



Jun 2009

Bulletin du secteur VM

RÉSUMÉ DE L'ACTION DU MOIS DE JUIN

FRANÇOIS TETRAULT

La saison 2009, plutôt tranquille dans le mois de juin avec 3 événements (Championnat des régions, 24 heures Cat Eye et Raid du Massif) se corsera en juillet avec 7 événements en 4 semaines. Voici d'abord un court récapitulatif des événements de juin :

CHAMPIONNAT DES RÉGIONS

C'est à Terrebonne, dans la belle région de Lanaudière, que s'est tenue la compétition réservée aux catégories de développement, soit Pee Wee, Minime et Cadet de toutes les régions du Québec. La grande région de Québec, championne en titre en 2008, a mis une fois de plus le pied sur la première marche du podium, suivie de près par les Laurentides, qui ont effectué une remontée par rapport à leur troisième place l'an dernier. La troisième place a été remportée par Lanaudière, qui s'était classée avant-dernière l'an dernier. Gageons que la venue du Groupe Plein Air Terrebonne (GPAT), hôtes de la compétition, dans la grande famille FQSC y est sans doute pour quelque chose !

Peu importe la position, tous s'accordent pour dire que l'événement fut un succès, malgré le fait qu'il se tenait sur une journée de compétitions plutôt que deux comme par le passé. Une fois de plus le XCSprint nous a donné des émotions fortes !

RAID DU MASSIF *par Denis St-Amand*

Lorsqu'un raid sort de l'ordinaire, il se fait généralement affubler d'un *surnom*. L'édition 2004 du Raid Bras du Nord est ainsi devenue le *Brun du Nord* et l'édition 2005 du Raid Vélomag est devenue le Vélomar...

Le premier Raid de la saison 2009 passera maintenant à l'histoire sous le surnom "*Raid du Rafting du Sud*", surtout en raison de sa première journée. La soirée de vendredi fût ponctuée de fortes averses de pluie et de violents orages. Le départ du samedi a dû être retardé d'une heure pour laisser passer un violent orage qui laissa encore beaucoup de pluie. Mais cela n'allait pas arrêter les amateurs de raids et les amateurs de sensations fortes en ont eu pour leur argent : plusieurs sections de sentiers étaient devenues des torrents. On devinait la présence d'obstacles par les remous qui se formaient quand l'eau les rencontrait. Les conditions étaient difficiles mais rendait l'expérience vraiment spéciale.

Après le second point de ravitaillement un torrent avait envahi un sentier que nous remontions. Nous nous sentions comme des saumons remontant une rivière. Pour la première fois depuis que je fais des raids, dame nature nous a stoppé net (enfin, pas si nets que ça) : une rivière normalement petite était tellement gonflée par les pluies que ni les motos de tête ni les raideurs n'ont pu la franchir. Les organisateurs ont donc dû rapatrier les participants à la station du Massif du Sud par la route, sous bonne escorte et de façon sécuritaire, bien entendu. Malheureusement, le seul raid de deux jours de la saison n'aurait pas de résultats pour son premier jour...

Lors de la deuxième journée, malgré un parcours raccourci pour éviter la même rivière encore gonflée, les conditions s'étaient beaucoup améliorées. Les magnifiques 52km du parcours comportaient tout de même environ 1300m de dénivelé et ont satisfait les plus exigeants et les autres.

Je termine en disant un très gros MERCI aux organisateurs et tout particulièrement aux nombreux bénévoles présents partout autant samedi que dimanche. C'est grâce à vous si nous avons vécu cette fin de semaine dont plusieurs se souviendront longtemps, très longtemps !

