



## Jeux olympiques Le décompte achève



小轮自行车  
BMX

Nous ne sommes plus qu'à quelques jours de la première épreuve olympique de BMX de l'histoire. Les deux canadiens qui nous y représenteront sont Samatha Cools et Scott Erwood. Louis Barbeau, directeur général de la FQSC, agira à titre de commentateur avec Louis Bertrand. C'est maintenant le temps de faire vos pronostiques sur les éventuels gagnants.

Pour voir les épreuves en direct, prenez note de l'horaire de diffusion du BMX à Radio-Canada dans le cadre des Jeux olympiques.

Mardi, 19 août : 21 h 30 à 1 h 00 (qualifications) / Mercredi, 20 août : 21 h 30 à 1 h 00 (finales)

## Coupe du Québec de Ste-Martine Fin de semaine réussie à Ste-Martine



Saviez-vous que c'est à Sainte-Martine qu'il y a le moins de précipitations au Québec ? C'est donc une piste sèche qui attendait les participants les 28 et 29 juin derniers. Pour une rare fois, la petite pluie qui est tombée pendant l'événement aura solutionné un problème, soit la poussière ! Michael Beaudoin et Michel Perkins se sont livrés une bataille épique tout au long de la fin de semaine. Michel a finalement eu le dessus les deux journées.

## Diffusion d'un reportage sur le BMX à Radio- Canada

Radio-Canada a diffusé pour la première fois le 5 août dernier un reportage sur le BMX dans le cadre des Jeux olympiques. Certains athlètes québécois ont pris part au reportage. Vous pouvez le visionner en visitant le site Web de Radio-Canada dans les reportages du mois d'août du Téléjournal Montréal ([www.radio-canada.ca](http://www.radio-canada.ca)).



## 30 minutes de BMX à VéloBEAT

Le tournage de l'émission Vélo-Beat consacrée au BMX a eu lieu le 29 juin dernier à Ste-Martine. Diffusée du 25 au 29 juillet, l'émission a tracé un portrait du BMX au Québec. Il est possible d'obtenir un DVD de l'émission au coût de 5\$. Il suffit d'en faire la demande par courriel à l'adresse suivante : [bmxfqsc.net](mailto:bmxfqsc.net).

## Coupe Québec de Crabtree Un vol, une journée de course, de la pluie et une reprise !



**Crabtree**  
**12 et 20 juillet 2008**

Ce n'est pas le vol du piston de la grille de départ dans la semaine précédent l'épreuve qui aurait empêché la tenue de l'événement ! L'équipe du club de Crabtree a réagi rapidement et c'est le vendredi soir que le nouveau piston arrivait à la piste, tout juste à temps pour pouvoir l'installer pour la course. Michael Beaudoin a remporté la course du 12 juillet. La pluie du lendemain a empêché la tenue de l'événement qui fut remis au 20 juillet. C'est alors Hugo Leduc-Benoit qui a remporté la course chez les élites.

## **Vous pourriez gagner un cadre Answer !**

Jusqu'à la finale de la coupe Québec, il sera possible de se procurer au service technique (inscription) des billets pour le tirage d'un cadre *Answer Deviant Pro* de couleur orange. La valeur du cadre est de 795 \$. Le coût est de 5 \$ pour un billet et de 10 \$ pour trois billets. Le tirage aura lieu à la finale de la Coupe Québec.

Le cadre de BMX de course *Deviant* est spécifiquement conçu pour répondre aux besoins des pilotes les plus rapides. Pour plus de détails : [www.answerbmx.com](http://www.answerbmx.com).



## **Course UCI Kingston**

Plusieurs athlètes québécois ont pris part à la course UCI de Kingston le 5 juillet dernier. Parmi ceux qui ont terminé sur le podium, mentionnons de l'Équipe du Québec : Sarah Biron (2ème, junior), Marc-Antoine Champagne (2ème, 15 ans), Vincent Gingras (3ème, 15 ans) et Laurence Gingras (1ère, 13-14 ans).



Crédit photo : Bill Ault

## **Sport-études**

Michael Beaudoin était en nomination à la première édition du Gala Sports-Études St-Bo La source du Sport ou plus de 15 000 \$ en bourses ont été remis. Michael a remporté les honneurs dans la catégorie sport civil niveau étudiant secondaire.

