



Course UCI de Phoenix, Arizona

Début de saison pour trois athlètes québécois

(photo de Sarah Biron à l'entraînement, St-Charles-de-Drummond, préparation pour le camp en Arizona)



Projet de l'Équipe du Québec

Bruno Vachon, coordonnateur BMX et cyclocross - Vous aimeriez que la neige soit complètement disparue ? Que les pistes de BMX soient prêtes et que vous puissiez renouer avec la compétition ? Il vous reste encore deux mois à attendre avant le premier événement provincial au Québec. Mais pour Sarah Biron, Michaël Beaudoin et Jean-Sébastien Houde, la saison 2009 de BMX est maintenant débutée. Pour ces athlètes de niveau junior, l'expérience sera probablement inoubliable. Voici un début de récit sur leur aventure aux États-Unis. À leur retour, il sera certainement agrémenté par de nouvelles informations provenant des trois québécois.

Suite à la page 2



4^eme Colloque des entraîneurs en cyclisme



28 et 29 mars 2009
Centre national de
cyclisme de Bromont

LB – La FQSC tiendra son 4^e Colloque annuel pour entraîneurs les 28 et 29 mars prochains au Centre national de cyclisme de Bromont. Au programme du Colloque cette année, une fois de plus des conférenciers de grande qualité et des sujets fort intéressants.

Voici un bref aperçu pour vous mettre l'eau à la bouche :

- Analyse critique des différentes méthodes d'entraînement (Guy Thibault)
- Sources d'énergie en cyclisme – optimisation de la performance (Jonathan Tremblay)
- La vie d'athlète d'élite : du rêve à la réalité – Le rôle de l'entraîneur (Dominique Perras et Mathieu Toulouse)
- Module Prise de décision éthique – PNCE (Simon Thériault)

Prenez note que les inscriptions se terminent le 23 mars. Pour plus de détails, veuillez consulter le lien suivant :

www.fqsc.net/services/Formation.htm

Dans le prochain BMX presse :

Détails sur la Série de l'Est

Photoreportage - camp d'entraînement en Arizona de l'Équipe du Québec

Equipe du Quebec En pleine action

(suite de la une)



Vendredi le 6 mars – 4 h 45 Aéroport Montréal-Trudeau

Vous avez bien lu ! Il est bien 4 h 45 et non 16 h 45. Les athlètes doivent prendre leur premier vol à 6 h 30 afin d'arriver en milieu de journée à Phoenix. Je vais les rejoindre à l'enregistrement afin de leur remettre chacun deux maillots de l'Équipe du Québec de BMX. Malheur, Sarah Biron, première à se rendre à l'enregistrement, apprend que le vol a été annulé. Ils partiront plus tard et arriveront en milieu d'après-midi. Qui est surpris d'une telle situation ? Néanmoins, pour les trois athlètes, c'est le début du dur apprentissage du métier d'athlète. Vols retardés, bagages perdus ou endommagés, c'est la réalité de ceux qui voyagent beaucoup. Et dans tout ça, les dates et horaires des courses ne changent pas. Il faut gérer les émotions !

Finalement, les athlètes sont arrivés en milieu de soirée, heure de Phoenix, soit au début de la nuit au Québec.

Samedi et dimanche, 7-8 mars

Pour l'instant, ce que nous savons, c'est que les québécois ont pris part à deux courses, dont une course continentale UCI le samedi et une course nationale ABA le dimanche. C'était leur premier contact avec la terre battue de l'année. Les trois pilotes ne se sont pas rendus dans les finales. Néanmoins, il a été rapporté qu'ils ne se sont pas fait déclasser. Au contraire, ils suivent le rythme mais doivent procéder à des ajustements. Le niveau des courses était relevé. Des champions du monde étaient présents dans certaines catégories. Maris Stromberg, le champion olympique, a quant à lui concouru chez les élites.

Il est possible de voir des vidéos de ces deux journées de courses sur le site Web www.go211.com.

La prochaine version du BMX presse contiendra davantage d'informations sur ces courses.

Lundi, mardi, merc... 9-10-11...

