

Août 2009

Bulletin du secteur VM

LES JEUX DU CANADA : QUELLE EXPÉRIENCE !



2009
— JEUX DU —
CANADA
— GAMES —

REBECCA BEAUMONT

On m'a demandé de décrire mon expérience au Jeux du Canada 2009 à Summerside, Île-du-Prince-Édouard alors voici ! Tout a bien commencé avec un camp préparatoire au Centre national cycliste à Bromont pour regrouper l'équipe entière afin de tisser des liens et de créer un environnement d'équipe. Nous avons ensuite pris le départ en avion pour l'Île-du-Prince-Édouard avec les autres athlètes québécois. Je pourrais résumer les deux premiers jours à l'aide d'un seul mot : patience ! Effectivement, l'organisation des Jeux devait avoir dans l'idée de nous laisser du temps pour échanger des épinglettes entre provinces. Il s'en est suivi la cérémonie d'ouverture avec des discours de plusieurs grands noms ainsi que la présentation de numéros musicaux et de style Broadway.

Les Jeux du Canada s'annonçaient très enrichissants étant donné que chacun des membres de l'équipe cycliste du Québec devait participer à toutes les épreuves, c'est-à-dire un cross-country en vélo de montagne, un contre-la-montre, une course sur route ainsi qu'un critérium. Cela dit, l'équipe était composée de 4 athlètes spécialisés en vélo de montagne et de 8 en route.



PODIUM CHEZ LES FEMMES XCO



RAPHAEL GAGNE ET LÉNI TRUDEL

L'objectif des Jeux n'était rien de moins qu'une victoire au cumulatif des points amassés tant du côté masculin que féminin, question de poursuivre une tradition qui tient depuis les 3 derniers Jeux. Comme presque tous nos athlètes de route en étaient à leur première expérience en sentier, nous nous attendions à un drôle de numéro ! Toutefois, le parcours était avantageux pour eux, donc ils ont pu tout de même avoir du plaisir. C'était une petite boucle de 4km, assez facile, sans aucune montée ni section technique significatives. Cependant, parcours facile ne signifie pas course facile. Ce fût une course très éprouvante, car ce type de parcours requiert de la puissance brute en plus de la chaleur caniculaire que l'on ressentait. Nous devons donc faire preuve de beaucoup de stratégie lors des courses sur route pour pouvoir placer le plus grand nombre de québécois(es) parmi les premières positions. Comme en vélo de montagne nous sommes habitués de rouler pour soi-même, c'était donc tout nouveau pour moi de travailler pour quelqu'un d'autre. J'ai bien aimé cette nouvelle expérience ! Sur la route j'ai bien aimé le contre-la-montre. C'est la course qui ressemble le plus à une épreuve de montagne étant donné que l'on doit se donner à fond du début à la fin.

Finalement, nous sommes très fiers de nos Jeux, car non seulement nous avons gagné le cumulatif tant chez les gars que chez les filles, mais de plus, nous avons battu le record de 12 médailles en cyclisme datant de Brandon en 1997 qui est passé à 15 grâce à plusieurs belles performances !

Les Jeux du Canada ont été une très belle expérience pour chacun d'entre nous. L'ambiance au village des athlètes était géniale, nous avons eu droit à une très belle organisation, bref, c'est une expérience que je souhaite à tout le monde !

Merci à Devinci, Alma bicycle et le club Cyclone d'Alma !

NOS PARTENAIREs - NOS PARTENAIREs - NOS PARTENAIREs - NOS PARTENAIREs



DANS LA COUR DES GRANDS, ET RIEN À ENVIER

ANNE LAPLANTE

La fin de semaine s'annonçait chargée, puisque j'allais participer à l'épreuve de descente et de 4Cross lors de la Coupe du monde de Bromont. C'était compter sur des journées bien chargées d'entraînement commençant tôt le matin et se terminant vers les 6-7heures du soir. Cependant, j'étais bien motivée à y donner mon 100%.

Vendredi; jour des qualifications pour la descente et le 4Cross. Je savais que si je réussissais à garder un bon flow et à ne pas tomber, j'avais de bonnes chances de me qualifier pour la descente. Mon plan pour la qualification était donc d'être un peu plus conservatrice et de m'assurer d'avoir une bonne fluidité tout au long du parcours. Ma descente s'est assez bien déroulée, cependant j'ai fait une erreur majeure qui a dû me coûter beaucoup de temps et qui m'a mise en doute à savoir si j'allais en avoir fait assez pour réussir à me qualifier. Ayant voulu être conservatrice, je ne suis pas entrée dans le premier bois avec une assez grande vitesse ce qui a nui à ma fluidité pour tout le premier bois. Heureusement j'ai réussi à reprendre une meilleure vitesse en sortant de celui-ci et à la garder jusqu'à la fin du parcours. J'ai finalement réussi à me qualifier pour la première fois à une coupe du monde, en 16ième position.

