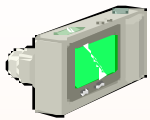




Février 2005

## PHOTOS RECHERCHÉES



Nous sommes à la recherche de bonne photo en action de jeune québécois pratiquant le vélo-cross au Québec. Des photos de garçons et de filles, d'âge et de niveau variés. La fédération travaille présentement sur différents outils promotionnels et nous avons très peu de photo de vélo-cross. Donc, si vous en avez que nous pourrions utiliser ou si vous en prenez cette été, vous pouvez les faire parvenir à Chantale Philie [cphilie@fqsc.net](mailto:cphilie@fqsc.net)

Surveillez le site internet de la FQSC et de l'ACC pour plus d'informations.



## NOS PARTENAIRES

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

**NORCO**  
PERFORMANCE BIKES

## Premier camp de l'équipe du Québec de vélo-cross au Centre cycliste de Québec

**Francis Paradis** - Dans la fin de semaine du 12-13 février s'est déroulé le premier camp hivernal de l'équipe du Québec de vélo-cross au Centre national de cyclisme de Québec. Les jeunes athlètes identifiés ont été invités à demeurer au Centre pour 2 journées complètes d'activités. L'objectif principal du camp était d'évaluer la forme physique des athlètes et de leur parler d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire. Les athlètes ont reçus des plans d'entraînement pour se préparer à la prochaine saison. L'entraîneur Yannick Vincent s'est aussi occupé des départs dans le gymnase avec une grille spécialement conçue pour l'entraînement intérieur. Les athlètes ont eu l'occasion de rouler en gymnase et de reprendre contact avec le vélo. L'entraîneur Patrick Martineau, spécialiste de la préparation physique, s'est occupé du plan de musculation et de la démonstration des mouvements.

Chaque athlète est reparti avec une évaluation personnalisée de ses capacités physiques avec une comparaison en percentile des athlètes français du même âge et genre. Il est normal que certains athlètes soient en meilleure forme que d'autres étant donné la pratique des sports d'hiver plus intensément. Enfin, sans sonner l'alarme générale, il est maintenant temps de se prendre en main et de s'entraîner en fonction de la prochaine saison qui approche à grands pas. N'oublions pas que nous visons des performances au niveau canadien et plus pour tous, et non à l'échelle provinciale. Bonnes séances à tous!



N'oubliez pas, nous visons des performances canadienne et internationale

Photo : Francis Paradis

## Enfin, une taxe au profit du sport !

**Pierre Blanchard MD, président FQSC** - Récemment, le ministre responsable du Sport et du Loisir, Jean-Marc Fournier, a indiqué publiquement qu'il songeait à proposer au Conseil du Trésor l'introduction d'une taxe sur certains aliments, souvent regroupés sous la dénomination de « malbouffe ». Parmi ces aliments plus spécifiquement, ont été identifiées les croustilles (chips) et les boissons gazeuses. Ce qui a été évoqué serait qu'une taxe de un sou soit perçue sur l'achat de chaque unité de ces produits et versée pour la constitution d'un fonds destiné à un budget d'infrastructures sportives.

Il va sans dire qu'une telle mesure serait plus que bienvenue dans le milieu cycliste. Bien que disposant de deux Centres nationaux d'entraînement avec certains équipements de pointe, l'absence d'infrastructures cyclistes intérieures (vélodrome, piste de BMX), représente un frein important dans le développement de l'excellence sportive dans ces disciplines. Dans le cas du cyclisme sur piste, ce problème est particulièrement aigu, considérant que l'ensemble des épreuves de la Coupe du Monde et le Championnat du monde Élite, se tiennent désormais en saison hivernale, soit de novembre à la fin mars. Avec le climat québécois, il est évident qu'il est impératif de pouvoir compter sur un vélodrome couvert pour pouvoir développer des athlètes compétitifs sur la scène internationale.

Nous considérons de plus, à une époque où les problèmes d'obésité liés à la sédentarité et la mauvaise alimentation de nombre de québécois sont en pleine croissance, que l'introduction d'une taxe sur la « malbouffe » au profit de la pratique sportive et conséquemment de l'amélioration de la santé des québécois est une excellente initiative, à laquelle la FQSC souscrit pleinement.

## La FQSC bien représentée lors du Salon du vélo Expodium sur roues

**Louis Barbeau** – Plus de 16000 visiteurs se sont présentés lors du 3e Salon du vélo Expodium sur roues, qui s'est déroulé du 18 au 20 février au Palais des Congrès. La FQSC a profité de cette occasion pour dévoiler son nouveau logo ainsi que son nouveau slogan, Roulez Gagnants! Nous avons également présenté quelques uns de nos différents programmes et activités pour la saison 2005, où l'accent sera mis sur la promotion, la détection de talent et le développement de la relève, sans pour autant négliger les programmes d'élite.