Suite à ces courses, Dominic Therrien, l'entraîneur qui a la charge des athlètes à Phoenix, a pu procéder à un diagnostic des forces et faiblesses des athlètes. Ils s'entraîneront à raison de trois fois par jour d'ici leur départ pour Dallas (Desoto) le 19 mars prochain. Une seule journée complète de repos est prévue la veille du départ pour Dallas.

Prochaine étape, deux courses UCI à Desoto, soit les 20 et 22 mars prochains. Le samedi 21, l'épreuve est réservée aux américains puisqu'il s'agit de leur Championnat national. Les québécois seront, pour l'instant de cette journée, des spectateurs très attentifs.



Piste de BMX de Desoto (www.metroplexbmx.org)
Lieu où se déroulera les courses du 20 et 22 mars prochain.

Ouverture du Taz

Ça fait quelques fois que l'on vous en parle. Le Taz, un mégaprojet de skatepark et roulodôme, va



ouvrir finalement ses portes le 28 mars prochain à 13 h. Notons que l'Équipe du Québec de BMX y tiendra ses entraînements hivernaux en 2010. Pour plus d'informations : www.taz.ca.

Règles de fonctionnement du BMX 2009 Les nouveautés

Dans l'attente de la sortie officielle des Règles de fonctionnement du BMX 2009 à l'intérieur du Guide des sports cyclistes, il est possible de les consulter à l'intérieur du communiqué adressé aux commissaires en BMX sur le site Web de la FQSC. Les règlements ont fait l'objet d'une révision en profondeur par le comité directeur BMX. La majorité des ajustements ont été effectués dans la continuité des recommandations présentées par les présidents des clubs de BMX lors de la commission d'orientation d'octobre dernier.

Voici les principaux points à retenir des nouveaux règlements.

- Tel qu'indiqué cet automne et sur le calendrier, les pédales automatiques seront interdites pour les pilotes masculins âgés de 13 ans et moins et les pilotes féminins âgés de 14 ans et moins lors des épreuves de la Coupe du Québec, les courses régionales et les courses locales. Pour les deux courses de la Série de l'Est, les pédales automatiques seront permises pour toutes les catégories.
- Pour chaque épreuve de la Coupe du Québec, des rubans seront remis aux trois premiers des catégories challenge et championnat. Il n'y aura pas de cérémonie protocolaire pour les rubans. Ils seront remis directement à l'arrivée, après validation de la position des pilotes par les commissaires.
- La procédure d'annulation d'une course a été remplacée par une procédure de confirmation d'un événement. Maintenant, beau temps / mauvais temps, les organisateurs devront changer le message téléphonique de la FQSC avant 6 h 30 le jour de l'événement afin d'indiquer si cet événement se tiendra comme prévu, s'il y a des changements à l'horaire ou si l'événement est reporté. Cette mesure a été prise afin d'enlever toute ambiguïté par rapport à l'ancienne procédure. Ainsi, dans l'éventualité où le message n'est pas changé à 6 h 30, il sera recommandé de communiquer directement avec l'organisateur pour savoir ce qu'il en est.
- L'an dernier, le comité directeur avait introduit des finales consolations. Elles seront maintenues pour 2009 et renommées finales B. Des ajustements ont été apportés quant au déroulement des catégories ne présentant pas plus de huit pilotes. Dans ces situations, il n'y aura plus de classement cumulatif de quatre motos (courses). Dorénavant, chaque catégorie tiendra une finale. Pour ce faire, le pilote qui terminera à la dernière place au classement des trois courses de qualification sera retranché pour la finale.
- Pour les courses de qualification, la place des coureurs sur la grille de départ sera attribuée de façon aléatoire, comme dans le passé. Toutefois, pour la finale, les pilotes pourront choisir leur corridor en fonction de leur classement cumulatif réalisé les trois motos (courses) de qualification.
- Le processus de protêt a été mis à jour afin de correspondre aux exigences de l'UCI. Le règlement 13 présente l'ensemble du processus à suivre. Il est à noter que les commissaires seront sensibilisés ce printemps lors de leur formation aux adaptations qui peuvent être apportées à ce règlement lorsque les réclamations concernent des pilotes peu âgés.
- Finalement, le règlement sera bonifié d'une annexe ce printemps. Un classement des clubs fera son apparition cette année. Certains événements et catégories seront directement ciblés par ce classement. Quel sera le meilleur club au terme de la saison ?