Première mission accomplie, maintenant c'était l'heure du 4Cross. Ce n'était que ma troisième expérience en 4Cross, mais la confiance était là puisque j'avais vu ce que je pouvais faire la semaine précédente à la Coupe du Monde au Mont Ste-Anne. Le tout s'est bien déroulé et je me suis qualifiée en 9ième position. J'allais donc, pour la première fois, participer à la finale des deux disciplines en Coupe du Monde.

Samedi arrivé, jour final, les journées complètes d'entraînement m'étaient rentrées dans le corps et la fatigue commençait à se faire sentir. Le temps de la finale de descente arrivé, le parcours était beaucoup plus sec, plus roulant, et j'étais prête à y donner tout ce que j'avais. J'ai fini par avoir une assez bonne descente avec une bonne vitesse, cependant j'ai fait 2 grosses erreurs dans la section plus technique du parcours, occasionnant 2 arrêts complets qui ont dû me coûter quelques secondes précieuses. J'ai donc terminé en 20ième position, ce qui m'a déçu, mais au moins j'aurai appris de mes erreurs.

Maintenant, la finale de 4Cross. M'étant qualifiée 9ième, ma première gate ne serait pas facile partant à côté de Jill Kintner des États-Unis et Lucia Oetjen de la Suisse.

Par contre, la foule était définitivement encourageante. Je ne crois pas avoir déjà entendu autant de spectateurs qui m'encourageaient durant une course, c'était très motivant. Ma course se déroulait bien, jusqu'à ce qu'on arrive au "Rock garden" où j'ai eu la chance d'effectuer un dépassement. Cependant, ma roue avant coïncida dans une roche et je passai par dessus le guidon à plat ventre dans les roches. Heureusement, je ne me suis pas blessée, mais je ne suis pas passée à la prochaine ronde. Je me suis alors classée au 12ième rang final.

Pas plus qu'une semaine plus tard, je me trouvais à Whistler pour participer à quelques événements du Crankworx et bien sûr, profiter du magnifique terrain que l'on retrouve dans l'ouest du pays. J'ai passé les premiers jours à rouler pour le plaisir, et ma première compétition fut le Womenzworx. Celle-ci est une compétition pour les filles seulement, composée de 2 parties, une partie de descente technique et une partie de sauts, dans lesquelles nous sommes jugées sur nos habiletés techniques. Ma section de descente a bien été et j'eus le meilleur score, tandis que celle des sauts un peu moins. Malgré tout, j'ai quand même

terminé en 5ième position chez les Pro.

J'ai ensuite participé au Air DH et au Giant Slalom dans lequel je fis une chute lors de la première ronde des finales et me fis une bonne entorse au genou, ce qui termina malheureusement mon séjour de vélo. Mais comme on dit, c'est le métier qui rentre !

Merci à XPREZO



NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

ADSVMQ

DEVINCI

SUBWAY

eska

apogee

LES CHAMPIONS 2009 SONT COURONNÉS!

FRANÇOIS TÉTRAULT



Les championnats québécois de XCO (8 août à Chelsea) et DHI (9 août à Chelsea également) ont été le théâtre de dépassements, autant sur la piste que sur papier. La température fut clémente lors des trois événements, ce qui a donné l'occasion aux coureurs de donner leur maximum dans le but de s'approprier le tant convoité titre de champion québécois.

Nous souhaitons aux athlètes champions et championnes 2009 ainsi qu'aux clubs une belle fin de saison et sommes impatients de les voir défendre leur titre en 2010 !

Voici donc les liens vers les différents communiqués pour obtenir les noms des lauréats.

Champions-nes québécois XCO/DHI :

http://www.fqsc.net/09/Nouvelle/Communiqu%C3%A9_FQSC_CpQc_Champ_Queb_09.pdf

Classement par club : http://www.fqsc.net/09/Nouvelle/COMMUNIQUE_ClassementClub_VM09.pdf

QU'EST-CE QUE C'EST FIN DE SAISON...

FRANÇOIS TÉTRAULT

*Mérite
cycliste québécois*
1^{er} novembre 2009

Eh bien oui, la saison tire à sa fin, avec une épreuve double en cross-country à faire à Valcartier les 5-6 septembre et une épreuve combinée à une Coupe de l'Ontario en descente à Chelsea les 19-20 septembre. Il est temps pour certains d'entre vous de commencer à préparer vos candidatures pour le Gala du Mérite cycliste, qui aura lieu cette année à l'Hôtel des Seigneurs de St-Hyacinthe le 1^{er} novembre 2009.

Dans cette optique, nous vous invitons à vous rendre sur la page <http://www.fqsc.net/excellence/Merite.htm> afin de télécharger les formulaires des athlètes, organisations, commissaires et bénévoles dont vous souhaitez proposer la candidature pour le Gala 2009. Faites vite, vous avez jusqu'au lundi 28 septembre 2009 pour nous faire parvenir les mises en candidature de votre choix !

LA SECTION ADSVMQ

NATALIE QUAY



Suivez le Guide!

Il est arrivé! Le Guide d'aménagement de sentiers de vélo de montagne est maintenant en vente dans [notre boutique en ligne](#) et dans [les boutiques membre de l'ADSVMQ](#).

