



Juillet 2009

Bulletin du secteur VM

LE GUIDE D'AMÉNAGEMENT DE SENTIERS DE VÉLO DE MONTAGNE EST ARRIVÉ !

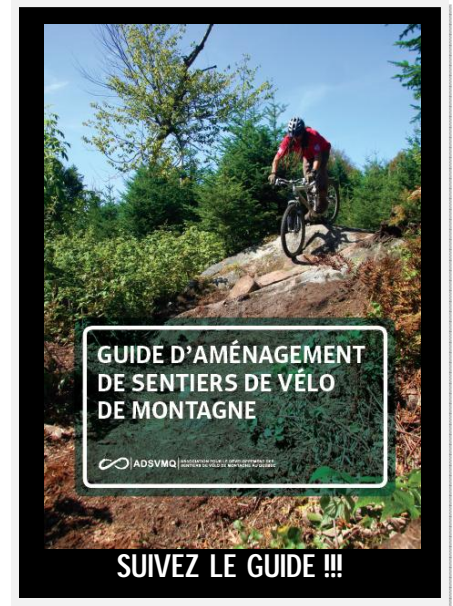
FRANÇOIS TETRAULT

Après une longue attente et la parution l'an dernier d'une version Web abrégée, voici maintenant que le Guide d'aménagement de sentiers de vélo de montagne est fin prêt à trouver une place de choix dans votre bibliothèque, véhicule ou boîte à outils.

En effet, ce guide de 183 pages couleurs, magnifiquement illustré, vous sera on ne peut plus utile dans vos démarches de construction ou entretien de sentiers. Disponible au coût de 35\$ pour la période de lancement s'étirant jusqu'au 31 janvier 2010, ce guide de référence, le premier en son genre réalisé en français, couvre autant les étapes de planification que le matériel à posséder pour réaliser les travaux.

Fait intéressant à noter, le guide sera disponible pour la vente auprès de l'ADSVMQ par le biais de leur site Web www.adsvmq.org et également dans la boutique en ligne de la FQSC www.competitionsfqsc.net. Après le 31 janvier 2010, il se détaillera 40\$. Le lancement officiel aura lieu le mercredi 12 août à la brasserie artisanale BENELUX, coin Sherbrooke et Jeanne-Mance à Montréal à compter de 17h00.

À tous ceux qui se le procureront, bonne lecture et merci de supporter les initiatives québécoises en matière de construction de sentiers de vélo de montagne ! Par-dessus-tout : bon entretien de sentiers !



UN MATCH À DOMICILE

JULIEN FILLION



JULIEN FILLION POURSUIVI PAR MATTHEW HADLEY

Le joueur de hockey qui débute sa saison sait qu'il jouera une partie sur deux à la maison, devant une foule partisane à son égard. Le cycliste qui commence sa saison sait qu'il jouera toujours, ou presque, à l'étranger. Heureusement pour moi, j'ai un domicile qui organise des compétitions d'envergures en vélo de montagne. En 2007, lors de la Coupe du Monde présentée à St-Félicien, j'étais sur le bord de la piste, me disant que c'était la dernière fois que j'étais de ce côté de la banderole pour une compétition «chez moi». Relatons les faits, à cette époque, je recommençais la compétition et je n'avais pas suffisamment de points UCI pour prendre part à l'épreuve. Lorsque j'ai su que le championnat canadien de vélo de montagne allait avoir lieu à St-Félicien en 2009, j'ai tout de suite surligné cette course dans ma planification. Sur la scène nationale, j'allais avoir un match à domicile.

C'était mon «Objectif» pour 2009. Outre le fait que c'est une course importante pour l'équipe nationale ainsi que pour l'équipe du Québec, une pression supplémentaire s'ajoutait par le fait que j'allais courir devant

ma famille, mes amis et une foule très partisane qui se déplacerait pour venir me voir. Cette course n'avait pas lieu à l'autre bout du Canada, mais au Tobo-Ski ! Et je voulais montrer de quoi j'étais capable.

