



Sortie du calendrier 2009 provincial

À vos agendas, prêts ? Parti ! Ça y est, le calendrier 2009 provincial de BMX préliminaire est disponible. Huit organisateurs au total se partagent les 13 courses de sanction provinciale incluant le Championnat québécois.

Avril

19 – Formation de commissaire



Mai

30 – **Ouverture de la saison** – Coupe du Québec #1 – Iberville
31 – Date de reprise en cas de pluie

Juin

6 – Coupe du Québec #2 – St-Charles-de-Drummond
7 – Date de reprise en cas de pluie (exclusif à la Coupe du Québec #2)
13 – Coupe du Québec #3 – Ste-Martine
14 – Date de reprise en cas de pluie (exclusif à la Coupe du Québec #3)
20.21 – **Championnat canadien** (Kingston, Ontario)
27.28 – Coupes du Québec #4-5 – Saint-Augustin-de-Desmaures



Juillet

11.12 – Coupe du Québec #6-7 – La Tuque
18.19 – Date de reprise en cas de pluie

Août

1.2 – **Série de l'Est** comptant pour la Coupe du Québec #8-9 – Crabtree
22.23 – Coupe du Québec #10 et **Championnat québécois** – Pointe-du-Lac
29-30 – Date de reprise en cas de pluie

Septembre

5.6 – Coupe du Québec #11-12 et **finale** de la saison – Cap-de-la-Madeleine
12.13 – Date de reprise en cas de pluie

I : Le cumulatif de la Coupe Québec challenge comptera 75 % des courses du circuit, soit 9 courses sur 12.

II : Le cumulatif de la Coupe Québec championship (élite) comptera 60% des courses du circuit, soit 7 courses sur 12.

III : Pour apparaître au classement de la Coupe du Québec final, avoir accès à la plaque murale et aux remises de médaille, le coureur doit avoir participé à 60% des courses du circuit, soit 7 courses sur 12.

IV : Les pédales automatiques (à clips) sont interdites pour les catégories de 5 à 13 ans chez les garçons et de 5 à 14 ans chez les filles, et ce, pour l'ensemble des événements provinciaux à l'exception des deux épreuves de la Série de l'Est.

Plaques de guidon 2009

Voici ce à quoi ressembleront les plaques de guidon pour la prochaine saison de courses.



Série de l'Est

Tel qu'annoncé cet automne, la Série de l'Est sera de retour en 2009. Le tout prendra davantage la forme d'un Championnat d'une fin de semaine se déroulant à Crabtree. Les deux épreuves de la Série de l'Est compteront pour la Coupe du Québec. Toutefois, une exception sera faite pour cet événement en raison du fait qu'il comptera un niveau de sanction plus élevé; les pédales automatiques (à clips) seront autorisées pour toutes les catégories. Les détails sur le Série de l'Est paraîtront lors du prochain BMX presse!

Dans le prochain BMX presse :

Détails sur les règlements 2009

Détails sur la Série de l'Est

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

Equipe du Quebec En pleine action



Les activités de l'Équipe du Québec ont repris depuis la mi-décembre suivant le programme revampé. Le volet A est dorénavant sélectionné pour la saison sur la base des performances des années antérieures alors que le volet B l'est en fonction de chacun des projets. Pour l'instant, les athlètes du volet B ont été sélectionnés pour les projets de l'hiver sur la base de leurs résultats en 2008 uniquement. Sarah Biron et Michaël Beaudoin sont les deux athlètes sélectionnés pour la saison sur le volet A alors que Pascale Rousseau, Laurence Gingras, Vincent Gingras, Francis Lamy, Jean-Sébastien Houde et Keyven Tellier-Lambert ont été sélectionnés pour les projets hivernaux du volet B.

Volet A – À moins d'un mois de leur première course internationale de l'année *Camp d'entraînement à Phoenix (Arizona)*

C'est sous la gouverne de Dominic Therrien, pilote québécois professionnel de BMX résidant à Phoenix que se déroulera le principal projet de l'année de l'Équipe du Québec de BMX – volet A. Du **6 au 22 mars prochain**, un camp réservé aux athlètes du volet A se déroulera à **Phoenix en Arizona** ainsi qu'à **Desoto en banlieue de Dallas** (Texas). Outre l'important programme d'entraînement qui attend les athlètes une fois rendu sur place, les athlètes prendront part à trois compétitions continentales UCI du circuit ABA (www.ababmx.org), dont une le 6 mars à Phoenix et deux à Desoto les 20 et 22 mars. Jean-Sébastien Houde a été invité à se joindre aux deux athlètes du volet A pour ce projet.



Piste de BMX de Desoto (www.metroflexbmx.org)

Dans un souci que les athlètes arrivent au meilleur de leur forme, ils ont entrepris un programme de préparation physique depuis la mi-décembre. Outre cet important point, ils ont également débuté à St-Charles-de-Drummond sous l'encadrement de Yannick Vincent des séances d'entraînement techniques en BMX afin que les automatismes soient de retour pour le camp d'entraînement. Les athlètes travaillent actuellement à peaufiner leur technique de départ.

