. Le samedi, le Championnat national américain était réservé à ces derniers. Une occasion unique de voir les pilotes professionnels à l'œuvre, dont deux médaillés olympiques (Donny Robinson et Mike Day). Les québécois arrivaient directement de Phoenix, où venait de se terminer leur camp d'entraînement avec Dominique Therrien. Quant à moi, j'étais venu encadrer les athlètes pour y gagner en expérience et mettre à défi ma vision du développement du BMX au Québec.

L'expérience a été incroyable, ils ne cessent de répéter ce mot dans la langue de Shakespeare. Ils regardent à l'instant les vidéos de la fin de semaine, je pourrais dire qu'à l'instant, si ce n'était du fait que le Québec commence à leur manquer un peu, ils ne veulent pas prendre l'avion en direction du Québec, mais plutôt en direction du prochain site de course UCI continentale. Unbelievable, ils viennent tout juste de le dire de nouveau en voyant une vidéo de la journée.

La piste de Desoto est semi-intérieure. Semi puisqu'il manque seulement les murs ! Mais bon, qui veut des murs sur une piste de BMX au Texas ? La température y est idéale. Les pilotes ont du s'ajuster rapidement à une surface aussi dure que du ciment, mais grandement imparfaite puisque non lisse. La piste ne comporte aucune section pro mais son niveau technique n'a rien à voir avec ce qu'ils ont l'habitude de voir. Le premier droit est la ligne la plus « simple ». Le départ ne fait pas plus de 1,5 mètre de haut. La deuxième ligne s'ouvrait avec un plateau « casse-patte ». La puissance était de mise afin d'avoir assez de vitesse pour sauter le double saut pro. Le troisième droit comportait la section rythmique (un rouleau suivi d'un escalier, de cinq rouleaux et d'un dernier escalier). Finalement, le dernier droit présentait un mélange de plateaux et sauts doubles comme on en retrouve sur la Coupe du Québec, mais avec une faible distance entre chacun de ceux-ci. Bref, le rythme n'y était pas au dire des pilotes. La puissance était requise pour s'en sortir.

Du point de vue sportif, la présence des athlètes à ces compétitions se voulait être avant tout une opportunité d'acquiescer de l'expérience. De plus, à la fin d'un camp d'entraînement, les athlètes ne sont pas supposés être au sommet de leur forme, mais pratiquement à l'inverse. Les pilotes québécois n'ont donc pas réussi à atteindre les finales.

Même s'il en est résulté une certaine déception pour ces derniers, le moral est rapidement remonté lorsqu'ils ont fait le bilan de leur séjour. S'ils ont le temps, dans les prochains jours, ils vont écrire des textes qui vont accompagner celui-ci. Vous comprendrez peut-être mieux pourquoi leur séjour s'est avéré si « Umbelievable ».

Equipe du Quebec RÉCITS D'ATHLÈTES

(suite de la une)



Le projet vécu par Michaël Beaudoin

Dernière tempête de l'année en plein milieu d'une nuit importante, c'est-à-dire celle de notre départ. Notre vol a été annulé et nous devions faire une escale à Los Angeles au lieu de Toronto, quelle tristesse. Arrivé dans la ville de l'abondance, quelle ne fût pas la surprise, notre vol en direction de Phoenix était déjà parti. Grande déception encore une fois, nous devions passer la journée en plein cœur de la ville.

Pour ma part, il s'agissait d'une expérience hors du commun car je pouvais voir mes premiers palmiers en vrai. Le soir même, nous étions à Phoenix pour débiter les deux semaines de camp. Un rêve qui se réalise. Déjà le lendemain, nous avons deux courses à la piste de Black Mountain. Dure à le croire, mais nous pratiquons avec les Élités. Quelle ne fut pas notre surprise que de se retrouver sur la même grille de pratique que le champion Olympique, les champions du monde et autres. De plus, lors de la compétition, nous étions filmés individuellement sur la grille de départ et nous pouvions nous voir sur le grand écran. Alors maintenant, nous devront apprendre à gérer ce stress en plus de la course.