Photo : Ghislain Mailloux

Formation commissaires

Le dimanche 19 avril prochain se tiendra la rencontre annuelle de commissaires BMX à Pointe-du-Lac. Cette rencontre a pour but d'offrir une formation reconnue par l'Association cycliste canadienne (ACC) aux nouveaux commissaires et sert par la présente occasion de mise à jour pour les anciens. Pour y prendre part, les participants doivent être licenciés commissaire 2009 (des formulaires d'adhésion seront disponibles sur place). De plus, il est important de noter que pour tous les anciens, il est obligatoire d'y avoir assisté s'ils souhaitent être assignés à un poste rémunéré pour la saison 2009 (chef, adjoint, départ, juge chef arrivée).



Les formations offertes aux entraîneurs en BMX - 2009

BV - Au courant des deux dernières années, le secteur BMX de la FQSC a fait preuve d'initiative en offrant une formation d'entraîneurs en BMX. Aucune autre formation de ce genre n'était offerte au Canada. Cette initiative a été prise dans l'attente qu'une formation nationale soit préparée par l'Association cycliste canadienne et intégrée au Programme nationale de certification des entraîneurs (PNCE). Le PNCE étant lui-même en période de profonde réforme, tout le processus a été rallongé. La période d'attente est maintenant complétée et la FQSC tiendra ce printemps une première formation d'entraîneurs en BMX dans le cadre du PNCE.

Il importe de rappeler que le développement des entraîneurs est généralement à la source du succès que connaîtra un club, tant au niveau des résultats en compétition, du climat général et du niveau des adhésions. Nous espérons que les formations offertes au printemps 2009 connaîtront un vif succès.

Deux cheminements s'offrent désormais aux personnes qui désirent être entraîneur en BMX. La formation **Introduction compétition – habiletés de base** est indiquée pour les futurs entraîneurs qui graviteront dans le milieu de la compétition. Il est prérequis d'avoir suivi la formation **Introduction compétition - partie A**. Cette formation, auparavant offerte par les Unités régionales de loisir et de sport (URLS), est désormais intégrée à l'offre de service de la FQSC. Il est donc possible de suivre une formation davantage spécialisée au milieu du cyclisme.

Pour les entraîneurs qui œuvreront auprès de clientèles non-compétitives (ex : camps de jour, journées d'initiation), il est possible de suivre uniquement la formation **Initiation profil communautaire**. Aucun cours n'est prérequis pour cette formation.

Nous vous rappelons que pour obtenir une licence d'entraîneur en BMX de la FQSC, il est requis d'avoir 16 ans, d'avoir suivi l'une des formations du PNCE mentionnée précédemment ou la formation Intro-BMX dispensée par la FQSC en 2007 ou 2008.

La FQSC évalue actuellement le niveau d'équivalence de l'ancienne formation dispensée lors des deux dernières années. Les entraîneurs qui ont **complété** cette formation recevront cette information plus tard au printemps. Ces personnes peuvent également suivre les formations qui seront offertes ce printemps.

Voici les principales dates de formations à prendre en considération pour le BMX.

Date	Formation offerte	Lieu
18 avril 2009	Initiation profil communautaire	St-Jérôme
18-19 avril 2009	Introduction compétition – partie A	Québec
25-26 avril 2009	Introduction compétition – partie A	Terrebonne
09-10 mai 2009	Introduction compétition / initiation profil communautaire – habiletés de base	À déterminer

Les détails des formations offertes ce printemps se trouvent à l'adresse suivante du site Web de la FQSC dans le document d'information et d'inscription formations d'entraîneur-es situé au bas de la page :

<http://www.fqsc.net/services/FormationVeloCross.htm>.