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES



Les meilleurs canadiens étaient présents et je me doutais qu'un quatuor allait se chamailler pour la victoire. J'ai bien progressé cette année, mais je m'exclue tout de même de ce quatuor. Il faut être réaliste, les Kabush, Plaxton, McGrath et Zandstra sont une «coche» au dessus de moi cette année. Je croyais qu'une course pour la 5^e place allait se dessiner derrière, c'était sans compter la solide performance d'Andrew Watson, qui allait talonner les quatre devant. Lorsque la course commence, je me retrouve tôt en compagnie de Matt Hadley (Xprezo), nous sommes alors en 6^e et 7^e place. Jusqu'au dernier tour, nous nous relançons l'un après l'autre, essayant de creuser l'écart avec nos poursuivants. En débutant le dernier tour, des crampes musculaires combinées à une attaque d'Hadley me fait perdre contact avec la 6^e place. Je m'accroche jusqu'à la fin, je termine 7^e. Une position de mieux que mon objectif et 4 de mieux que l'an passé; mission accomplie !

Pour moi, c'est toujours spécial de courir à St-Félicien, car je ressens l'énergie de mes supporteurs. À chaque fois que je passe devant une foule qui m'encourage, j'ai le sentiment d'être en échappée et lorsque je passe la ligne d'arrivée, réussissant l'objectif que je m'étais fixé, même si ce n'est pas une victoire, je marque le but gagnant.

Merci à Devinci

MES CHAMPIONNATS CANADIENS

GUILAUME LABRIE

Mon week-end de course a été très intéressant en partie à cause du support et de la préparation mentale que m'apportait l'équipe du Québec de descente. Les championnats canadiens sont très stressants donc un bon soutien durant la fin de semaine de course est nécessaire.

Habituellement peu nerveux avant un départ, je prends le temps de relaxer et de penser à ma descente finale. Cette fois-ci c'était différent, j'étais très stressé avant ma descente. Je crois que les 15 dernières minutes avant mon départ je n'ai pas suffisamment pris le temps de relaxer et de refaire le parcours dans ma tête. Arrivé à la ligne de départ, j'étais prêt à décoller. La première partie du parcours s'est bien déroulée, mais rendu au milieu du trajet, j'ai fait une erreur qui me coûtât quelques précieuses secondes, en plus de me faire perdre toute la fluidité que je voulais conserver jusqu'à l'arrivée. Puis, en gardant mon sang froid, j'ai continué à descendre sans faire d'autres erreurs et finalement, je franchis la ligne d'arrivée. Je fus à ce moment là assez déçu de ma performance, mais je gardais espoir d'avoir un bon résultat malgré tout. Je me suis finalement classé au quatrième rang de ma catégorie. J'aurais aimé terminer dans le top trois mais je suis quand même fier d'avoir terminé premier québécois. Je suis maintenant confiant pour les Championnats québécois qui se dérouleront à Chelsea les 8 et 9 août prochains.

Merci à Lama Cycles



CHAUD DEVANT !

L'ÉQUIPE DU QUÉBEC TIRE SON ÉPINGLE DU JEU

IAN HUGHES

Un mois de juillet chargé attendait les athlètes de l'équipe du Québec de vélo de montagne en cross-country et en descente, avec les Championnats canadiens et les épreuves Coupe du monde de Mont Sainte-Anne et de Bromont. Voici les faits marquants des deux premières semaines de compétitions, les Championnats canadiens.

Championnats canadiens de XCO – St-Félicien – 11 juillet 2009

Après avoir disputé la sixième et dernière tranche de la Coupe Canada à Bromont, les athlètes de l'équipe du Québec de vélo de montagne ont tout juste eu le temps d'apporter la touche finale à leur préparation en vue de la compétition la plus importante de la saison.

Dans la catégorie senior homme, une solide performance pour Julien Fillion (Équipe du Québec – Devinci) avec une 7^e position, démontrant une bonne progression par rapport aux Championnats canadiens de 2008. Les athlètes U23 ont également réalisé une belle performance, Raphaël Gagné (Team Maxxis - Rocky Mountain) a ajouté un autre titre national U23 à son palmarès, tandis que Léni Trudel (Équipe du Québec – Specialized) à terminé au 5^e rang.

