

## Le temps des réjouissances.



### Équipe du Québec Volet A

Tel que mentionné dans le précédent BMX presse, le concept de l'Équipe du Québec a été revampé pour 2009 suivant une approche nouvelle afin de permettre aux meilleurs athlètes québécois d'atteindre les plus hauts niveaux de performance en BMX. Deux volets vont dorénavant prévaloir, soit le A qui s'adresse à un nombre restreint d'athlètes sélectionnés pour l'année alors que le B s'adressera à un plus grand nombre, et ce, en fonction des projets.

Le volet A comptera deux athlètes en 2009, soit Sarah Biron et Michaël Beaudoin. Les services qu'ils recevront seront majorés afin de permettre le développement optimal de leur talent. Ainsi, au mois de mars, ils séjourneront pendant deux semaines à Phoenix pour la tenue d'un camp d'entraînement avec Dominic Therrien alors que depuis le 13 décembre, ils sont suivis en préparation physique par Yannik Morin, et ce, jusqu'à la mi-septembre.



En cette année olympique et paralympique qui tire à sa fin, et à l'occasion des fêtes, je désire remercier tous les collaborateurs, bénévoles et parents pour votre implication dans les activités de notre fédération et finalement merci à vous athlètes, continuez à nous faire vibrer!

Au nom du conseil d'administration et du personnel de la FQSC, nous vous souhaitons des fêtes remplies de joie en compagnie des vôtres. Santé, bonheur et prospérité tout au long de la nouvelle année.

André Michaud  
Président FQSC



À toute la communauté du BMX,

Il me fait plaisir au nom du comité directeur et en mon nom personnel de vous souhaiter une très heureuse période des fêtes avec vos parents et amis. Profitez-en pour refaire le plein d'énergie, d'amour et de fraternité. Que la nouvelle année vous apporte santé, bonheur et succès à la mesure de vos efforts!

Joyeux Noël et Bonne année !

Hélène Soulard  
Vice-présidente secteur BMX FQSC

## Pédales automatiques Nouvelle réglementation

Tel que mentionné dans le dernier BMX presse, la commission d'orientation a permis d'établir un consensus à l'intérieur des présidents de club quant à l'interdiction des pédales automatiques (à clips) pour certaines catégories d'âge. C'est maintenant chose faite. Le comité directeur a officiellement adopté une résolution prévoyant l'interdiction des pédales automatiques dès la saison 2009 pour les catégories de pilotes âgés de moins de 14 ans. Cette réglementation s'appliquera aux épreuves de niveau local, régional et provincial. Ainsi, l'utilisation des pédales automatiques sera permise pour les courses de la Série de l'Est et toute autre course de sanction supérieure (nationale et internationale).

Compte tenu que les Jeux du Québec en BMX s'adresseront aux jeunes de 11 à 13 ans, il était important d'arrimer la nouvelle réglementation à cette réalité. Ainsi, les catégories concernées par les Jeux du Québec ne pourront utiliser des pédales automatiques.

Rappelons que ce genre de réglementation existe depuis plus de cinq ans du côté européen. Entre autre, les français ont interdit les pédales automatiques pour les pilotes de moins de 17 ans.

## Jeux du Québec 2010 et maintenant 2012



Le BMX faisant parti des sports officiels de la finale provinciale des Jeux du Québec de 2010, rien n'était acquis quant à l'inclusion du BMX au programme des Jeux de 2012. Dernièrement, Sports-Québec annonçait officiellement la liste des sports retenus pour cette finale. Chacun des sports proposés par les fédérations sportives étant classés selon plusieurs paramètres, dont le principal étant la représentation régionale, le BMX a été retenu. Ainsi, pour les deux prochaines éditions des Jeux du Québec, le BMX fera parti de la programmation officielle. Le lieu de cette dernière finale n'est pas connu à ce jour.

### Et 2014...

Dans deux ans, Sports-Québec choisira les sports pour la finale provinciale de 2014. Le BMX aura à ce moment vécu sa première expérience aux Jeux du Québec; Sports-Québec pourra donc se fier sur la quantité de régions représentées en BMX pour décider d'inclure le BMX au programme de 2014. Jusqu'à maintenant, la sélection a été basée sur des prévisions. L'année qui vient revêt ainsi une haute importance en ce qui trait au dossier des Jeux du Québec afin de permettre la qualification d'un maximum de régions pour les Jeux de 2010. L'objectif est de qualifier par la tenue de finales régionales environ 16 régions par la tenue d'une finale régionale, regroupée ou non\*. Le défi en est un de premier ordre ! Sans quoi, les espoirs de voir le BMX inclus à la finale de 2014 seront largement amenuisés.