Formation multisports des officiels du Québec

Sports-Québec a développé au courant des dernières années une formation multisports des officiels. Cette formation sera progressivement intégrée à la formation provinciale des commissaires en BMX et deviendra un prérequis à l'obtention de certains grades de commissaire. Pour l'instant, il est possible de suivre cette formation auprès de votre Unité régionale des loisirs et des sports (URLS) locale. Les dates de formation sont inscrites dans la lettre adressée au commissaire sur le site Web de la FQSC. <http://www.fqsc.net/09/Nouvelle/BMX-lt-commissaires-mars-2009.pdf>



Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) change et vous devez être informés

(article en lien avec le texte *Les formations offertes aux entraîneurs en BMX – 2009*)

Simon Thériault, coordonnateur vélo de montagne – Depuis 2004, l'[Association canadienne des entraîneurs](#), dont le mandat consiste à améliorer l'efficacité de l'entraînement dans tous les sports et à tous les niveaux du système sportif, a mis en branle un changement majeur dans la façon de former ses futurs entraîneurs. Vous en avez peut-être entendu parler et vous avez probablement des questions sur votre situation face au calendrier des formations publié en février dernier. Voici un bref historique et un premier pas vers une démythification des différents termes.

Historique et contexte

Via l'[Association cycliste canadienne](#) (ACC), le cyclisme a choisi d'intégrer à ses formations ce que Sports-Québec coordonnait auparavant. C'est--dire qu'à partir de ce printemps, il ne sera plus nécessaire d'aller assister à la formation multisports. Les formations dispensées par les organismes provinciaux de sport comme la **FQSC**, comprendront de la théorie et de la technique sur le terrain. La technique sera divisée par discipline (route, vélo de montagne et BMX) et permettra aux entraîneurs de développer les habiletés de base spécifiques à leur discipline.

Au Québec, la FQSC a procédé à la formation de sept (7) personnes-ressources à l'automne 2008 afin de pouvoir offrir une gamme de formation dans toutes les disciplines dès le printemps 2009. Évidemment, dans un processus de transition de la sorte, il faudra être patient afin d'obtenir une formation en région. Les disponibilités des personnes-ressources sont un facteur limitatif et la qualité des formations ne doit pas en être altérée.

Les formations et leur objectif

Trois (3) profils ont été développés dans le nouveau modèle du PNCE. Le premier, **Sport communautaire**, est un profil axé davantage sur l'initiation en milieu municipal ou dans le cadre de camps de jour (encadrement par des parents, amis, etc.) où la notion de compétition est absente et où seules les habiletés de base pour la pratique du cyclisme sont enseignées.

Le deuxième, **Compétition**, est quant à lui divisé en trois (3), soit l'introduction, le développement et la haute performance en compétition. C'est à l'intérieur de ce profil que se retrouve la majeure partie des formations de l'ancien modèle du PNCE (niveau 1, 2 et 3). Désormais, il faudra parler de partie A, B et C. L'ACC développera des termes à utiliser en français qui se rattacheront au [Modèle de développement de l'athlète](#).

Finalement, le troisième profil, **Instruction**, vise davantage les instructeurs n'ayant pas de suivi annuel ou au quotidien avec les athlètes. Pour donner une idée de référence, pour les instructeurs en ski alpin qui donnent actuellement des cours dans les stations de ski, l'encadrement professionnel sera désormais assuré par le PNCE via ce profil.

Pour chacun de ces profils, l'ACC est actuellement en processus d'écriture des différents manuels et des formations qui seront en place. Différents états d'avancement sont disponibles sur ce lien :

http://nccp.coach.ca/apex/f?p=300:1:3797223205139483:::F117_LOCALID:2

Situations

Voici quelques situations que l'on pourrait appeler des FAQ (Frequently Asked Questions) qui pourraient vous donner des réponses à vos interrogations :

1. **Vous êtes un nouvel entraîneur** ; vous devrez débiter votre formation avec les nouvelles balises du PNCE. En premier lieu, vous irez assister à la formation en classe (voir calendrier des formations) et par la suite, un autre week-end s'ajoutera à votre calendrier où les habiletés de base dans votre discipline vous seront enseignées.
2. **Vous avez suivi votre formation Partie A avec Sports-Québec ou votre URLS** ; exceptionnellement pour ce printemps, il vous sera possible d'assister uniquement au week-end de formation où les habiletés de base dans votre discipline seront enseignées. Lorsque vous serez rendu à la partie B, vous devrez prendre part au processus en place dispensé par la FQSC.
3. **Vous êtes un diplômé en Éducation Physique dans une Université** ; vous devez vous référer à Mme. Isabelle Sarkis chez Sports-Québec afin de voir avec elle le processus d'équivalence donnée pour chaque Université en fonction du nouveau modèle du PNCE.