Pour ne rien manquer de l'action en juillet, une seule adresse : <http://www.fqsc.net/comp/Calendrier.htm>

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

ADS MQ

DEVINCI

SUBWAY

eska

apogee

LES BLESSURES: COMMENT LES ÉVITER

MALÈNE-KIM FORTIER / MARIE-ÈVE MARCOTTE

Un aspect moins heureux du vélo de montagne est une blessure limitant la performance en compétition ou pire, obligeant un repos forcé alors que la saison cycliste est courte. L'impact des blessures est autant physique (cassure, déchirure musculaire, ligaments étirés) que psychologique. En préparation depuis des mois, les compétitions en vélo de montagne débutent enfin mais voilà, l'accident par une chute grave, vous exclut de votre sport préféré. Ainsi, vous êtes soudainement confinés au rôle de spectateur alors que vos coéquipiers se la coulent douce en souffrant sur leur vélo !

Les mesures de précaution sont souhaitables pour réduire les risques d'une chute ou éviter une blessure musculaire plus importante : lacération ou cassure d'un os. Diverses études sur les blessures ont été réalisées depuis la naissance du vélo de montagne. En 1994, Krosnich mesurait un taux de blessure comparable entre le cross-country (XCO) et la descente (DH) de 0,49 % et 0,51% respectivement pour 100 heures de pratique. Toutefois en compétition, le taux diminuait à 0,37 % pour le cross-country mais augmentait à 4,34 % par 100 heures de compétition en descente. En réalité, la portion d'un parcours en pente descendante, occasionnait 80 % des blessures, définies par l'auteur comme une incapacité à terminer la course.

Le nombre de blessures a triplé entre 1992 et 2002 (Kim, et Jangra, 2006). Les chutes par-dessus le guidon (65% des chutes) produisaient de plus grands dommages à la tête, le cou, des cassures et dislocation du haut du corps alors que les chutes latérales étaient moins graves comme conséquences (Chow & Krosnich, 2002). Les blessures les plus courantes sont: frottement excessif, coupure, saignement et des muscles enflées. Les fractures fréquentes sont des bris de clavicule, dislocation de l'épaule, côtes cassées et bris de poignet et heureusement, rarement une paralysie.

Une étude de cas englobant 7 compétitions nationales américaines entre 1994 et 1998 pour les quatre disciplines (XCO, DH, Dual, trial), recensait 97 victimes totalisant 190 blessures occasionnées à 85% dans la zone de descente d'un parcours. Les 34 cassures répertoriées (18% des blessures) touchaient le haut du corps dont des dislocations d'épaule et des bris de clavicule. Les causes des chutes comprenaient principalement une perte de contrôle (35%); collision avec un autre coureur (16%), perte de traction (15%), problème mécanique (15%), collision avec objet stationnaire dont les arbres (7%). La corrélation n'a pu être trouvée entre la vitesse accrue, nécessitant un pilotage hors pair et de bons réflexes, et la difficulté de garder l'équilibre pour s'adapter à un déplacement du centre de gravité pour éviter la chute.

En 2006 aux championnats du monde à Rotorua en Nouvelle-Zélande, tous les cas de blessures ont été suivis par une étude médicale (Harvey & Bonning, 2008). Il y a eu 549 compétiteurs dont 378 hommes et 141 femmes. Les femmes ont participé à la descente (39), XCO (112), dual (20) alors que pour les hommes, le cross country regroupait 216 participants, 121 descendeurs et 41 en dual. En compétition, il y a eu 28 victimes (36 blessures) dont 23 victimes en descente, 2 en cross-country et 3 en 4X. Neuf femmes blessées (18 blessures) dont 4 en descente, 4 en cross-country et un cas en 4X. Toutefois, seulement 8 hommes et 2 femmes ont nécessité un transfert à l'hôpital, dont une avec de multiples fractures qui ont requis une stabilisation urgente de son état, le masque à oxygène et tout le protocole. Cela met en relief l'importance de personnel qualifié sur place, prêt à intervenir rapidement pour répondre à des cas isolés mais représentant un fort potentiel de conséquences grave sur la santé. La paralysie de Tara Llanes, devenue paraplégique (vertèbre C7) en 4X lors d'une compétition de la Série Jeep en 2008, fait énormément réfléchir. Son courage est exemplaire. Les conséquences financières après une année, totalisaient 500 000\$ de frais médicaux, dont une partie seulement était remboursée par ses assurances. Son objectif actuel est de pouvoir marcher. La couverture médicale à des compétitions hors Québec est offerte par la FQSC. La licence de coureur annuelle offre cette assurance pour les compétitions sanctionnées en sol québécois et canadien.

