



Chronique d'un coureur

Hugo Leduc-Benoit

Athlète membre de la LAI et de l'équipe du Québec pour les Championnats canadiens 2008

Le programme de préparation physique

Étant le plus âgé des athlètes de l'équipe du Québec de BMX, on m'a demandé des nouvelles de ce qui se déroulait dans notre monde. Je dirais très franchement que je suis surpris de tout ce qui nous est offert cette année en bmx! J'entends par là le nouveau programme d'entraînement en préparation physique, offert aux jeunes comme moi, et la diversité des services qui nous sont offerts en tant que membres de l'équipe du Québec.

D'abord, on a maintenant un programme d'entraînement physique. Il est adapté tant pour les gars que pour les filles. Il nous permet de découvrir et d'améliorer nos différentes lacunes liées à notre discipline. On nous enseigne aussi comment bien équilibrer nos activités en fonction de ce programme. Par exemple, dans mon cas, je dois faire la part des choses entre l'école, le bmx et le travail.

Les entraînements que Sébastien nous conçoit nous permettent de nous améliorer. En tout cas, je peux voir à court et à long terme des changements bénéfiques sur mon corps, que ce soit au niveau musculaire ou au niveau de l'endurance (physique et cardio).

Dans les camps que nous avons eu jusqu'à maintenant, on a eu des petites rencontres avec nos motivateurs. Ces petites entrevues ont permis aux professionnels qui nous encadrent de nous aider à fixer nos objectifs pour la prochaine saison et de connaître nos ambitions, tout cela dans le but de nous offrir un meilleur encadrement. J'aime bien le soutien qui nous est apporté. Tout est construit en fonction de nous. Peu importe si on gagne ou non, nous savons que nous avons un soutien et que nous avons une bonne préparation pour la saison à venir.

Je ne crois pas me tromper en disant que tous les jeunes qui ont participé à ces camps sont déjà plus confiant et ont compris que tout ce qu'il leur manque pour atteindre leur but c'est maintenant : DU CŒUR !

Avec le soutien des entraîneurs et avec la gang qui suit le programme, on devrait faire un malheur au Championnat canadien à Abbotsford les 17 et 18 mai prochains. En tout cas, si les résultats n'y sont pas, on fera un malheur en tant qu'équipe !

Annonce de l'équipe du Québec pour le Championnat national 2008

BV - En raison de la tenue des jeux olympiques cet été au mois d'août, les championnats nationaux se dérouleront plus tôt qu'à la normale. C'est ainsi que les athlètes de l'équipe du Québec prendront part à cet événement d'envergure à Abbotsford en Colombie-Britannique les 17 et 18 mai prochains. Voici la liste des athlètes de l'équipe du Québec qui nous représenteront sous la responsabilité de l'entraîneur Yannick Vincent et de l'assistant François Benoit.



Équipe du Québec, Abbotsford

Junior H : Hugo Leduc-Benoit
Junior F : Sarah Biron, Pascale Rousseau
Dév. F 16 ans : Alexane Couture
Dév. H 16 ans : Michaël Beaudoin, Jean-Sébastien Houde, Keyven Tellier-Lambert
Dév. H 15 ans : Marc-Antoine Champagne, Vincent Gingras

En bref

Sanction locale

BV - La FQSC a introduit pour 2008 un nouveau niveau de sanction de course en vue de stimuler le développement de circuits régionaux. La sanction locale, au coût de 120\$, permet aux organisateurs de tenir le nombre d'événements locaux de leurs choix, en autant qu'ils se déroulent les soirs de semaine et que le tarif d'inscription soit de 5 \$ au maximum. Les retombées se font déjà sentir, plus de 30 événements régionaux auront lieu en 2008, soit une grande progression par rapport à la vingtaine de 2007.

Renouvellement d'une homologation

BV - Valide pour une durée d'un an, les homologations pourront désormais être renouvelées sans la visite d'un homologateur à compter de 2008 (maximum d'un renouvellement). Pour être admissible à cette procédure sans frais, les pistes de BMX ne devront pas avoir fait l'objet de modifications dans l'année courante. Plus d'informations à venir.

Formation des entraîneurs

BV - Une formation d'entraîneurs se tiendra à Québec le 26 avril prochain pour le volet théorique et les 24 et 25 mai pour le volet pratique. L'information détaillée sera disponible sous peu.

Une expérience enrichissante ! Un nouveau défi !

Chantale Philie, directrice technique BMX et paracyclisme - Employée à la Fédération québécoise des sports cyclistes depuis février 2005, je dois vous dire que ces trois dernières années m'ont apporté énormément, autant d'un point de vue personnel que professionnel. J'ai eu l'occasion, à travers mes différentes responsabilités, de rencontrer des bénévoles, des entraîneurs, des commissaires, des administrateurs et des organisateurs d'exception. Des gens qui ont à cœur le développement de leur discipline, l'évolution de leur club et le plaisir de contribuer à l'épanouissement de centaines de jeunes et moins jeunes adeptes du cyclisme et ça, c'est une motivation en soi.

Je vous remercie tous pour votre support et appui dans le développement, la promotion, l'organisation et la régie d'événements qui furent des mandats importants tant en BMX qu'en paracyclisme.



J'apporte avec moi plein de beaux souvenirs comme ma première commission d'orientation en tant que directrice technique BMX, les Championnats du monde de BMX à Victoria, la merveilleuse expérience qu'ont pu vivre 11 jeunes cyclistes à mains provenant de 8 régions du Québec à Sept-Îles l'été dernier, les sourires et les questions des cyclistes de différents clubs qui ont essayé le vélo à main pour vivre la différence ...

Je pars relever de nouveaux défis à l'Union cycliste internationale à Aigle en Suisse comme coordinatrice paracyclisme. Je garderai donc assurément contact avec certains d'entre vous. Pour les autres, merci d'avoir été sur ma route ... La vie est faite de plusieurs belles rencontres qui nous motivent et façonnent la personne que l'on devient.

Merci encore pour tout, ce fut un réel plaisir, mes plus sincères salutations!



Reconnaitances des performances de Michael Beaudoin

BV – La 26^e édition du Gala sport hommage Mauricie s'est déroulée le 19 janvier dernier. Cet événement par excellence des grands noms du sport amateur en Mauricie souligne les réalisations des meilleurs athlètes de cette région. Mentionnons la présence de Michael Beaudoin du club du Cap-de-la-Madelaine comme finaliste dans la catégorie *Athlètes masculins de niveau canadien*.



De plus, le 5 février dernier, Michael Beaudoin s'est vu remettre de la part du Député de Champlain, Pierre-Michel Auger, une médaille de l'Assemblée Nationale pour *ses efforts et ses merveilleux accomplissements dans la discipline du BMX*. Cette reconnaissance était également accompagnée d'une bourse de 300 \$.

Félicitations !

Nouveau coordonnateur BMX

Bruno Vachon, Coordonnateur BMX et cyclo-cross - L'entrée du BMX aux jeux olympiques cet été comme sport officiel constitue un levier considérable pour le développement de la discipline au niveau provincial. La croissance que devrait ainsi vivre le BMX dans un futur proche amènera son lot d'événements stimulants pour l'ensemble des pratiquants du BMX de course au Québec. C'est dans ce contexte prometteur que j'ai le plaisir de me joindre à l'équipe professionnelle de la FQSC.

Permettez-moi de me présenter.

Alors que je travaillais au centre national de cyclisme de Québec, j'ai touché pour la première fois à cette discipline. J'y ai eu l'opportunité, entre autres, d'organiser un camp provincial de BMX et de collaborer à la fondation du club local. Le potentiel de développement du BMX auprès des jeunes m'avait dès lors séduit, ma formation d'intervenant sportif (baccalauréat) me préparant à travailler dans ce domaine.

Par l'entremise de mes nouvelles fonctions de coordonnateur BMX et cyclo-cross, je désire mettre au profit de la croissance du BMX l'ensemble de mes expériences vécues dans les autres secteurs du cyclisme au Québec (organisation, entraînement, gestion). La concertation sera mon outil de prédilection dans le support aux clubs déjà existants alors que mes qualités de coach seront à la disposition des promoteurs de projets.