Cyclo-Défi contre le cancer

www.conquercancer.ca

LB et BV – Tous autant que nous sommes avons été affligés d'une façon ou d'une autre par le cancer, que ce soit un membre de notre famille, un ami ou un parent d'un ami proche. Bien que d'énormes progrès aient été effectués au cours des dernières années au niveau de la lutte contre le cancer, il reste encore beaucoup de chemin à parcourir, trop de personnes perdant encore leur combat contre cette terrible maladie.

Aussi, c'est avec plaisir que la FQSC a accepté cette année d'apporter son expertise technique dans le cadre du Cyclo-Défi contre le cancer qui aura lieu les 11 et 12 juillet prochains, lors duquel les cyclistes effectueront sur deux jours le trajet reliant Montréal à Québec.

Lise Ménard est la mère de Tristan, jeune adepte du BMX au sein du Club de BMX du Haut-Richelieu. Elle relèvera le Cyclo-Défi Contre le Cancer.

Voici quelques mots de Lise concernant sa participation.

Au mois de décembre, Tristan a perdu un collègue de classe. Derek n'avait que 12 ans. Il est décédé d'un cancer de tronc cérébral inopérable. Étant la maman d'un enfant qui, à l'âge de 7 ans, a eu chance de pouvoir déjouer la mort lors d'un bête accident, je peux vous dire comment il est atroce de voir souffrir son enfant. C'est tellement déchirant qu'on est perd presque la raison, on remet même en questions nos croyances...

Tristan ne pourra pas faire le Cyclo-défi Contre le Cancer car il n'a pas 16 ans. Incitée par sa volonté de faire quelque chose pour aider à éradiquer cette terrible maladie, je le ferai pour lui. Je le ferai pour ceux qui ont perdu leur combat et pour ceux qui se battent présentement.

Je me suis engagée de faire le Cyclo-défi Contre le Cancer en sachant que se sera aussi pénible sur le plan émotionnel que physique.

Pour accéder directement à ma page personnelle de Cyclo-Défi Contre le Cancer et effectuer un don :

www.conquercancer.ca/site/TR/Événements/Montreal2009?px=1826314&pg=personal&fr_id=1291.

Ayez une pensée spéciale pour nous le 12 juillet en revenant de La Tuque. Merci de nous donner un coup de pouce (ou de pédale !)



Le Grand Défi Pierre Lavoie, un projet qui nous interpelle tous.

Louis Barbeau – Au cours des dernières semaines, plusieurs d'entre vous avez probablement entendu parler du Grand Défi Pierre Lavoie. Si ce n'est pas le cas, vous en entendrez parler abondamment au cours des prochaines semaines, jusqu'à la tenue de 1,000 km qui viendra clôturer la première édition de ce Grand Défi, qui est le projet que caressait depuis plusieurs années Pierre Lavoie, que les gens du milieu cycliste connaissent probablement comme le fondateur du club Acidose Lactique ou encore comme le triathlète de haut niveau.

Pour résumer en quelques mots ce qu'est le GDPL, il s'agit probablement du plus grand happening santé au Québec et à ce jour, d'un projet qui s'adresse à près de 500,000 jeunes des écoles primaires au Québec et à leur famille. Une des phases importantes de ce projet consiste en un concours qui durera non pas un jour, mais un mois dans toutes les écoles primaires du Québec, lors duquel, les jeunes et surtout leur famille seront appelés à bouger le plus possible, de façon à permettre à leur école d'être choisie pour le grand rassemblement qui aura lieu le week-end du 14 juin au stade olympique, et où chaque région du Québec enverra une école. Outre le fait de bouger plus, ce projet vise également à éduquer les jeunes à manger mieux.