**\*Rappel :** Les finales régionales lors des années sans finale provinciale des Jeux du Québec servent à démontrer que la discipline est pratiquée dans une région donnée. Une région qui ne peut tenir de finale régionale en 2009 ne pourra présenter un contingent d'athlète lors de la finale provinciale de 2010. Une finale régionale regroupée comprend la tenue de plusieurs finales régionales à un même endroit. Par exemple, en 2008, la finale régionale de Chaudière-Appalaches s'est tenue à Québec en même temps que celle de cette région. Un seul athlète provenant d'une région est requis pour qualifier une région lors d'une finale régionale.

## Tournée des régions

Du 10 au 12 décembre dernier, le coordonnateur BMX de la FQSC a débuté une tournée des régions qui se continuera en janvier et février prochain. Cette première étape a permis à ce dernier de visiter les régions de l'Estrie, de Chaudière-Appalaches et de l'Est du Québec afin d'y présenter les opportunités de développement de la discipline.

Présentation du BMX, du contexte provincial, des stratégies de construction d'une piste de BMX, de démarrage d'un club et de financement sont autant de points qui ont été abordés au cours des rencontres d'une durée de 1 h 30. Ces rencontres s'adressaient aux professionnels du milieu du loisir ainsi qu'à toutes autres personnes qui pouvaient être appelées à jouer un rôle dans l'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de BMX. Les prochaines régions visitées seront le Saguenay-Lac-St-Jean ainsi que la Côte-Nord.

## Vente de t-shirts

Il est toujours possible de se procurer des t-shirts à l'effigie du BMX de course. L'inventaire comprend une grande variété de grandeurs. Vous pouvez commander le votre par courriel à l'adresse suivante : [bmxfqsc.net](mailto:bmxfqsc.net). Le coût est de 15\$.



## Championnat canadien

L'association cycliste canadienne a annoncé récemment les dates des événements majeurs en BMX qui se dérouleront au Canada en 2009. Le Championnat canadien sera tenu à Kingston la fin de semaine du 20 et 21 juin alors que le 16 mai se tiendra à Aidrie (Alberta) une course de sanction UCI.

## Denis Lévesque et Adriane Provost honorés lors du 36e Gala Sports Québec

**Louis Barbeau** – La FQSC comptait sur la présence de sept finalistes dans le cadre du 36e Gala Sports Québec, qui s'est déroulé le 17 décembre dernier, au Sheraton Laval. Deux de ses sept finalistes sont repartis avec un « Maurice », prix décerné aux différents gagnants.



Le « Maurice » dans la catégorie « Action bénévole nationale Dollard-Morin » a été remis à Denis Lévesque, impliqué dans l'organisation de différents événements cyclistes sur route en Beauce, dont le Tour cycliste de Beauce depuis 16 ans. Président du comité organisateur de la corporation du Grand Prix cycliste de Beauce, Denis a fait passer l'événement de compétition nationale à l'événement cycliste sur route international masculin le plus important au Canada et parmi les plus prestigieux en Amérique. L'organisation du Tour de Beauce a gagné ses lettres de noblesse au point où l'Association cycliste canadienne lui a confié le mandat d'organiser les Championnats canadiens de 2007 à 2009 inclusivement. C'est sans compter les Championnats québécois sur route (élite ou espoir) qui y sont organisés depuis 2006. Non seulement, l'organisme qu'il préside est aujourd'hui reconnu par la communauté cycliste, mais il représente également un moteur touristique majeur pour la Beauce.

Dans la catégorie « Athlète féminine de niveau québécois », le « Maurice » est allé à Adriane Provost. À sa dernière saison chez les cadets, Adriane a dominé sa catégorie, terminant première de la Coupe du Québec Argon 18 et du classement FQSC/Sports Experts. Spécialiste du contre-la-montre individuel, elle a remporté les titres québécois et canadien de cette épreuve dans la catégorie junior, bien qu'elle soit toujours d'âge cadet. Il ne fait nul doute qu'elle sera une athlète à surveiller sur la scène canadienne alors qu'elle fera son entrée officielle chez les juniors en 2009.