Volet B – En préparation pour la Coupe du Québec

Les athlètes du volet B de l'Équipe du Québec ont quant à eux entrepris deux projets. Tout comme en 2008, les athlètes sont suivis par Sébastien Travers du Centre national de cyclisme de Bromont dans le cadre d'un programme de préparation physique. Les athlètes recevront pour une période de six mois des programmes d'entraînement spécifiques au BMX afin qu'ils soient dans les meilleures conditions physiques possibles au Championnat canadien de BMX. Également, ces athlètes participent aux entraînements intérieurs en compagnie des athlètes du volet A à St-Charles-de-Drummond. Ils peuvent ainsi parfaire certains éléments techniques avant le début de la saison.

Entraînement technique intérieur

Comme vous avez pu le voir dans les articles sur l'Équipe du Québec, les athlètes s'entraînent dorénavant à l'intérieur l'hiver pour développer certains aspects techniques. En 2009, l'Équipe du Québec bénéficiera de l'ouverture du Taz à Montréal et s'y entraînera pour la période hivernale (www.taz.ca). Sans être conçu spécialement pour le BMX de course, ce complexe offrira une plénitude de défis techniques pour les athlètes de l'Équipe du Québec.



Tournée des régions : la suite !



Le BMX fera parti des deux prochaines finales provinciales des Jeux du Québec, soit en 2010 et en 2012.

Dans le dernier BMX presse, nous vous informions que la FQSC a entrepris une tournée des régions afin de faire la promotion du BMX de

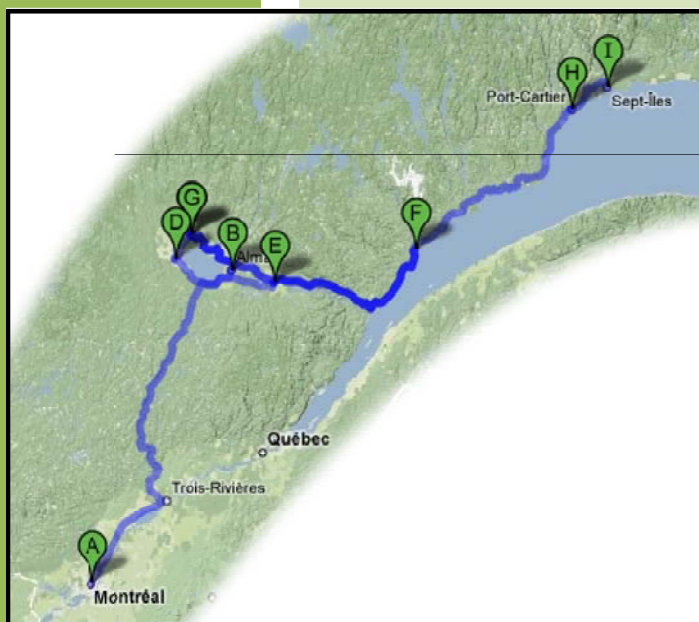
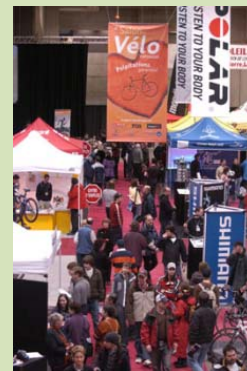
course. Cette tournée revêt un aspect important dans le processus de maintien du BMX dans le programme officiel des Jeux du Québec. En effet, la finale provinciale qui se déroulera à Gatineau à l'été 2010 servira de base pour Sports-Québec afin de déterminer si le BMX fera partie de la finale de 2014. Pour avoir toutes les chances de notre côté, un maximum de régions doivent présenter une délégation pour les Jeux du Québec de 2010. C'est donc pour cette raison que le coordonnateur BMX a poursuivi la tournée des régions au mois de janvier au Saguenay-Lac-St-Jean ainsi que sur la Côte-Nord.

Cette tournée de cinq jours aura permis à la FQSC d'établir des liens avec plusieurs municipalités. Plusieurs projets de construction de pistes de BMX sont dorénavant au stade du démarrage. À Alma, plus de 150 jeunes ont signé une demande à la ville afin qu'une infrastructure de BMX soit construite. À Dolbeau-Mistassini, un groupe responsable du développement des sentiers de vélo de montagne réfléchit sérieusement à la réalisation d'une piste à moyen terme alors qu'à ville Saguenay, des démarches sont entreprises afin d'intégrer une infrastructure de course aux activités de Dirt jump déjà existantes. Finalement, les quatre villes de la Côte-Nord visitées vont tenter de mettre sur pied un projet de circuit régional de BMX. Il s'agit des municipalités de Sept-Îles, Port-Cartier, Baie-Comeau et Forestville.

Pour renforcer les liens créés avec les municipalités, la FQSC réalisera au mois de juillet une tournée d'initiation au BMX dans les terrains de jeux. Modules et grille de départ feront partie du projet afin de rendre le tout le plus réaliste possible. Ce sera alors une dizaine de villes qui seront visitées sur la Côte-Nord et l'Est du Québec, de quoi donner la piqure aux plus jeunes et ainsi faire accélérer la réalisation des projets !

Salon Expodium

Du 20 au 22 février prochain se déroulera le Salon Expodium à Montréal. Venez nous y rencontrer. Pour plus de détails : www.expodium.ca.



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