C'est donc sans surprise que plusieurs grandes entreprises du Québec et autres autorités ou institutions se sont jointes à ce grand projet, qui est une invitation à la population du Québec à marquer un temps d'arrêt et à faire une prise de conscience sur l'état de la santé au Québec et par la suite de mettre en place des mécanismes favorisant la prise en charge pour apporter des changements de comportement.

Évidemment, la FQSC ne pouvait que souscrire à un tel projet, et apporter son concours et son expertise technique pour en faire un grand succès. C'est particulièrement au niveau du troisième volet, soit le Défi de 1,000 km qui reliera La Baie à Montréal, du 12 au 14 juin, et

dans lequel environ 70 équipes prendront le départ, que la FQSC jouera un rôle plus important.

Nous invitons tous les membres de la FQSC, athlètes et dirigeants à faire la promotion du GDPL dans votre communauté et dans votre famille. Comme le vélo est au cœur de ce projet, il s'agit par ailleurs d'une opportunité unique de faire connaître notre sport et nos activités. Pour plus d'informations sur le GDPL, je vous invite à consulter leur site à l'adresse suivante : <http://www.legdpl.com/fr/>



Quatre bourses de 1000\$:

Le Défi Vélo Desjardins confirme son engagement envers la jeunesse.

QUÉBEC, le lundi 16 mars 2009 - Les organisateurs du Défi Vélo Desjardins, Jocelyn Gilbert et Denis Lavoie, sont heureux d'annoncer que, à la reprise de l'activité, le samedi 12 septembre 2009, quatre bourses de 1000\$ seront attribuées à des jeunes qui font de la compétition à vélo.

Les disciplines visées sont: course sur route/piste, vélo de montagne, BMX, cyclo-cross, paracyclisme et triathlon. Les candidats-es doivent détenir une licence de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) ou de Triathlon Québec.

Le but de ces bourses est de permettre à quatre jeunes, deux garçons et deux filles, de persévérer dans l'atteinte de leurs objectifs sportifs et de relever de nouveaux défis tout en poursuivant, avec succès, leurs études.

Déjà engagé envers les jeunes, par l'importante contribution qu'il verse au secteur oncologie pédiatrique de la Fondation du Centre hospitalier universitaire de Québec (CHUQ), le Défi Vélo Desjardins veut, par ces bourses, supporter et encourager des jeunes qui, ainsi, pourront bénéficier de meilleures conditions d'entraînement ou pourront participer plus régulièrement aux épreuves prévues à leur calendrier.

Le magazine électronique SDV*MAG (www.sdvmag.com) participera à l'opération en coordonnant le processus de mise en candidature, par le biais de la rubrique, **Clin d'œil à...**, qui paraît depuis déjà quelques semaines. Pour poser sa candidature, il faut remplir la fiche telle que vue, sur sdvmag.com, joindre une photo et une lettre d'appoint dans laquelle le ou la candidate explique, en trois ou quatre paragraphes (1 page) comment une telle bourse lui permettra de faire un pas de plus vers l'excellence, de relever de nouveaux défis et de poursuivre, avec succès, ses études.

Ceux et celles qui ont déjà fait parvenir leur fiche peuvent confirmer leur candidature et compléter la démarche en envoyant la lettre d'appoint dont il a été question ci-dessus.

Les candidats doivent être âgés de 12 à 21 ans, être aux études et s'engager à participer à au moins cinq épreuves provinciales, nationales ou internationales, dans les 12 mois à venir. La date limite d'inscription est le mardi 30 juin 2009. On envoie le tout à : clemelin@sdvti.com.

Un comité de sélection évaluera les candidatures et fera connaître ses choix une semaine avant la tenue du Défi Vélo Desjardins 2009. Les athlètes choisis seront invités à venir chercher leur bourse, à Lévis, lors du Défi 2009, le samedi 12 septembre. Une compensation leur sera accordée, pour couvrir les frais de déplacement.

Pour de plus amples informations, on peut contacter le coordonnateur du projet, Christian Lemelin, à clemelin@sdvti.com ou au 418-877-8937.



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 : bmxfqsc.net ou téléphone : (514) 252-3071 poste 3471.



Merci au partenaire du circuit provincial de BMX

