



Mai 2007

L'équipe du Québec à Woodbridge en Virginie

Collaboration, André Biron, accompagnateur- Le 26 avril dernier, l'équipe du Québec partait pour Woodbridge en Virginie à la quête de point UCI, mais par-dessus tout, d'une bonne course de début de saison. Joey Trudeau, Jean-Sébastien Dufresne, et Pascale Rousseau, athlètes juniors de l'équipe du Québec accompagné de Hugo Leduc Benoit et Sarah Biron dans les 15 et 16 ans ont donc relevé le défi. La Virginie c'est loin, au dire de tous, mais les routes américaines sont tellement plus carrossables que chez-nous !

Ça a été un beau voyage, nous avons été accueilli par le directeur de la piste Paul Kincheloe qui nous a hébergé chez-lui le jeudi. Les deux autres nuits nous avons campé sur le site des courses. La température était idéale, chaude le jour (25 degré) et fraîche la nuit.

Du coté des courses, ça a moins bien été, particulièrement compte tenu du fait que nos voisins étaient beaucoup mieux préparés et surtout plus entraînés que nous. Aucun de nos athlètes juniors n'ont pu faire de finales. Seule Sarah a terminé 2^e dans sa finale UCI. Mais nos gars et filles n'ont pas été complètement largués, Joey a terminé 2^e dans une de ses courses en battant le 5^e au monde. Une chose est certaine, après quelques semaines d'entraînement ils pourront remonter la pente et cette expérience leur aura fourni une belle opportunité pour débiter la saison.

Avec la venue des Championnats du monde en sol canadien en juillet prochain, toute la saison se BMX a été devancé. Comme au Québec les premières courses auront lieu seulement qu'à la fin mai, la course à Woodbridge était une belle opportunité. Il faut aussi mentionner que nos athlètes juniors et élites doivent, pour courir dans leur catégorie, cumuler au moins 1 points UCI d'ici le 9 juillet. C'était donc pour eux une première occasion d'aller chercher des points.

Le prochain projet de l'équipe du Québec sera l'événement test à Victoria le 26 mai prochain. La lutte sera là aussi difficile, car plusieurs pays seront présents pour tester la piste des prochains Championnat du monde.



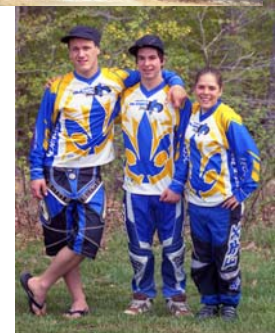
Résultats

UCI – Samedi le 28 avril

- Joey Trudeau - 12^e
- Jean-Sébastien Dufresne - 13^e
- Pascale Rousseau - 6^e
- Sarah Biron - 2^e
- Hugo Leduc-Benoit - 11^e

NBL Nacional – Dimanche le 29 avril

- Joey Trudeau - 9^e
- Jean-Sébastien Dufresne - 12^e
- Sarah Biron - 3^e
- Hugo Leduc-Benoit - 18^e



PARTENAIRE du BMX-Pressé



Questions/Réponses

Pour tout savoir sur le Championnats du monde 2007 – Victoria

Trois éléments importants/nouveaux pour vous en se début mai.

- 1- Si vous avez décidé officiellement de ne pas participer au Championnat du monde, nous vous demandons de communiquer l'information au plus tard le 15 mai à bmx@fqsc.net ou 514-252-3071 #3471.
- 2- Si vous avez une demande particulière ... vous avez aussi jusqu'au 15 mai pour en faire part à Chantale Philie afin que la demande soit acheminée à l'Association cycliste canadienne.
- 3- Une nouvelle liste de grandeur de chandail sera disponible bientôt avec les grandeurs pour enfants. Nous vous demanderons donc de renvoyer vos grandeurs à l'ACC.

Questions/Réponses

Est-ce qu'il y aura un endroit pour laisser les vélos ?

R : NON, étant donné le nombre de canadien présent à l'événement il ne sera pas possible d'avoir un espace de rangement, chaque participant devra donc transporter son vélo aller-retour à son hébergement.

Sur le maillot challenge il y aura un espace (64 cm2) prévue pour les commanditaires ... Y a-t-il des restrictions pour l'affichage de commandite sur les pantalons, casque et vélo ?

R : Pas de restriction

HÉBERGEMENT CHAMPIONNAT DU MONDE

Robin Hood Motel

136 Gorge Road East

Victoria, BC, Canada, V9A 1L4

Gratuitement: 1-800-434-8835 Tel: 250-388-4302 Fax: 250-383-4399

Email: info@robinhoodmotel.com Site web: www.robinhoodmotel.com

Les chambres sont réservées jusqu'au 15 mai 2007. Après cette date, les chambres qui ne sont pas louées seront libérées de notre entente.

Vous devez mentionner que c'est une réservation à partir du groupe QUÉBEC BMX TEAM.