## **De la pluie... et de la pluie !**

Les courses prévues à St-Augustin les 9 et 10 juillet ont été reportées en raison de la pluie plus de 48 heures avant leurs tenues. Les fortes précipitations des dernières semaines affectent la structure de plusieurs pistes. Ces dernières sont devenues vulnérables, d'où la décision rapide concernant les courses annulées afin d'éviter d'engendrer des frais importants de réaménagement.



St-Augustin, 8 août 2008 – Une piste submergée !

## Les projets en cours...

Un aperçu non exhaustif !



Les parcs Chauveau ainsi que le parc St-Olivier à Québec se doteront d'une piste de BMX régionale d'ici la fin de l'année 2008. Photo ci-haut : Parc Chauveau



L'arrondissement Charlesbourg à Québec a fait homologuer récemment une piste récréative comportant deux sections, dont cette « pump track » qui prend seulement comme emplacement une surface requise pour l'aménagement de deux balançoires.



En banlieue de Montréal, la ville de Ste-Julie inaugurera sa nouvelle piste récréative le 16 août prochain.

**Bruno Vachon**

Coordonnateur BMX et cyclo-cross, Fédération québécoise des sports cyclistes

## Priorités en matière de développement du BMX

Les années passées auront permis au BMX de voir sa structure progresser au Québec. Les règlements de course et de sécurité ont été précisés et l'équipe du Québec a assisté à la mise en place graduelle d'un programme structuré. La coupe du Québec se peaufine d'année en année et la venue des catégories sans niveau d'habileté avec finales consolation a été bien accueillie. L'arrivée du BMX aux Jeux olympiques s'avère être une opportunité de croissance importante. Toutefois, même avec ce nouveau souffle, beaucoup reste à faire pour assurer la pérennité de cette discipline.

Les organisateurs aimeraient voir leur nombre de participants augmenter. Les clubs voudraient avoir accès à des ressources spécialisées plus aisément, tels des entraîneurs pleinement formés. Les membres de l'Équipe du Québec aimeraient que les suivis ne soient pas sporadiques.

Les participants apprécieraient que les événements gagnent en prestige et que l'application des règles soit plus constante. Les commissaires désirent se perfectionner. La FQSC désire voir le taux d'adhésion du secteur BMX progresser afin de favoriser la progression du nombre d'adeptes du cyclisme et l'émergence de talent.

Pour voir son rythme progresser, pour que le futur puisse prendre forme, la FQSC initie certains changements. Depuis quelques mois, une stratégie de croissance a été mise en place. Les principaux efforts déployés consistent en la réalisation d'un programme de soutien aux infrastructures pour permettre la création de nouvelles pistes de BMX à l'intérieur de régions où les pistes de BMX sont absentes ainsi qu'à la réalisation d'une veille informationnelle sur les modèles de développement des athlètes dans les pays dominants en BMX, tels les États-Unis, mais principalement les pays européens.

Pour assister à l'émancipation du BMX par rapport aux autres sports, l'atteinte d'une masse critique de membres est significative. Actuellement, cette masse oscille autour des 500 à 600 membres. L'objectif réaliste est d'en avoir au moins 1 000 d'ici trois ans, sinon plus. Directement, nous pourrions alors croire que les événements provinciaux attireraient plus de 250 participants, que le calibre serait rehaussé au plaisir des pilotes et que la rétention des membres serait accrue. Pour atteindre ce nombre, les actions de la FQSC doivent se canaliser principalement dans le support de nouveaux projets de BMX qui entraîneront un maximum de retombées à moyen terme. Dix clubs de développement sont requis avec un nombre presque identique de pistes.

L'objectif pour certaines personnes peut paraître utopique. Dans la réalité, plusieurs percées majeures se sont produites cette année et nous pourrions voir sans doute un début de résultat en 2009. La ville de Québec construira d'ici la fin de l'année deux pistes régionales (Beauport et Chauveau), la ville de Ste-Julie en banlieue de Montréal achève la construction d'une piste régionale et sa prochaine étape est le démarrage d'un club, Gatineau aura une piste pour les jeux du Québec et veut voir naître un club également. Finalement, la municipalité de l'Assomption désire faire de même avec un projet d'infrastructure de BMX intégrant le dirt. Certes, les activités d'aucun de ces clubs ne débiteront en 2008. Toutefois, les efforts seront ardemment déployés cet hiver pour favoriser l'arrivée de nouveaux membres en 2009.

Depuis quelques mois, la FQSC tente de trouver des fonds pour supporter la création de nouveaux projets dans certaines régions. Le support prendrait alors la forme de financement pour la réalisation des plans et devis d'une piste de BMX. Cet élément assurerait ensuite la réalisation de pistes répondant aux normes et pourrait servir de bougie d'allumage pour des nouveaux projets. Évidemment, si certains membres sont intéressés à accompagner la FQSC dans la mise en place de ce projet par un généreux don ou le support financier de leur entreprise, ils seraient les bienvenus. Ce projet devrait toucher des milliers de jeunes au Québec, quoi de plus intéressant pour une entreprise ? Autrement, dans les prochains mois, une tournée de certaines régions sera entamée, avec ou sans support financier à offrir. Les régions de la Gaspésie, la Côte-Nord, le Saguenay-Lac-St-Jean et l'Abitibi-Témiscamingue seront visitées pour susciter de l'intérêt pour la discipline. Tout ça, dans la continuité de la participation de la FQSC au congrès mondial du loisir où 500 délégués municipaux sont attendus.

Le présent peut être satisfaisant, le futur sera enivrant !



## Chronique historique

**Pierre Thibault**

Ancien directeur général de la FQSC, M. Thibault est commissaire international en BMX. Il est actif dans le milieu depuis le début des années 1980.

### Des pistes spaghettis

Les pistes de BMX aménagées au Québec au cours des années 1980 étaient assez différentes de celles que nous connaissons aujourd'hui. Les principes de base d'aménagement étaient certes les mêmes (terre battue, départ surélevé, obstacles, déviation pour les plus jeunes, périmètres sécuritaires ...), mais l'aménagement des pistes a connu une sérieuse évolution au cours des 25 années d'existence de la discipline au Québec.

Les repères d'aménagement étaient la réglementation de la NBL américaine ainsi que les dessins de pistes que nous retrouvions mensuellement dans les magazines américains de BMX. Mais il y avait de sérieuses limites avec les terrains et matériaux disponibles et nous ne comptons que sur la main d'œuvre bénévole.



Après avoir négocié avec une municipalité l'accès à un bout de terrain dont souvent personne ne voulait (terrain en friche, ex-dépotoire à neige, proximité de lignes haute tension ...), l'espace réduit était dévolu au groupe qui s'était porté volontaire pour aménager la piste. L'aménagement des pistes était un défi majeur parce qu'il fallait dessiner et aménager un parcours sur une surface extrêmement réduite, sans compter les arbres auxquels il ne fallait évidemment pas toucher !

C'étaient des pistes spaghettis ! Elles avaient un tracé de 200 à 300 mètres. Pour atteindre une distance de course raisonnable, il fallait la plupart du temps revenir sur le parcours pour ajouter de la distance. Ainsi, courir sur la piste du premier championnat québécois à l'Île Perrot, en 1983, nécessitait de rouler une nouvelle fois sur l'avant-dernier et le dernier droits pour compléter la course. Il y a déjà eu une piste où il fallait faire un deuxième tour complet, à partir du bas de la butte de départ, pour atteindre la distance requise !

Aménagées pour six coureurs, les pistes avaient une largeur de 3,7 m jusqu'à la première courbe et 1,8 à 2,5 m jusqu'à la ligne d'arrivée. Il y avait un bouchon à chaque courbe et les coureurs munis des engrenages les plus souples étaient avantagés car il fallait constamment relancer sur une surface souvent trop molle, faite de terre sablonneuse ou de remblais.

Le départ était de 1,8 à 3 m de haut et la barrière de départ était entièrement manuelle. Les coureurs désignés aux couloirs des extrémités étaient condamnés à rouler sur le mou dès la barrière franchie. Certes, les barrières de départ respectaient les dimensions requises mais certaines posaient des problèmes plus sérieux. Ainsi, la barrière de la piste de Boucherville était composée de gros tuyaux d'acier et il fallait la poussée d'une barrière complète de cruisers pour l'abaisser à une vitesse raisonnable. Côté positif, c'est sans doute la barrière qui a le mieux permis aux coureurs d'apprendre à tirer les guidons pour surmonter la barrière de départ !

Surtout pour des raisons de sécurité mais aussi par préjugé en faveur des pistes rapides, les obstacles jusqu'à 1,5 m étaient favorisés, ce qui posait un problème pour les coureurs québécois qui allaient sur les pistes ontariennes et américaines qui avaient des obstacles beaucoup plus importants. Par contre, ces configurations modestes ont facilité l'initiation de plusieurs jeunes coureurs.

## 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

Les lunettes de soleil assurent une protection des yeux et de la peau (très mince) des paupières contre les rayons solaires ultraviolets, qui sont particulièrement intenses depuis l'amincissement de la couche d'ozone. Il faut les porter par temps ensoleillé en toute saison, car les effets nocifs de l'exposition aux rayons du soleil n'ont rien à voir avec le degré de chaleur.

On sait que les personnes qui sont plus souvent exposées aux rayons ultraviolets sont plus à risque de développer des cataractes; le cristallin devient plus opaque. En effet, cette partie de l'œil qui sert à faire la mise au point (comme la lentille d'une caméra) filtre une partie des rayons ultraviolets. S'il en absorbe une trop grande quantité, il risque de devenir moins fonctionnel, ce qui veut dire que la vision devient plus floue. Une exposition excessive de vos yeux aux rayons ultraviolets peut également occasionner une photokératite (cécité des neiges), une brûlure temporaire de la cornée de l'œil (difficulté à garder les yeux ouverts). Par ailleurs, les rayons solaires peuvent provoquer le vieillissement accéléré et le cancer de la peau.

Recherchez des lunettes qui conviennent à la forme de votre visage et couvrent une assez grande surface. Assurez-vous que la monture enserre suffisamment votre tête pour l'empêcher de glisser, même lorsque votre peau est couverte de sueur.



Les cyclistes doivent opter pour des lunettes de soleil munies de lentilles non pas en verre, mais en plastique (plus légères, mais s'égratignent plus facilement). On peut augmenter leur résistance à l'aide d'un traitement contre les égratignures. Les lentilles en polycarbonate sont plus chères à l'achat, mais elles sont beaucoup plus résistantes.

Contrairement à ce qu'on serait porté à croire, la couleur de la lentille et le fait qu'elle soit foncée ou non ne sont pas des indices de sa qualité ni de son degré de protection. En fait, un filtre contre les rayons ultraviolets a une teinte jaunâtre à peine notable. Si les verres sont foncés, c'est pour réduire la luminosité.

Les verres teintés qui ne comportent pas de filtre contre les rayons ultraviolets donnent une fausse impression de sécurité en diminuant l'intensité lumineuse. La pupille se dilate et l'œil absorbe encore plus de rayons nocifs! On recommande le port de verres fumés qui filtrent 100 % des rayons ultraviolets et au moins 60 % de la luminosité. Les fabricants ne sont malheureusement pas tenus d'indiquer le degré de protection des lunettes de soleil qu'ils offrent sur le marché. Celles qui ont une étiquette indiquant «UV 400», «100 % UV Protection» ou «100 % UV Block» sont censées filtrer complètement les rayons ultraviolets.

## Calendrier provincial 2008

31.05 et 01.06	CQ #1 et #2	Iberville
14.06	CQ #3	St-Charles-de-Drummond
28.06 et 29.06	CQ #4 et #5	Ste-Martine
12.07 et 13.07	CQ #6 et #7	Crabtree
9.08 et 10.08	CQ #8 et #9	St-Augustin, Québec
23.08 et 24.08	CQ #10 et #11	La Tuque
06.09 et 07.09	Finale et Ch. Qc.	Cap-de-la-Madeleine



Plusieurs québécois ont pris part à la course NBL Empire National le 26 juillet dernier à Bridgewater (NY).

**Sur la photo, par ordre de gauche à droite:**  
 S. Biron 1<sup>ère</sup>, M.A Champagne 1<sup>er</sup>,  
 M. Beaudoin 4<sup>e</sup>, H. Leduc-Benoit 5<sup>e</sup>,  
 J.S Houde 2<sup>e</sup>, E. Champagne 2<sup>e</sup>,  
 D. Bonneau 1<sup>er</sup>, M. Dylan Bellerive 2<sup>e</sup>,  
 B. Lapointe 1<sup>er</sup>, K. Bonneau 2<sup>e</sup>, A. Houde 2<sup>e</sup>,

**N'apparaît pas sur la photo :**  
 Joey Trudeau 5<sup>e</sup>

**Merci au partenaire du  
circuit provincial de  
BMX**



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