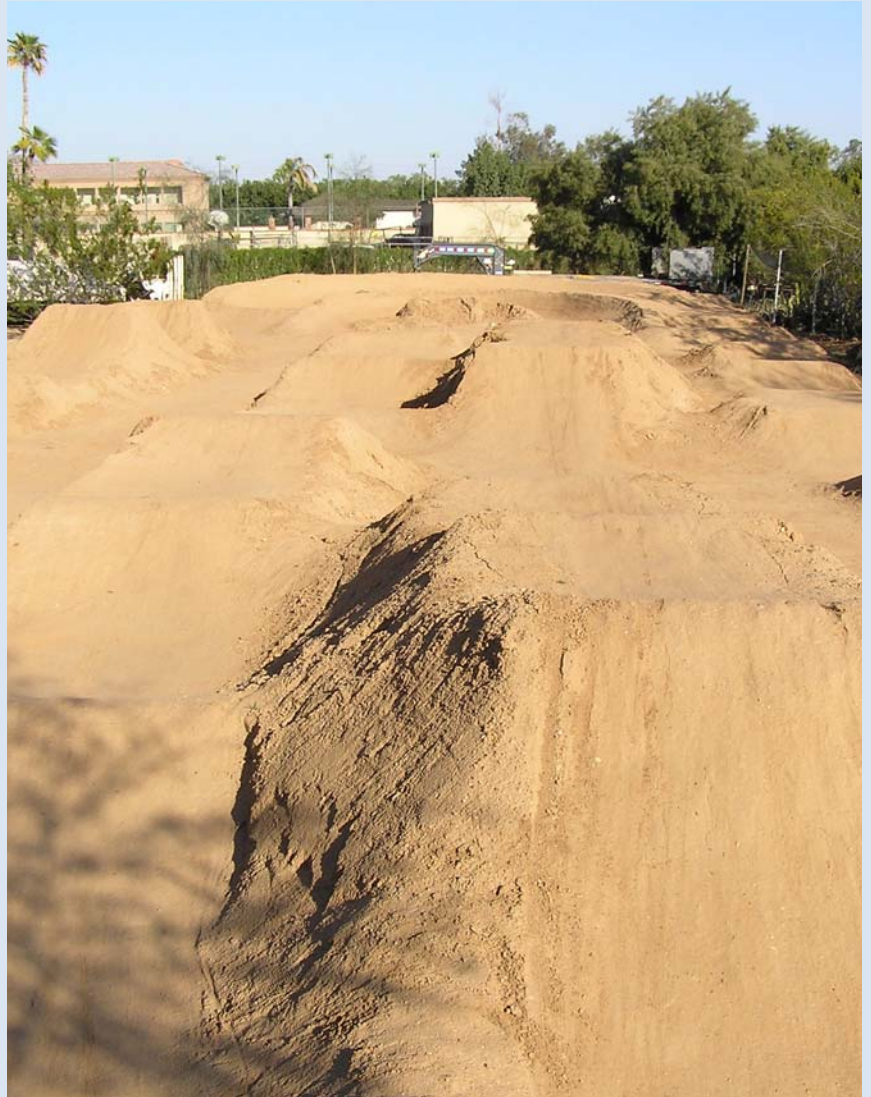
Le premier samedi, nous sommes allés pratiquer dans la cours d'un pilote. Nous nous sommes imaginés à remodeler notre propre cours au Québec. Nos parents nous ont ramenés à la réalité en nous informant que nos cours sont trop petites.

Pour le camp, nous étions entraînés par Dominique Therrien (ancien Pro). Il fût un entraîneur extraordinaire. En plus d'avoir progressé en devenant plus expérimentés et plus techniciens, nous seront aussi de meilleurs entraîneurs.

Nous avons été surpris lors de notre première séance avec l'arrivée de l'un des plus grands entraîneurs au monde, Pierre-Henry Sauze, venant de France, il s'est joint à nous pour quelques jours. Nous avons deux entraîneurs pour le prix d'un. Que ce soit sur une des quatre pistes à Phoenix, dans les champs de bosses, les bikepark ou les pistes dans la cour de quelqu'un, les entraînements étaient toujours intenses et surtout constructifs. Nous faisons plus de six heures de vélo par jour. Pour les loisirs et visites, la plus belle image qui nous restera à jamais, c'est le Grand Canyon. On dirait une photo sans fin et profondur.

Après deux semaines, nous étions supposés se déplacer vers Dallas au Texas en avion. Par malchance, nous avons manqué notre vol. Alors, le seul moyen de s'y rendre, c'était d'y aller en auto. Nous avons fait 19 heures de route sans arrêt puisqu'il n'avait plus de vol pour Dallas. En plus, nous avons une course le lendemain. À Dallas, après deux semaines intenses, nous nous étions améliorés et pouvions croire faire la finale. Il faut dire que le calibre était relevé. Nous n'avons mal parus en aucun temps puisque nous sommes demeurés dans le peloton. Un voyage époustoufflant ! Le seul mot que vous retiendrez si vous y allez, c'est UMBELIEVABLE.