Le Centre national de cyclisme de Bromont, partenaire important de la FQSC, était également bien représenté au sein du kiosque de la FQSC. Les entraîneurs du CNCB en ont profité pour faire passer des tests de détection de talent sur ordinateur (tests de 0,2 et 0,4 mille) aux amateurs de cyclisme. Qui sait, ce premier

contact avec le cyclisme de compétition aura-t-il éveillé de l'intérêt pour d'éventuels champions cyclistes. Outre le CNCB, certains clubs ont saisi l'occasion qui leur était offerte pour s'incorporer au kiosque de la FQSC pour faire la promotion de leurs activités. Les membres qui étaient de passage au Salon avaient de plus la possibilité de renouveler leur demande d'adhésion et pouvaient obtenir leur licence sur place. Plusieurs personnes se sont prévaluées de cette opportunité.

Soulignons par ailleurs la présence fort remarquée à ce



Le kiosque de la FQSC

salon des olympiennes Lyne Bessette, porte-parole de l'événement, et de la médaillée d'argent Marie-Hélène Prémont, qui ont partagé leur expérience olympique avec les personnes présentes au Salon, en plus de se prêter à diverses séances de signatures d'autographes. Du côté paralympique, le cycliste amputé Mark Breton a également partagé son expérience des Jeux d'Athènes. Leur présence et disponibilité ont été appréciées de tous.

Finalement, un remerciement à Michel Leblanc, entraîneur de l'équipe du Québec de vélo de montagne, qui a livré un témoignage de son expérience olympique à titre d'entraîneur, à travers des images qu'il a saisies lors des Jeux d'Athènes. Somme toute, il s'agit d'un bilan très positif pour la FQSC, et nous croyons que cette première activité publique officielle de l'année donnera le ton à une année 2005 qui s'annonce tout autant remplie d'activités et fébrile en émotions.

### Quelques photos du Salon Expodium sur roues



## Partenariat avec Vélo Mag

**LB** - Vélo Mag célèbre ses 25 ans en grande pompe. De nouvelles chroniques, des destinations inédites, des tests de vélo et des concours sont inscrits au menu du seul magazine cycliste francophone en Amérique. La FQSC participe à cette grande fête en offrant à tous ses licenciés, à prix exceptionnellement bas (une économie de 37 % sur le prix en kiosque), un abonnement d'un an à Vélo Mag.

Vélo Mag, c'est la Bible des cyclistes québécois. Reconnu pour la qualité de ses guides d'achat et de ses reportages étoffés, Vélo Mag présente aussi des chroniques et des articles sur la compétition cycliste. À chaque numéro, on retrouve: un calendrier des principales compétitions (route et vélo de montagne), les chroniques de Dominique Perras (route), Mathieu Toulouse (vélo de montagne), Gilles Morneau et une toute nouvelle, celle de la médaillée d'argent à Athènes en cross-country, Marie-Hélène Prémont. Quant à Mélanie Olivier (nutrition sportive), Guy Thibault (entraînement) et Denise Belzil (mécanique), ils partagent avec les lecteurs de Vélo Mag leur vaste expérience dans leur domaine respectif.



Cette année, Vélo Mag présentera aussi six grands portraits d'athlètes québécois de même que leurs destinations préférées. Et, en prime, il y aura six guides thématiques insérés dans l'une ou l'autre des éditions du Vélo Mag: le Guide des activités cyclistes au Québec, le Guide officiel de Vélirium (Mont Sainte-Anne), la nutrition sportive, l'entraînement, des destinations américaines et des escapades québécoises.

Pour profiter de cette offre exceptionnelle offerte par la FQSC et Vélo Mag, consultez le dépliant que vous avez reçu avec la formule de renouvellement de votre licence ou vous pouvez en commander auprès de Stéphanie Cottin à la FQSC. ([info@fqsc.net](mailto:info@fqsc.net))

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](mailto:info@fqsc.net)  
Site internet: [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

## Jeux du Québec

**Chantale Philie – Vous n’êtes pas sans savoir que la 40e finale des Jeux du Québec a eu lieu à St-Hyacinthe du 25 février au 5 mars dernier. Les Jeux du Québec dans le monde du sport amateur ont lancé plusieurs carrières sportives et ont permis aussi à des centaines de jeunes de s’initier à la pratique d’une discipline sportive pour une vie saine. C’est l’un des meilleurs promoteurs du sport et de l’activité physique. Nous souhaitons donc utiliser ce tremplin et la tenue d’un tel événement dans la région de la Côte-Nord en 2007 pour les Jeux d’été afin de favoriser l’émergence du BMX, supporter et aider au développement d’un club régional.**

**Pour vous tenir au courant du dossier, nous avons donc rencontré, la semaine dernière, M. Sauvageau Directeur des loisirs de la ville de Sept-Îles afin de lui présenter notre projet de démonstration du BMX aux Jeux de Sept-Îles et notre motivation à ce que le BMX entre dans le monde des Jeux du Québec officiellement à partir de 2009. Nous avons sentis une ouverture ... il faut maintenant se mobiliser pour l’avancement de ce projet et la reconnaissance de la discipline.**

**Nous vous tiendrons au courant !**

## Nouvelle direction au Centre national de cyclisme de Bromont

**Vincent Jourdain –** Le Centre national de cyclisme de Bromont confie les opérations et la gestion de ses infrastructures à M. Richard Deslandes, président de ISE Management. Le conseil d’administration a conclu la semaine dernière une entente de cinq ans avec ce dernier. M. Deslandes veillera à la gestion et aux opérations à partir des bureaux du CNCB et les bureaux du « Mondial du vélo » seront également re-localisés au CNCB.

Avec cette entente, le CNCB vise plusieurs objectifs. Dans un premier temps, permettre aux entraîneurs de se consacrer entièrement aux athlètes rattachés au CNCB ainsi qu’à la planification et la réalisation de nombreux camps d’entraînements. De plus, le CNCB vise à mieux se faire connaître de la population en général ainsi que les nombreux services que l’on y trouve.

Enfin, avec les compétences de gestionnaire et de promoteur de M. Deslandes, le CNCB vise également à assurer l’entretien et le développement de ces infrastructures.

Bien connu du milieu cycliste et de la région de Bromont, M.



Deslandes représente un atout essentiel pour le CNCB. À la tête du « Mondial du vélo » depuis déjà dix ans, il s’est distingué par la tenue de nombreux événements cyclistes, notamment celle des Championnats du monde des maîtres de vélo de montagne, plusieurs étapes de la coupe Canada ainsi que la coupe du Québec de vélo de montagne, ainsi que les Championnats canadiens sur route. Bien au fait du centre national, M. Deslandes fut l’un des instigateurs du projet en 1996 et aura contribué grandement à la venue d’un centre national d’entraînement à Bromont. Finalement, la vision que M. Deslandes a du CNCB et de son développement futur, concorde parfaitement avec celle qu’ont les différents partenaires du CNCB, notamment l’Association cycliste canadienne, la Fédération québécoise des sports cyclistes et le club sportif Bromont.

## Une nouvelle venue au poste d’adjointe sportive !

**Chantale Philie –** À l’emploi de la FQSC depuis quelques jours seulement, mon expérience dans le domaine sportif vient beaucoup de mon dernier emploi à l’Association québécoise des sports en fauteuil roulant (AQSFR) où j’ai agi comme coordonnatrice technique. Plus précisément, je travaillais au développement des sports tel que: le tennis, le rugby en fauteuil roulant, le basketball, ... et le cyclisme à main. J’étais aussi responsable de la gestion ou coordination de tous les événements qui se déroulaient au Québec : ligues de basketball et rugby, championnats provinciaux, championnats canadiens, événements internationaux, colloques, Jeux du Québec etc...

Mon intérêt pour le cyclisme a donc débuté, il y a quatre ans, à mon arrivée à l’AQSFR avec le cyclisme à main. Depuis, j’ai fait de multiples projets avec l’équipe canadienne handisport à titre de gérante, dont les Jeux paralympiques d’Athènes. Depuis novembre 2003, je suis sur le comité haute performance de l’Association cycliste canadienne comme représentante handisport, ce qui m’a permis de me familiariser avec le vélo de montagne et le vélo cross.

Plus concrètement en vélo-cross, je serai celle qui conçoit les bulletins BMX Presse, qui s’occupe de développer des circuits régionaux et ... j’imagine qu’il y aura bien plus à venir plus je me familiariserai avec la discipline. On aura sûrement le plaisir de se rencontrer cet été !