Dans la catégorie senior femme, outre la deuxième position de Marie-Hélène Prémont (Team Maxxis - Rocky Mountain), une 5^e position fort bien méritée pour Karine Travaillaud (Équipe du Québec – Specialized). Caroline Villeneuve à quand à elle terminée en 6^{ème} place. Notons une forte progression de nos senior femmes, avec un total de cinq top 3 en Coupe Canada cette année. Excellente performance également pour Rebecca Beaumont (Équipe du Québec – Cyclone d'Alma) et pour Stephanie Lacoursière (Équipe du Québec – Cyclone d'Alma), terminant respectivement au 3^e et au 4^e rang dans la catégorie U23, une belle première performance pour ces deux athlètes qui en sont à leur première année chez les seniors.

Dans la catégorie junior, une solide performance pour Patrick Chartrand et Jeremy Martin, terminant respectivement 4^e et 5^e rang. Cette saison, la catégorie junior homme est très relevée, avec pas moins de 8 compétiteurs (et 5 québécois) qui peuvent aspirer à une performance de podium.

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

ADSVMQ

DEVINCI

SUBWAY

eska

apogee

Championnats canadiens de DHI – Massif du Sud – 19 juillet 2009

C'est au Massif du Sud que se tenaient les Championnats canadiens de descente, sur un parcours très apprécié des coureurs. Un parcours très relevé techniquement, avec des sections pentues et des conditions glissantes dues aux fortes pluies qui se sont abattus durant toute la fin de semaine.

Dans la catégorie senior, premier titre de Champion Canadien fort bien mérité pour Hans Lambert (Équipe du Québec – Norco Factory) qui a fait une descente sans faille. Dans la catégorie junior, une 5^e place pour Jonathan Lefrançois (Équipe du Québec - Sport aux Puces). Finalement, chez les dames, une 6^e place pour Anne Laplante (Équipe du Québec – XPREZO).

Sélection pour les Championnats du monde 2009

Nous sommes impatientement en attente des sélections de l'équipe Nationale qui nous représentera aux prochains Championnats du Monde, à Canberra en Australie. De ce nombre, Antoine Caron (CVM Subway-Genetik) a déjà eu sa confirmation pour ces Championnats, en plus de Raphaël Gagné et Marie-Hélène Prémont (Team Maxxis - Rocky Mountain).

En descente, il serait possible de voir Hans Lambert (Norco Factory) nous représenter chez les seniors, de même que Jonathan Lefrançois (Sport aux Puces) dans la catégorie junior. Reste à déterminer si Yann Gauvin pourra compter parmi les participants.

QU'EST-CE QUE LES CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS...

FRANÇOIS TETRAULT

Dit classement par équipe... Depuis 2005, le secteur du vélo de montagne applique un classement par équipe qui est établi lors du Championnat Québécois de vélo de montagne. Voici dans un premier temps, un rappel des objectifs poursuivis par la création d'un tel classement :

- Susciter chez les clubs le recrutement d'athlètes dans toutes les catégories (Pee Wee, Minime et Cadet, garçon et fille) ;
- Valoriser et récompenser les clubs qui ont des athlètes dans chacune des catégories ;
- Favoriser un plus grand sentiment d'appartenance aux clubs ;
- Créer un enjeu collectif dans le cadre du Championnat québécois, où tous les athlètes d'un club sont partie prenante.

Le classement par équipe sera établi de la façon suivante

Les résultats des participants présents à la ligne de départ dans les six catégories suivantes sont comptabilisés pour le classement par équipe/club Espoir : Pee Wee F, Pee Wee M, Minime F, Minime M, Cadet F et Cadet M ;

Les résultats des participants présents à la ligne de départ dans les huit catégories suivantes sont comptabilisés pour le classement équipe/club Performance : Junior F, Junior expert M, Senior expert F, Senior expert M, Senior élite F, Senior élite M, Maître expert F et Maître expert M ;

Les résultats des participants présent à la ligne de départ dans les cinq catégories suivantes sont comptabilisés pour le classement équipe/club Sportive : Junior sport M, Senior sport F, Senior sport M, Maître sport F et Maître sport M ;

Le volet compétition consistera en l'addition des résultats obtenus en pourcentage des 2 meilleur(e)s athlètes de chaque club pour chacune des catégories à l'intérieur des classements équipe/club Espoir, équipe/club Performance et équipe/club Sportive ;

De plus, un volet participation sera additionné au volet compétitif et fonctionnera de la façon suivante :

Espoir

- 200 points pour un total de 12 cyclistes par club (toute catégorie confondue)
- 100 points bonis pour un total de 16 cyclistes par club (toute catégorie confondue)

Performance

- 200 points pour un total de 8 cyclistes par club (toute catégorie confondue)
- 100 points bonis pour un total de 12 cyclistes par club (toute catégorie confondue)

Club / Équipe Sportive

- 200 points pour un total de 10 cyclistes par club (toute catégorie confondue)
- 100 points bonis pour un total de 14 cyclistes par club (toute catégorie confondue)

Les cyclistes classés DNF sont cumulés dans le volet participation uniquement.

Le club qui totalisera le plus haut pointage, au terme du championnat, sera couronné champion du Québec au classement par équipe. Les trois gagnants du classement par équipe se verront remettre une plaque pour témoigner de leur performance.

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES



LA SECTION ADSVMQ

NATALIE QUAY

La fin du VM au mont Bellevue ???

À Sherbrooke, les élus de l'arrondissement du Mont Bellevue ont adopté à l'unanimité une résolution qui limitera l'activité du vélo de montagne strictement à la zone intensive. L'application de cette résolution est prévue pour le 1er avril 2010.

Afin de dénoncer cette décision et de se faire entendre, la communauté cycliste est invitée à une randonnée de solidarité le 24 août 2009 et à [remplir un sondage](#). L'ADSVMQ a travaillé sur ce site au cœur de la ville, il est important de le conserver. Nous vous encourageons donc fortement à participer à la randonnée et au sondage.

[Plus de détails...](#)

Les gagnants des bourses de sentiers 2009 !

Pour une troisième année consécutive, l'ADSVMQ en association avec la FQSC offrait 2 bourses de 500\$ pour supporter les clubs dans le développement de sentiers de vélo de montagne à travers la province.

Félicitation à nos gagnants : le club Vélo Vallée Missisquoi et le club Cyclone d'Alma !!!

[Plus de détails...](#)

LES FACTEURS DE SUCCÈS EN VÉLO DE MONTAGNE DE DESCENTE

MULÈNE-KIM FORTIER

La discipline de la descente en vélo de montagne est exigeante à plusieurs égards puisque des sports cyclistes, elle est la plus dispendieuse. Il y a l'achat de vélo à double suspension et les coûts d'entretien qui sont élevés notamment par une forte accélération de l'obsolescence des composantes endommagées. Les coûts pour les compétitions demeurent semblables au cross country et vélo de route.

1-L'ARGENT

Le coût élevé du sport est une barrière à l'entrée et limite sa popularité. Pour faire ses preuves, il faut un bon vélo, payer les coûts d'entretien et de réparation, payer les coûts d'inscriptions et le transport pour participer aux compétitions. La progression normale est d'au moins 3 années pour atteindre autour de 5 ans de pratique ton niveau maximal personnel. Entre 5 000 \$ et 10 000 \$ par année, c'est le niveau approximatif en termes de budget de base en classe élite! La reconnaissance des résultats positifs demeure un puissant incitatif de popularité sur le marché des commandites afin de permettre le recrutement de la part des équipes pro.