En conclusion, bonne chance aux athlètes canadiens au championnat Canadien de Kingston car nous seront prêts. Merci à la fédération pour nous soutenir dans notre passion et nous faire croire que nos rêves peuvent enfin se réaliser, soit de faire parti de l'élite du BMX au Canada.



Piste à laquelle Michaël fait référence lorsqu'il parle d'une piste dans la cours d'un pilote. On comprend que Michaël avait perdu de perspective la grandeur du terrain chez lui !

Equipe du Quebec RÉCITS D'ATHLÈTES

(suite de la une)



Du côté de Phoenix par Jean-Sébastien Houde

Pour commencer, l'entraînement avec Dominique et Pierre-Henri Sauze (PH pour les intimes) était tellement incroyable. Juste de les écouter parler du BMX m'a beaucoup aidé. Leurs connaissances sur le sujet sont tellement développées. Ils connaissent tout sur le BMX, tant au niveau technique que historique. Tout ce qui se rattache au sport, ils le connaissent. Je crois que ça nous a vraiment aidés. Aussi, passer du temps avec un champion comme PH, c'est certain que ça nous a aidés.

Lors de la première course à Black Mountain, c'était la première fois que je faisais une course ABA/UCI dans l'ouest américain. J'ai vraiment aimé l'expérience, entre autres, en raison de l'ambiance. Le calibre était vraiment élevé, mais on s'est tellement fait du fun. En étant junior, on pratiquait avec les pros. Ça aussi c'était très le fun. Pour l'entraînement, on a roulé sur toutes les pistes sauf une dans la région de Phoenix. On a même eu la chance d'aller rouler à MAYO TRACK, un champ de bosse dans le désert ainsi qu'au bike park à Chandler. C'était vraiment impressionnant. Au niveau technique, on a appris un peu à s'entraîner en salle, à faire des sprints uphill et downhill, de la vélocité. Sur la piste, on a mis l'emphase sur l'équilibre en manual et en jumps !

Note: Les athlètes québécois ont pu cotoyer Pierre-Henri Sauze, pilote professionnel retraité et entraîneur français de haut niveau, alors qu'il résidait chez Dominic Therrien. Il a terminé à plusieurs reprises dans sa carrière parmi les huit premiers pilotes élités au Championnat du monde. Il entraîne actuellement plusieurs des meilleurs pilotes au monde.



Bike park



Champ de bosses



Black mountain

Nouveau classement des clubs

Quel club sera le meilleur en 2009 ?

À la demande générale, la FQSC introduira cette année un classement des clubs. Le règlement n'étant pas prêt avant que le guide des sports cyclistes partent en impression, le voici dans son intégralité. Il est important de noter les catégories concernées au point 1 ainsi que les courses qui seront prises en compte pour ce classement au point 6.

Alors quel club remportera-t-il le classement ?

Classement des clubs

Ce classement vise à susciter le recrutement et le développement d'athlètes dans les catégories présentes aux Jeux du Québec, à récompenser les clubs qui ont des athlètes dans chacune des catégories, à favoriser un plus grand sentiment d'appartenance au club et à créer un enjeu collectif.

Le classement des clubs sera établi de la façon suivante.

1. Les résultats des six catégories suivantes sont comptabilisés pour le classement par équipe:

- 9-10 ans F / 11-12 ans F / 13-14 ans F;
- 10 ans G / 11 ans / et 12 ans G.

2. Addition des positions obtenues par le meilleur athlète de chaque club pour chacune des catégories.

3. Dans le cas où un club ne compte aucun athlète dans une catégorie, un pointage sera attribué pour cette catégorie, correspondant au rang du dernier athlète plus 1 (ex : 12 partants, le club qui n'a pas d'athlète dans cette catégorie se voit attribuer 13 points).

4. Lors de la Coupe du Québec, le classement tiendra compte des trois meilleurs résultats pour la compilation finale. Le club qui totalisera le plus bas pointage, au terme de la saison, sera couronné Club champion de la Coupe du Québec; Ex : Club ABC obtient les pointages suivants lors des 4 tranches de la Coupe du Québec :

- a. Coupe du Québec #1 – 48 points / b. Coupe du Québec #2 – 39 points
- c. Coupe du Québec #3 – 32 points / d. Coupe du Québec #4 – 36 points

Dans ce cas, les points de la Coupe du Québec #1 ne seraient pas retenus et le club totaliserait à la fin de la saison 107 points.