À bientôt



Photo : Jean-Baptiste Bénévent

**Guy Thibault, Secrétariat au loisir et au sport** - Voici neuf exemples de séances d'EPI qu'on peut effectuer sur tout type d'appareil d'entraînement à la maison (ou au centre d'entraînement) afin d'améliorer ou de maintenir la forme et... d'éviter la monotonie. Elles s'adressent aux cyclistes chevronnés qui sont prêts à consacrer temps et énergie à leur entraînement hivernal. Lors des phases d'effort plus prononcé, l'idée c'est de trouver une intensité qui est plus élevée que celle qu'on adopte spontanément lors d'une séance de type continu, mais qu'on pourra reproduire sans s'épuiser autant que fois que prescrit, moyennant des périodes de repos actif. (Une séance d'EPI n'a pas à mener à l'épuisement pour s'accompagner d'une amélioration des qualités physiques !).

Séance d'entraînement numéro	Qualité physique développée ou entretenue	Nombre de séries	Nombre de répétitions de chaque série	Durée de chaque fraction d'effort plus intense (min)	Durée de la récupération active entre les répétitions (min)	Durée de la récupération active entre les séries (min)	Durée totale estimée (min) <sup>(1)</sup>
1	Endurance	3	7	2	2	5	88
2	Endurance	2	4	4	3	10	60
3	Endurance	3	5	2	2	5	64
4	Puissance aérobie maximale	4	6	1	1	3	53
5	Puissance aérobie maximale	2	5	1,5	3	10	49
6	Capacité anaérobie et puissance aérobie maximale	3	20	0,25	0,25	5	39,25
7	Capacité anaérobie	4	7	0,5	1	3	47
8	Capacité anaérobie	3	7	0,5	2	5	56,5
9	Capacité anaérobie	1	4	1,5	5	--	21

<sup>(1)</sup> Prévoir aussi des périodes d'échauffement et de retour au calme d'environ 5 à 10 min.

Par exemple, la séance numéro 4, qui vise le développement et l'entretien de la puissance aérobie maximale (PAM), le plus important des déterminants de la performance en cyclisme, consiste à effectuer 4 séries de 6 répétitions (total de 24 répétitions) d'un effort d'une durée de 1 min. Ces fractions d'effort doivent être entrecoupées de périodes de récupération active (il s'agit de mouliner sans effort) de 1 min. Entre les 4 séries, on observe une période de repos plus longue, en l'occurrence 3 min. Il faut s'allouer au moins 1 jour de repos actif ou passif après chacune de ces séances assez ardues.

Pour en savoir plus sur l'EPI, voir mon article affiché sur le site web de l'Association cycliste canadienne : [http://www.roadnationals.com/French/nouvelles/documents/Modele\\_epi\\_et\\_computrainer.pdf](http://www.roadnationals.com/French/nouvelles/documents/Modele_epi_et_computrainer.pdf)

*Capsule Sciences du vélo du prochain numéro : Comment faire de la musculation sur leg press pour optimiser sa performance à vélo.*

## La FQSC tient une réunion de planification stratégique

**LB** – La FQSC a tenu une réunion de planification stratégique les 29-30 janvier derniers au Centre national de cyclisme de Bromont. Pour cet exercice, étaient réunis les membres du Conseil d'administration, le personnel de la FQSC, des entraîneurs des Centres nationaux de Québec et de Bromont, ainsi que de deux invités, soit Pierre-Etienne Grégoire, président de l'ACVQ et Pierre Gendron, président de l'Association régionale de vélo de montagne de la région de Québec. Réunis sur deux jours, cette réunion a donné lieu à des échanges très constructifs, lors desquels tous les aspects de la gestion des sports cyclistes ont été couverts. Dans ce processus, le groupe de travail s'est d'abord penché sur les recommandations qui ont été proposées lors des dernières commissions d'orientation sectorielle. Par la suite, le groupe s'est attardé sur les différentes sphères d'activités de la FQSC, couvrant l'ensemble des secteurs (route et piste, vélo de montagne, vélo-cross, général). Au cours des prochaines semaines, les derniers aspects de ce plan stratégique seront finalisés, et il deviendra en quelque sorte le plan de match à suivre au niveau des décisions et des actions à poser au cours des prochaines années. Bien évidemment, le CA et le personnel de la FQSC effectueront un suivi serré de ce plan et apporteront au besoin les ajustements.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé à cet exercice très important et qui ont contribué par leurs commentaires et leurs idées à l'élaboration de ce plan. Je remercie également le Centre national de cyclisme de Bromont qui nous a accueilli durant tout ce week-end. Enfin, je suis convaincu que cet exercice n'est que le prélude d'une année 2005 fort bien remplie, lors de laquelle les sports cyclistes, par le biais de nos athlètes, organisateurs de course, clubs, commissaires, entraîneurs et commissaires, ... seront une fois de plus à l'honneur sur la scène sportive québécoise, nationale et même internationale.