2-L'EXPÉRIENCE

S'engager dans une démarche de plusieurs années en compétition de descente dès la première année junior est idéal pour assurer une progression rapide de ton talent. La progression débute par des courses régionales si disponibles et ensuite, de participer aux tranches de la coupe du Québec avant d'amorcer les coupes Canada au Québec et par la suite au Canada. L'important est de garder la motivation et ton énergie centrées sur ton sport et respecter les étapes de l'apprentissage afin de ne pas se décourager. Cela veut dire faire des sacrifices et réduire les activités sociales externes. Une précédente expérience de BMX ou motocross, ça aide aussi pour les sauts! La compétition de haut niveau est une affaire d'une multitude de petits détails autant dans les entraînements réguliers, de pratique des circuits de course que le jour de la compétition. Bien étudier le parcours et le pratiquer par section. Entretenir la mécanique du vélo soi-même ou par un mécanicien attiré. Le palier supérieur suppose la participation à des courses nationales américaines incluant les événements de la *Gravity East Serie* (GES) et *proGRT* et le US Open au New Jersey. Cette phase de développement est une étape intermédiaire avant le niveau international.

Chez les hommes, le summum de la forme arrive à 25-28 ans. Pourtant Steve Peat déjoue toutes les moyennes en gagnant des coupes du monde à 35 ans en 2009. Jurgen Benneke (37 ans) et Shawn Palmer à 41 ans se classent encore pour les finales de coupe du monde cette année au MSA tout en terminant à moins de 40 secondes des meilleurs.

Il semble chez les femmes que la trentaine permette encore d'être compétitive. Marla Streb a commencé la descente à 29 ans et était quelques années plus tard, parmi les 10 meilleures au monde dans les années 2000 à 2005. Le classement des points UCI au 13 juillet pour les 100 meilleures comprenait plusieurs compétitrices de 30 ans et plus dont Tracy Moseley (30 ans), troisième mondial, Claire Buchar (31 ans), 12^e mondial et championne canadienne en 2009, l'Allemande Antje Kramer à 40 ans au 35^e rang et Marla Streb (USA) à 44 ans au 72^e rang. Une autre canadienne Sheila Morris, est remarquable en descente, classée 47^e et championne canadienne l'an dernier à 39 ans au Mont-Sainte-Anne. 12 autres ont plus de 30 ans dont 2 au-dessus de 40 ans.

3-LA PERSONNALITÉ ET LES APTITUDES PHYSIQUES

La confiance en soi, avoir naturellement de l'équilibre, une dose d'agressivité et beaucoup de motivation, la capacité de concentration et de bien gérer la pression. Cette pression est indéniable avec la médiatisation du sport pour les vedettes. La forme physique et une bonne santé de base sont essentielles. La morphologie idéale semble favoriser les poids plumes pour l'agilité, une petite taille pour un centre de gravité plus bas tel Sam Hill mais les poids plus lourds sont plus rapides en descente et quelques coureurs de 1,83m et plus se distinguent, notamment Greg Minaar et Steve Peat. Au niveau professionnel, les multiples

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

ADSVMQ

DEVINCI

SUBWAY

eska

apogee

déplacements notamment à l'international ou dans l'ouest canadien, exige une capacité d'adaptation à de nouvelles cultures, de logement qui change constamment, de stress de voyage, la fatigue des décalages horaires et l'alimentation différente.

4-PERFECTIONNEMENT PAR DES CAMPS D'ENTRAÎNEMENT

L'important est de compter sur un encadrement d'un entraîneur incluant un programme de suivi pour la mise en forme et le renforcement musculaire en période hors saison. Le Centre national d'entraînement de Bromont est une ressource incontournable pour la relève. Au Québec, Dominique Ménard propose des cours personnalisés au cours de l'été à Bromont ou en petits groupes, généralement 2 fois par année. Toutefois, l'offre de camps est nettement plus importante dans l'ouest canadien dans les stations de pratique de la descente comme à Whistler (Shaums March et diverses sessions spéciales d'entraînement annoncées dans le site internet de Pinkbike. Le transfert des connaissances est ainsi favorisé. Cette facette n'est présentement pas exploitée à son plein potentiel au Québec, bien que les camps de vélo offerts dans la région de Bromont (100% vélo au Centre National de Cyclisme, Dirt Camp, etc...) et ailleurs y contribuent. Comme dans toute discipline, s'entraîner en compagnie d'athlètes plus performants que soi aide beaucoup.