5. Les trois premiers clubs du classement par équipe se verront remettre une plaque pour témoigner de leur performance lors de la finale de la Coupe du Québec.

6. Les courses prises en compte pour le classement des clubs en 2009 sont les suivantes.

1. Coupe du Québec #2 – 6 juin – St-Charles-de-Drummond
2. Coupe du Québec #3 – 13 juin – Ste-Martine
3. Coupe du Québec #6 – 11 juillet – La Tuque
4. Coupe du Québec #11 – 5 septembre – Cap-de-la-Madeleine

Cartes à collectionner !

Prochainement, la FQSC procèdera au lancement officiel de huit cartes d'athlètes de BMX à collectionner. Ces cartes présenteront huit athlètes de la relève. Elles seront distribuées gratuitement aux athlètes qui ne prendront part aux Coupes du Québec identifiées. Ainsi, chaque site de course aura une carte à distribuer cet été (une carte / inscription). Ceux qui ne pourront se rendre à une course pourront se procurer les cartes manquantes au coût de 5 \$. Cette somme sera remise sous forme de bourses aux athlètes. Les vêtements Apogée et Sécuri-Sport ont rendu ce projet possible. À suivre...

Critique de livre BMX race - S'initier et progresser

Une recommandation pour l'enseignement des habiletés techniques.

Les ressources écrites en français décrivant les divers éléments techniques du BMX n'abondent pas. Nous jugeons pertinent de vous présenter les ouvrages qui servent de référence aux divers intervenants du BMX au Québec.



Le livre BMX Race – S'initier et progresser paru en 2007 et rédigé par Germain Zala s'attarde aux composantes techniques et tactiques du BMX de course. Il est à noter que ce livre nous apparaît être pertinent pour couvrir uniquement l'analyse et l'enseignement de gestes techniques, l'aspect tactique étant trop rapidement abordé. La méthodologie du livre est simple et efficace, ce qui en fait un livre accessible à tous sans pour autant laisser en plan les entraîneurs expérimentés.

Le niveau de détail pour les gestes technique est impressionnant. Plus de 150 pages sont consacrées aux 16 habiletés choisies. Les chronophotographies utilisées sont précises et rehausse l'appréciation des gestes, tout comme les descriptions illustrées des différentes phases des techniques. Le contenu de chacun des éléments techniques est complété par des propositions de situations d'apprentissage ainsi que sur les principales erreurs rencontrées.

Le principal point faible du livre réside dans l'absence d'un plan de développement des habiletés. À quel âge doivent-elles être initiées ? Quand doit-on enchaîner les habiletés avancées ? ... Il peut donc devenir périlleux d'appliquer concrètement ce livre sans l'apport d'un entraîneur expérimenté. Mais quand on sait qu'un entraîneur pourra prendre en perspective toute cette information dans l'élaboration d'un programme complet d'entraînement en BMX, et ce, au delà de l'aspect technique, pouvons-nous réellement dire qu'il s'agit une lacune ? Je vous laisse répondre.

Disponible dans la majorité des librairies sur commande. En vente au coût de 29,95 \$ sur le [site Web d'Archambault](http://www.site-Web-d-Archambault.com). 176 pages.

Equipe du Quebec Autres photos

(suite de la une)



Piste de Desoto



Course à Desoto

Calendrier provincial 2009

30.05	CQ #1	Iberville
6.06	CQ #2	St-Charles-de-Drummond
13.06	CQ #3	Ste-Martine
27-28.06	CQ #4 et #5	St-Augustin
11-12.07	CQ #6 et #7	La Tuque
1-2.08	CQ #8 et #9	Crabtree (Série de l'Est)
22-23.08	CQ #10 - Ch. Qc.	Pointe-du-Lac
5-6.09	CQ #11 et #12	Cap-de-la-Madeleine

Le BMX presse est produit par la :
Fédération québécoise des sports cyclistes, secteur BMX

Pour soumettre un article ou faire part de vos commentaires, veuillez communiquer avec :
Bruno Vachon, coordonnateur BMX et cyclo-cross
par courriel : bmx@fqsc.net ou téléphone : (514) 252-3071 poste 3471.