Dates de réservation, du 23 au 29 juillet inclusivement.

- 7 chambres avec un lit Queen, un divan lit et une cuisine sont disponibles :
 - 2 personnes 99\$ plus taxe
 - 3 personnes 104\$ plus taxe
 - 4 personnes 109\$ plus taxe

10\$ est enlevé du coût de location par nuit, si vous ne voulez pas utiliser la cuisine dans votre chambre.

- 2 suites sont aussi disponibles avec un lit Queen dans une chambre séparée, deux lits double, un divan lit, une cuisine et un salon.
 - 4 personnes 129\$ plus taxe,
 - 5\$ additionnel pour chaque personne supplémentaires jusqu'à un maximum de 6.

TRANSPORT – LOCATION DE VÉHICULE

Thrifty, partenaire de la FQSC vous propose d'utiliser le numéro d'entreprise de la FQSC pour vos réservations de véhicule en vue des Championnats du monde de Victoria.

En indiquant le numéro 1660224520 dans le code d'entreprise sur le site Internet www.thrifty.com vous aurez accès à des rabais très intéressants. Vous pouvez aussi vous servir de ce code à n'importe quel autre moment où vous avez besoin de louer un véhicule.

Allez vérifier les tarifs, ça vaut vraiment la peine !



BMX-Presse est réalisé par le secteur BMX de la FQSC.
Comment nous rejoindre?
Téléphone: (514) 252-3071
Télécopieur: (514) 252-3165
Courriel: info@fqsc.net
Site internet: www.fqsc.net

Plaque de guidon

La plaque de guidon FQSC est un élément obligatoire pour faire partie du circuit québécois de Coupe du Québec. Cette année, lorsque nous avons fait l'ajustement du coût de la licence en BMX, nous n'avons pas tenu compte du 5\$ qui était dans le passé inclus dans les frais de licence. Nous avons entamés de bonnes discussions avec des commanditaires potentiels qui nous permettaient de croire que nous pouvions soustraire ces frais malgré l'augmentation. Malheureusement, aucune entente n'a été prise. Nous vous demandons donc, à tous, de payer un 5\$ de frais lors de votre première course de la saison afin d'obtenir votre plaque.

Nous sommes désolés pour l'inconvénient que cela pourra vous causer et soyez assuré que nous ajusterons le tout dès l'an prochain afin qu'il y ait qu'un seul montant à déboursé à la FQSC.

Merci de votre collaboration et compréhension.



Sciences du vélo

Formules variées de 3-2-1

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

VOICI UNE FORMULE D'ENTRAÎNEMENT AMUSANTE ET « PAYANTE ». IL S'AGIT D'ALTERNER DES PÉRIODES D'EFFORT PLUS INTENSE DE UNE, DEUX OU TROIS MINUTES AVEC DES PÉRIODES DE MOULINAGE À FAIBLE INTENSITÉ D'UNE DURÉE ÉGALEMENT COMPRISE ENTRE UNE ET TROIS MINUTES, EN SUIVANT L'UN OU L'AUTRE DES TROIS SCHÉMAS PROPOSÉS DANS LE TABLEAU. EN APPLIQUANT L'UN OU L'AUTRE DES SCHÉMAS, VOUS DEVREZ DOSER VOTRE EFFORT SELON LA DURÉE DES FRACTIONS INTENSES ET LA DURÉE DES PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION.

Formules en 3-2-1					
Schéma suggéré no 1		Schéma suggéré no 2		Schéma suggéré no 3	
Fraction d'effort (min)	Récupération active (min)	Fraction d'effort (min)	Récupération active (min)	Fraction d'effort (min)	Récupération active (min)
1	3	1	3	1	3
1	2	2	3	2	2
1	1	3	3	3	1
2	3	1	2	1	3
2	2	2	2	2	2
2	1	3	2	3	1
3	3	1	1	1	3
3	2	2	1	2	2
3	---	3	---	3	---

D'une durée totale de plus de 45 minutes, les séances empruntant cette formule exigent de porter attention au chronomètre et se révèlent ainsi assez stimulantes.

Surclassement/Sousclassement 07

Vous avez jusqu'au **20 mai prochain** pour nous faire parvenir toute demande de reclassification que souhaitez voir faite avant le 26 mai – la première Coupe du Québec.

Vous trouverez le formulaire sur le lien suivant :
<http://www.fqsc.net/07/Comp/bmx/BMX-Reclassification07.pdf>

Vous pouvez nous le faire parvenir par fax au 514-252-3165 ou courriel au bmx@fqsc.net

Info-course BMX

Le début de saison arrive à grand pas ... nous sentons la fébrilité dans l'air. À partir du 15 mai prochain, vous pourrez consulter le site Internet de la FQSC dans la section compétiton / info-course pour trouver tous les détails sur chacune des courses au programme cet été. Vous pourrez aussi téléphoner sur la ligne Info-course au 514-252-3071 #5.