5-COMPORTEMENTS EN COURSE

Ne pas avoir de pépins mécaniques, une crevaison, chuter ou se blesser. La course, c'est descendre le plus vite possible en accord avec ses habiletés, lesquelles peuvent varier dans la journée ou selon la forme physique en saison, les conditions de piste, entre le risque et le peur. Une chute, c'est généralement une erreur technique de pilotage. Un pneu mou aide à la traction avec un risque accru de crevaison. Observer la piste, respecter ses adversaires, maintenir un esprit d'équipe, se lier d'amitié avec ses pairs, avoir un bon comportement sportif aux événements. Les contacts avec le milieu de l'industrie, les coureurs et les équipes sont utiles en termes d'apprentissage et prédisposent au succès. Des événements comme Crankworx, Sea Otter Classic et l'Interbike sont fortement promotionnels pour un athlète. En résumé, le niveau d'excellence suppose un engagement sérieux à long terme qui canalise l'énergie sur des objectifs à atteindre pour que les rêves se réalisent.

La progression de nos athlètes de descente au mois de juillet

Juillet annonçait un programme démentiel en descente cette année. Amorce avec une Coupe Canada à Bromont incluant les championnats canadiens 4X dès la première fin de semaine, une Coupe du Québec à Mont-Sainte-Anne (le 12 juillet), les Championnats canadiens au Massif du sud (le 19 du mois) avant deux épreuves Coupe du monde à Mont-Sainte-Anne (le 26) et à Bromont (le 2 août). La préparation des athlètes élites était favorisée avec des compétitions nationales à Bromont et Mont-Sainte-Anne avant les grands événements de la Coupe du monde. Deux professionnels ont participé, soit Sam Hill (Monster Energy/Specialized) et Mitch Delfs (Kenda/Morewood). La température pluvieuse a rendu encore plus difficile la participation des athlètes.

Voici les principaux résultats de descente et 4X des athlètes québécois :

<p>Bromont, 4 juillet : Coupe Canada #2 DHI 2e cadet hommes: Guillaume Labrie 3'07''18 4e élite femmes : Anne Laplante 4'03''37 3e junior expert : Jonathan Lefrançois 4e junior expert : Philippe Cyrenne-Blanchard 3'03''04 5e junior expert : Dylan Morley 3'06''18</p>	<p>Bromont, 4 juillet : Championnats canadiens 4X : 1er élite hommes: Hans Lambert 3e élite hommes : Yann Gauvin 2e classe open : Anne Laplante</p>
<p>Mont-Sainte-Anne, 12 juillet : Coupe du Québec #3 DHI 1^{er} cadet hommes: Guillaume Labrie 4'04''87 1^{ère} élite femmes: Anne Laplante 5'11''75 1^{er} junior expert: Philippe Cyrenne-Blanchard 4'04''40 4e junior expert: Dylan Morley 4'08''41 7e élite hommes: Samuel Vallée 4'03''57. À 22 sec. de Sam Hill, vainqueur. 9e élite hommes: Mathieu Laurin 4'04''25 10e élite hommes Yann Gauvin 4'04''70</p>	<p>Massif du Sud, 19 juillet : Championnats canadiens DHI 4e cadet hommes : Guillaume Labrie 3'25''42 6e élite femmes : Anne Laplante 4'20''36 5e junior expert : Jonathan Lefrançois 3'13''72 8e junior expert: Philippe Cyrenne-Blanchard 3'16''67 9e junior expert: Dylan Morley 3'118''23 1er élite hommes et champion canadien: Hans Lambert 3'06''67</p>
<p>Mont-Sainte-Anne, 25 juillet : Coupe du monde qualifications DHI 21e Anne Laplante 6'06''68 à 5.36'' du top 20 pour la finale et à 38.6'' de la première Sabrina Jonnier; 27e Claudia Paquin 6'35''79 97e Hans Lambert en 5'09''26 à 35.24'' du premier Sam Hill, mais non qualifié pour le top 80 admissible en finales. 16e Yann Gauvin 5'11''45 125-Dylan Morley (jr) 5'17''52</p>	<p>Mont-Sainte-Anne, 25 juillet : Coupe du monde qualifications 4X 12e Anne Laplante 16e Hans Lambert</p>

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