Je suis sensible aux intérêts des bénévoles et reconnaissant de leur apport au sport. Je désire voir les résultats de mon travail s'accomplir dans le prolongement des objectifs communs de l'ensemble de la communauté. C'est avec enthousiasme que j'anticipe les défis à venir et c'est en votre compagnie que je souhaite ardemment les relever.

À tous, je vous souhaite une merveilleuse saison 2008 !

Bruno Vachon
Coordonnateur BMX et cyclo-cross



Rencontre de commissaires 19 avril 2008

BV - Le samedi 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. Elle se clôture par la séance d'assignation 2008. Pour y prendre part, les participants doivent être licenciés commissaire 2008. 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 2008 (chef, adjoint, départ, juge chef arrivée).

Dans un souci de bien préparer cette rencontre et de veiller à ce que le matériel soit disponible en quantité suffisante, **bien vouloir communiquer avant le lundi 14 avril à 16 h 00 par téléphone (514-252-3071 poste 3471) ou courriel (bmx@fqsc.net) votre présence en m'indiquant votre club de provenance.**

Voici les détails de la rencontre de commissaires :

DATE : Le samedi 19 avril 2008
LIEU : 10555, Ste-Margueritte, Pointe-du-Lac, Trois-Rivières
COÛT : Gratuit (obligation d'être licencié commissaire 2008)

Formation provinciale – Commissaire BMX (nouveaux commissaires)

SALLE : Salle Seigneurial
HORAIRE : 9 h 00 à 16 h 00
FORMATEURS : Pierre Thibault, commissaire international en BMX
Hélène Soulard, commissaire nationale en BMX

Rencontre de mise à jour pour les commissaires (anciens commissaires)

DATE : Le samedi 19 avril 2008
SALLE : Salle Dugré 1
HORAIRE : 13 h 00 à 16 h 00

Assignation 2008

SALLE : Salle Seigneurial
HORAIRE : 16 h 00 à 17 h 00



Bilan du Colloque des entraîneurs-es 2008

ST - Le 3e Colloque des entraîneurs-es en cyclisme s'est déroulé les 8 et 9 février derniers au Centre National de Cyclisme de Bromont. Sous l'égide des colloques des entraîneurs communautaires Groupe Investors de l'Association canadienne des entraîneurs, la formation affichait à son horaire trois conférenciers afin d'offrir aux participants-es présents une opportunité incroyable de perfectionnement dans leur passion qu'est l'entraînement.

Guy Thibault (Les tests; ces incompris & La musculation spécifique au cyclisme), Sylvie Trudel (Le rôle du soigneur) et Bruno Ouellette (Le SENS de la performance) ont assuré des conférences structurées et appréciées de la part des 25 participant-es s'étant rendu à Bromont.

Lors de la journée du samedi, en compagnie de Guy Thibault, il a été possible d'observer les procédures à suivre lors de la passation d'un test de PAM (avec un athlète cobaye). L'objectif primaire était d'en connaître davantage sur l'analyse des résultats d'un pareil test. Objectif parfois difficile à atteindre, lorsque l'on tient un atelier de la sorte où plusieurs questions étaient amenées par les participants et où le facteur temps était primordial. Preuve qu'il y a place à la discussion à ce sujet pour un colloque futur...

En après-midi, la musculation spécifique avec des exemples concrets (vidéos) a été abordée avec précision et une bonne période d'échanges entre les participant-es a permis à ceux-ci de répondre à certaines interrogations. Cet atelier a également permis à certains d'entre eux de se remémorer certains principes d'entraînement appris auparavant.

Le dimanche, c'est avec une approche encore plus individuelle que se sont déroulées les deux conférences traitant principalement des aspects moins physiologiques de l'entraînement. En matinée, Sylvie Trudel y est allée de techniques de respiration et de massage à prescrire aux athlètes. En après-midi, Bruno Ouellette a su démontrer aux participant-es que la psychologie sportive était un facteur non-négligeable de la performance de par ses exemples tirés de la haute performance dans les différents sports auxquels il a joué un rôle.

Nous avons également profité de l'occasion pour remettre le Prix d'administration bénévole du sport Groupe Investors à M. Daniel Bédard de Rosemère (Photo).

C'est donc une fois de plus un événement qui a atteint ses objectifs qui s'est tenu les 9 et 10 février. La FQSC est fière de pouvoir offrir cette opportunité incroyable de perfectionnement à ses membres entraîneur-es. La FQSC tient également à remercier les partenaires qui ont collaborés à la tenue de cet événement, à savoir l'Association canadienne des entraîneurs, Groupe Investors, le Centre national multisports de Montréal, le Centre national de cyclisme de Bromont et DHamel Design.



En compagnie de sa fille Marie-Pier

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

Note du coordonnateur : Cette capsule est mise à la disposition des membres du secteur BMX sous réserve. Un entraînement tel que proposé n'est pas souhaité pour tous les athlètes, spécialement les jeunes. Il est davantage recommandé pour les coureurs de niveau expert de plus de 13-14 ans et devrait s'inscrire dans une perspective d'entraînement complète.

Les minutes modulées

Voici une séance amusante et payante que l'on peut faire sur home trainer ou sur vélo de « spinning ». Il s'agit d'abord (après un échauffement approprié) de faire une pointe d'effort chaque minute, pendant 11 minutes. D'une minute à l'autre, la durée de la fraction d'effort passe de 55 à 5 secondes (si, si !), en diminuant chaque fois de 5 secondes.

Ainsi, la première minute consiste à pédaler à haute intensité pendant 55 secondes, puis à récupérer en cessant complètement de pédaler (n'ayez crainte!). Au cours de la minute suivante, vous faites une fraction d'effort de 50 secondes, suivie d'une récupération passive de 10 secondes, et ainsi de suite jusqu'à la onzième minute, où vous faites un bref sprint de 5 secondes suivi d'une récupération passive de 55 secondes. Voilà pour la première série, mais il y en a trois autres!

Pour changer un peu, faites du « une jambe » avant d'entreprendre la deuxième série : 80 révolutions avec la jambe gauche, 75 avec la droite, 70 avec la gauche... jusqu'à 40 révolutions avec la jambe gauche.

La deuxième série est semblable à la première, sauf que la diminution du temps d'effort est de 10 secondes et non plus 5 secondes, d'une minute à l'autre. Elle ne comprend donc que cinq répétitions. Complétez avec du « une jambe » : de 60 à 30 révolutions.

Enchaînez avec une troisième série où, cette fois, vous diminuerez la durée des fractions d'effort de 15 secondes à chaque minute. Vous ferez donc 3 répétitions : 45-15 ; 30-30 et 15-45. Refaites du « une jambe » : de 40 à 30 révolutions.

Terminez avec une quatrième et dernière série où vous diminuerez la durée des fractions d'effort de 20 secondes à chaque minute : 40-20, 20-40.

Ajustez l'intensité de chacune de vos fractions d'effort en tenant compte de leur durée. Étant donné que les plus longues (55, 50... secondes) s'accompagnent des récupérations les plus courtes (5, 10... secondes), vous devrez les faire en vous retenant un peu. En revanche, dans les minutes où les fractions d'effort sont les plus courtes (15, 10, 5... secondes) et où les récupérations sont par conséquent plus longues (45, 50, 55... secondes), vous pourrez faire plaisir au masochiste qui sommeille en vous!

De toute manière, vous trouverez certainement que le retour au calme est bienvenu!

Série	Minutes	Durée, en min:s, des fractions...	
		... d'effort	... de récupération
1	1	0:55	0:05
	2	0:50	0:10
	3	0:45	0:15
	4	0:40	0:20
	5	0:35	0:25
	6	0:30	0:30
	7	0:25	0:35
	8	0:20	0:40
	9	0:15	0:45
	10	0:10	0:50
	11	0:05	0:55
« Une jambe » : 80, 75, 70... 40			
2	12	0:50	0:10
	13	0:40	0:20
	14	0:30	0:30
	15	0:20	0:40
« Une jambe » : 60, 55, 50... 30			
3	16	0:45	0:15
	17	0:30	0:30
	18	0:45	0:15
« Une jambe » : 40, 35, 30... 20			
4	19	0:40	0:20
	20	0:20	Retour au calme