Notons également que la Fédération québécoise des sports cyclistes avait soumis 26 candidatures dont les 5 autres finalistes sélectionnés :

- Marie-Hélène Prémont – athlète féminine niveau international (vélo de montagne)
- Frédéric Poisson – athlète masculin niveau québécois (cyclisme sur route et piste)
- Josée Bédard – officiel (cyclisme sur route, sur piste et vélo de montagne)
- Coupe du Monde Mont Sainte-Anne – événement international (vélo de montagne)
- Championnats canadiens sur route – événement canadien (cyclisme sur route)

## Merci aux collaborateurs du BMX presse

André Michaud – Déjà cinq ans, et plus d'une trentaine de numéros ! Introduit pour la première fois en mai 2004, le BMX presse est devenu au fil des années un incontournable dans la diffusion d'informations aux membres de la FQSC et autres adeptes du BMX. Le succès de ce bulletin est le fruit du travail de plusieurs personnes qui prêtent leur concours, pour certains à tous les mois, et d'autres occasionnellement, à la rédaction de chroniques pour couvrir les différents aspects liés à la pratique de notre sport. Je tiens donc une fois de plus à les remercier très sincèrement pour leur contribution et leur support indéfectible. Voici donc la liste des collaborateurs pour l'édition 2008 du BMX presse :

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| • Louis Barbeau     | • Chantale Philie |
| • Hugo-Leduc Benoit | • Guy Thibault    |
| • Davier Couture    | • Pierre Thibault |
| • Jean-Marc Coutur  | • Bruno Vachon    |



## Les capsules d'entraînement

**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 mettre en perspective votre puissance de pédalage, exprimée en watts

Si vous avez la chance de posséder un appareil qui vous donne une rétroaction en watts de votre puissance de pédalage (pédalier SRM ou Ergomo, moyeu arrière PowerTap ou home trainer CompuTrainer ou Tacx), ou si vous avez effectué un test d'évaluation de votre puissance aérobie maximale (PAM) en laboratoire, vous pourrez mettre en perspective vos données à l'aide des observations suivantes.

Les jeunes adultes en santé mais non sportifs ont généralement une PAM de moins de 180 watts, alors que plusieurs cyclistes masculins et féminins de l'élite canadienne ont obtenu une PAM de plus de 400 et 350 watts, respectivement, lors de tests que je leur ai fait faire sur mon CompuTrainer. Avec sa PAM de 572 watts, Miguel Indurain aurait développé en moyenne 510 watts pour établir un nouveau record de l'heure (53,04 km) en 1994. Et on dit que le routier sprinter Tom Boonen et certains champions de BMX sont capables de développer, pendant une seconde ou deux, près de 2000 watts, dans le premier cas en fin de course, dans le second, en début de course.

Au Tour de France de 2005, les plus hautes puissances moyennes de pédalage enregistrées sur des périodes de 15, 30 et 60 secondes étaient respectivement de 1028, 801 et 657 watts. Et sur des périodes de 2, 5 et 30 minutes, les records étaient de 557, 491 et 394 watts. Fait intéressant à souligner, alors que la majorité de ces records ont été établis lors d'étapes montagneuses, celui sur 60 secondes a été établi sur le plat; sans doute un sprint final.

Sources : J Appl Physiol et Int J Sports Med

Merci au partenaire du circuit provincial de BMX



## Mise à jour de la LAIBMX

La FQSC a procédé à la mise à jour annuelle de la liste des athlètes identifiés en BMX (LAIBMX). La LAIBMX permet d'identifier les athlètes de la relève en BMX et d'offrir des services à ces derniers en fonction de leur niveau d'identification. Les détails des critères de sélection et d'éligibilité pour la liste des athlètes identifiés en BMX pour 2009 sont disponibles sur le site Web de la FQSC dans la section excellence.

Voici les athlètes retenus.

LAIBMX au mois de décembre 2008	
Homme	Femme
Relève	
Michael Beaudoin	Sarah Biron
Jean-Sébastien Houde	
Kevin Tellier-Lambert	
Espoir	
Vincent Gingras	Laurence Gingras
Francis Lamy	Pascale Rousseau

## Le Québec à l'honneur lors de l'AGA de l'ACC

LB – L'Association cycliste canadienne a remis ses prix lors de son assemblée générale annuelle qui s'es5t déroulée à Québec du 27 au 30 novembre dernier. Le Québec était particulièrement à l'honneur en remportant les prix suivants :

- **Événement sur route**  
Tour de Beauce
- **Événement vélo de montagne**  
Coupe du Monde Mont Sainte-Anne
- **Événement en paracyclisme**  
Championnats canadiens sur route – Beauce
- **Officiel**  
Josée Bédard
- **Athlète junior**  
Simon Lambert-Lemay

Félicitations à tous!



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 : [bmj@fqsc.net](mailto:bmj@fqsc.net) ou téléphone : (514) 252-3071 poste 3471.