Conçu en collaboration par l'ADSVMQ et la FQSC, cet ouvrage est le seul outil du genre en français et il a été conçu chez nous au Québec. C'est un indispensable pour tous les passionnés de vélo de montagne !

- Entièrement en couleur
- 183 pages
- Contient des photos et des comptes rendus de sentiers d'ici
- Un format unique qui permet d'apporter le Guide partout lors de travaux dans les sentiers
- Prix de vente : 35\$

[Plus de détails...](#)

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

ADSVMQ

DEVINCI

SUBWAY

eska

apogee

L'ADSVMQ sur le web...

Vous pouvez maintenant suivre l'ADSVMQ sur Twitter et sur notre "Fan page" Facebook.

Toutes les dernières nouvelles et les derniers développements sur les sentiers de vélo de montagne au Québec sont ici :

- [Twitter](http://twitter.com/adsvmq) : <http://twitter.com/adsvmq>

- "Fan Page" Facebook : <http://www.facebook.com/login.php#/pages/ADSVMQ/117046311181?ref=nf>

Des nouvelles du Mont Bellevue

Ça bouge à Sherbrooke! Une rencontre a eu lieu entre des représentants de la Ville et des membres du club de vélo de montagne Dalbix sur le dossier du Mont Bellevue. La Ville de Sherbrooke ne considère maintenant plus la fermeture du mont aux cyclistes de montagne. Au cours des prochains mois, un nouveau comité de travail fera des études afin de permettre le développement du vélo de montagne tout en minimisant les impacts écologiques. C'est une grande nouvelle pour la communauté!

Pour plus de détails, voici les articles qui ont été publiés dans les médias:

- La Tribune: [De l'espoir pour le vélo au mont Bellevue](#)

- La Tribune: [Vélo de montagne sur le mont Bellevue](#)

- TVA: [Reportage \(vidéo\)](#)

- Radio-Canada: [Sherbrooke recule](#)

Le [sondage](#) est toujours en ligne et nous vous invitons à aller y donner votre opinion. Plus de gens y participeront, plus les cyclistes se feront entendre!

En terminant...

- Le Raid Jean D'Avignon fut un franc succès. Une partie du Raid passait dans les sentiers développés par l'ADSVMQ. [Plus de détails...](#)

- L'ADSVMQ est récipiendaire d'une subvention de 10 000\$ du Ministère des Ressources naturelles et de la Faune par son programme de mise en valeur des ressources du milieu forestier (volet II) pour le développement du vélo de montagne aux Sentiers du Moulin de Lac-Beauport dans la région de Québec. Depuis 2008, le MRNF a donc investi près de 30 000\$ pour ce projet. MERCI au MRNF ainsi qu'à la MRC de la Jacques-Cartier (délégataire du programme) pour leur appui !!

GLOSSAIRE DES PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT CYCLISTE MODERNE

EUX THIBAUT, PHD

On appelle « principe d'entraînement » le fondement de la conception de plans d'entraînement visant à en assurer l'efficacité. Voici la définition des plus importants principes.

Adaptation : En réponse à un exercice, l'organisme s'adapte de sorte que cet exercice provoquera une moins grande perturbation lorsqu'il sera répété.

Alternance : Les phases d'entraînement intensif doivent être entrecoupées de périodes où la charge d'entraînement est plus légère afin de récupérer.

Amélioration régressive : Pour un entraînement donné, l'augmentation du niveau de développement de la qualité physique, motrice ou mentale ciblée diminue au fur et à mesure qu'augmente le volume cumulatif d'entraînement qui y aura été consacré.

Interférence : Le degré d'amélioration du déterminant visé sera moins grand si l'entraînement cible aussi un autre déterminant de la performance.

Maintien : Il est généralement possible de maintenir le niveau de développement d'un déterminant de la performance tout en diminuant la charge d'entraînement.

Périodisation : La performance augmente de façon plus marquée si le plan d'entraînement annuel est divisé en phases (on dit aussi « cycles »), chacune portant sur un élément particulier.

Progression : Il doit y avoir une augmentation progressive de la charge d'entraînement de sorte que cette dernière ne soit ni trop prononcée quand les qualités physiques, motrices et mentales ne sont pas encore très développées, ni trop faible quand elles s'améliorent.

Récupération : Une période de récupération appropriée après chaque phase d'entraînement intensif permet une plus grande amélioration des qualités ciblées.

Relation inverse entre le volume et l'intensité : La période de temps pendant laquelle il est possible de maintenir un effort d'une intensité donnée avant d'atteindre un certain degré de fatigue est inversement proportionnelle à l'intensité de cet effort.

Spécificité : L'adaptation à l'entraînement est propre à la nature des éléments physiologiques, moteurs et mentaux mis en action.

Surcharge : Pour améliorer un ou plusieurs déterminants de la performance, il faut exercer les éléments physiologiques, moteurs et mentaux qui y sont liés.

Source : Thibault, G., [Entraînement cardio. Sports d'endurance et performance](#), Collection Géo Plein Air, (livre en préparation, parution prévue : octobre 2009)

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES