



Novembre 2009

Bulletin du secteur VM

## RAPPEL: FORMATION D'ENTRAÎNEURS QUÉBEC 12 & 13 DÉCEMBRE PROCHAIN

MAXIME LAVALLÉE

La dernière formation théorique de l'année du PNCE aura lieu le 12 et 13 décembre prochain à Québec. Cette formation vous permet d'accéder au volet "habiletés cyclistes de base" et ainsi jeter les bases de votre progression en tant qu'entraîneur. Il reste quelques places disponibles, pour vous inscrire :

<http://www.competitionsfqsc.net>

## LA SECTION ADSVMQ NATALIE GUAY



### Les Sentiers du Moulin dans la revue Espaces

C'est dans la section sur les sorties express que les Sentiers du Moulin font parler d'eux. À deux pas de Québec... il ne faut pas rater ces sentiers !

[http://www.myvirtualpaper.com/doc/Revue-Espaces/0911\\_espaces\\_nov\\_opt/2009110301/](http://www.myvirtualpaper.com/doc/Revue-Espaces/0911_espaces_nov_opt/2009110301/)

### L'ADSVMQ sur le comité des raids et du récréatif de la FQSC

Nous sommes heureux d'annoncer qu'Emmanuel Chalifoux a été nommé pour siéger sur le comité des raids et du récréatif de la FQSC (Fédération québécoise des sports cyclistes) en tant que représentant de l'ADSVMQ. Ce comité se rencontre quelques fois par année afin d'améliorer la qualité des raids et de la sphère récréative du vélo de montagne.

<http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=5135>



### Québec : LA nouvelle destination de VM !!!

Sacred Rides est un spécialiste en voyages de vélo de montagne basé dans l'ouest canadien. Ils couvrent tous les plus beaux endroits au monde... et ils offrent maintenant un forfait au Québec !

Le vélo de montagne est un attrait touristique de plus en plus majeur et le Québec est maintenant ouvert au monde entier. Faites un détour sur leur site web, il inclut un vidéo tourné à Coaticook et présenté par David Lauzon le président de l'ADSVMQ.

<http://www.sacredrides.com/tours/quebec/easternepic/>

**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**



## En terminant...

Vous aimeriez avoir des nouvelles sur le statut du vélo de montagne à Montréal ? Le site Bunny Hop pourrait vous intéresser. Ce nouveau site diffuse du matériel pour mobiliser la communauté cycliste et sensibiliser la population aux besoins en développement d'infrastructures pour la pratique du VM en ville.

<http://bunnyhop.ca/>

# AMÉLIORER SON COUP DE PÉDAL À CADENCE ÉLEVÉE

## GUY THIBAUT

Pour perfectionner son aptitude à pédaler efficacement, il faut maximiser le volume de pédalage effectué avec un style irréprochable. Mais quand on se tape trop de kilomètres, on a tôt ou tard tendance à relâcher la technique. On laisse plus de poids sur la pédale montante et on omet d'exercer la force dans la bonne direction sur la pédale, particulièrement au passage des points morts supérieurs et inférieurs. D'où l'intérêt de miser sur les séances hivernales sur home trainer pour améliorer votre coup de pédale!

Je vous recommande de faire chaque semaine au moins deux séances d'entraînement par intervalles suivant les trois règles suivantes :

1. faites des fractions d'effort où vous vous concentrez pour faire un coup de pédale bien rond du début à la fin; c'est plus facile si elles sont courtes (10 à 30 secondes);
2. profitez des périodes de récupération (active ou passive) avant chaque fraction d'effort pour faire une pratique mentale en vous « voyant » faire un coup de pédale parfait;
3. pédalez à intensité élevée sur toute la gamme des cadences, y compris les cadences élevées.

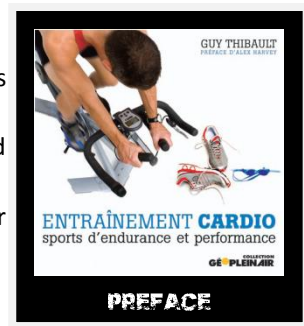
En ce qui concerne la troisième règle, je crois que c'est particulièrement en pédalant intensivement à cadence élevée ou même très élevée qu'on a le plus à gagner, et ce, pour deux raisons. Primo, alors qu'on a souvent l'occasion de pédaler intensivement à faible cadence chaque fois qu'on monte une côte, rares sont les occasions de se pousser au max à cadence élevée. Secundo, il est beaucoup plus difficile de bien pédaler à plus de 110 rpm qu'à moins de 90 rpm.

En effet, des mesures de forces exercées sur la pédale montrent qu'on perd beaucoup d'énergie à pousser dans un mauvais angle dès lors qu'on tourne rapidement les jambes.

Exemple de séance d'EPI pour améliorer votre coup de pédale

- Faire 5 séries de 5 répétitions de fractions d'effort de 30 secondes à intensité élevée entrecoupées de périodes de récupération active de 30 secondes à intensité faible (récupération active de 2-5 minutes entre les séries).
- Débuter chaque répétition avec une résistance telle que l'effort sera « élevé » à environ 90-95 révolutions par minute, puis augmenter progressivement la cadence sans réduire la résistance imposée par le home trainer, jusqu'à l'atteinte d'une cadence où votre style de pédalage est sur le point de se détériorer (tenter tout de même de garder le dos bien stable). Chaque répétition se termine donc à intensité « très élevée ».
- Doser l'intensité de chaque répétition de sorte qu'elle augmente lentement d'une fraction d'effort à la suivante et que le degré de fatigue global au terme de la séance sera ni trop petit, ni trop grand.
- Prendre soin de bien tirer sur la pédale montante et de pousser vers l'avant au point mort supérieur et vers l'arrière au point mort inférieur.

Au cours des premières répétitions, vous ressentirez certainement un certain inconfort. Mais en effectuant cette séance régulièrement, vous améliorerez votre coup de pédale et vous noterez des effets bénéfiques, même à cadence moins élevée.



**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**

# DÉVELOPPEMENT DANS LE SECTEUR VM DE LA FQSC

SIMON THÉRIAULT

La Fédération québécoise des sports cyclistes met beaucoup d'efforts depuis plusieurs années à offrir un service qui correspond aux besoins de tous ses types de clientèle en débutant par les jeunes en bas âge qui s'initient à la pratique du vélo vers la compétition, jusqu'aux adeptes qui pratiquent de façon récréative et sécuritaire.

Dans un processus d'atteinte de ses objectifs, le secteur vélo de montagne de la FQSC est heureux d'annoncer la création du poste d'adjoint du développement de la pratique récréative en vélo de montagne qui sera dorénavant occupé par **Francis Tétrault**, qui occupait auparavant le poste d'adjoint sportif. Ainsi, ce poste permettra une meilleure coordination et un meilleur développement de la sphère récréative, des épreuves raids / marathons de même que des programmes d'initiation au cyclisme.

Pour compléter ce mouvement de personnel, **Maxime Lavallée** a fait son entrée au sein de l'équipe de la FQSC le 18 novembre dernier au poste d'adjoint aux événements vélo de montagne. Maxime détient un DEC en Techniques d'intervention en loisir au Cegep du Vieux Montréal. Étant impliqué dans le développement de la région Sud-Ouest et ayant organisé la finale régionale des Jeux du Québec de la même région en 2008, Maxime apportera une présence sur le terrain dans le cadre des événements de la Coupe du Québec et assurera la coordination des dossiers régionaux compétitifs en vélo de montagne.

FRANCIS TETRAULT

Après près d'un an et demi à l'emploi de la FQSC comme adjoint sportif VM, voici que s'offre à moi un nouveau défi, celui de contribuer au développement de la pratique récréative. Je quitte mon poste avec la tête plein de souvenirs, notamment le contact des athlètes lors de différents projets et la satisfaction d'avoir eu la chance de vivre des événements d'envergure de l'intérieur. Je me tourne vers mes nouvelles tâches avec enthousiasme, et suis impatient de m'impliquer davantage dans le développement de ce beau sport, que ce soit par de nouveaux sentiers en collaboration avec l'ADSVMQ, des événements à caractère récréatifs ou encore des programmes d'initiation. J'ai pris plaisir à côtoyer plusieurs d'entre vous, en espérant que nos sentiers se croisent à nouveau !

MAXIME LAVALLÉE

Je suis très heureux de me joindre à l'équipe du secteur vélo de montagne à titre d'adjoint aux événements. C'est avec un immense plaisir que je prends le flambeau pour faire avancer le volet compétitif du vélo de montagne. Avec 13 étapes réparties sur 11 sites, la Coupe Québec réserve de beaux défis cette année. J'espère offrir le meilleur support tant aux organisateurs et aux commissaires qu'aux athlètes et entraîneurs qui font évoluer notre sport.

« Afin d'assurer un développement optimal de l'ensemble des volets en vélo de montagne et de continuer à offrir une qualité de services à l'ensemble de nos membres, il devenait impératif de procéder à l'engagement d'une ressource supplémentaire et de procéder par la même occasion à un réaménagement des tâches du personnel dans le secteur vélo de montagne. Cela nous a conduit à la création de deux nouveaux postes, soit un adjoint aux événements et un adjoint au développement de la pratique récréative »

- Louis Barbeau,  
Directeur Général, FQSC

« Nous étions satisfaits du travail de l'équipe en place, mais nous voulions voir plus loin et amener le vélo de montagne à un autre niveau dans la plateforme sportive du Québec. Nous croyons que notre équipe redynamisée sous la direction de **Simon Thériault** pourra offrir davantage à nos membres. »

- Martin Demers,  
Vice-président vélo de montagne, FQSC

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