Il y a eu aussi Hannah Trimble au US Open en 2008, victime d'une brisure de la vertèbre C6, qui a amorcé une longue réhabilitation, a retrouvé sa mobilité en portant longtemps une prothèse de cou. À la vertèbre C5, elle n'aurait plus respiré normalement et aurait nécessité un respirateur artificiel. Elle désire et pourra revenir à son sport. Vanessa Quinn (Australie), championne du monde DH en 2004 a subi 2 fois un bris de cou (vertèbre C2 comme C. Reeves – l'acteur qui incarne Superman) en 2002 et aux championnats nationaux en Nouvelle-Zélande en 2007 (à 30 ans). Après 2 miracles, compte tenu d'une paralysie évitée, elle revint en Coupe du Monde mais en portant un Leatt Brace, dispositif utilisé en Motocross. La championne néo-zélandaise 2008, Sheryl MacLeod, a brisé son cou et disloqué les 2^e et 3^e vertèbres en janvier dernier, elle visait les championnats mondiaux 2009 à Canberra en Australie. Désormais sur deux pieds, elle envisage d'autres défis dans la vie à 31 ans. Une grave commotion cérébrale aux championnats mondiaux à Vail en 2001 a précipité la retraite de Missy Giove s'ajoutant à des antécédents de blessures élevés comme Tracy Hannah (3^e mondial aux points UCI) qui a abandonné le sport l'an dernier.



COUPE QUÉBEC AU MSA EN 2003. VIVE LES NORDIQUES!

2 JOURS PLUS TARD, GRACE AUX
EPAULETTES DE HOCKEY QUI M'AVAIENT
ÉVITÉ UNE BLESSURE CERTAINE, JE
PARTICIPAIS A MA PREMIÈRE COUPE DU
MONDE!

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

ADS MQ

DEVINCI

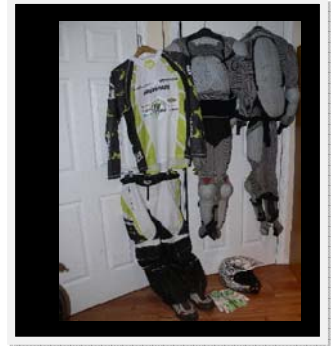
SUBWAY

eska

apogee

Le coureur en cross-country est aussi concerné par les chutes, surtout latérales donc troubles musculaires et d'articulation. Ce type de blessures nécessite de longue période de guérison. Rappelons-nous la culbute de Marie-Hélène Prémont en coupe du monde au Mont-Sainte-Anne en 2007 où elle termina néanmoins quatrième avec beaucoup de panache après une légère commotion. La vigilance et la prudence sont conseillées vu l'absence de protection. Rarement la paralysie frappe, on n'ose même pas y penser. On déplore quelques décès dont celui de Haruko Fujinaka coureuse pro à Big Bear à une course nationale américaine en 2003.

Marie-Ève Marcotte a connu au moins 2 fois la cruelle expérience de blessure l'empêchant de tenter sa chance à un plus haut niveau de compétition. En 2007 lors des entraînements à la coupe du monde au Mont-Sainte-Anne, le dérailleur se bloque dans la roue arrière à pleine vitesse, chute et cassure de bras. Elle se trouva forcé de regarder le Crankworx à Whistler et les championnats canadiens à Mount-Washington en tant que spectatrice. L'an passé, sélection pour les championnats du monde à Val di Sole en Italie, chute et grave commotion cérébrale en pratique, le médecin refuse d'autoriser sa participation! Elle ajoute : « *Quand les blessures détruisent le corps et l'esprit, quand les blessures hypothèquent une saison et quand elles nous empêchent de profiter de notre passion, il est parfois temps de repenser aux objectifs pour lesquels on tente toujours de pousser plus loin la vitesse ou de réussir de plus gros obstacles...Mais malgré tout, tester nos limites est l'essence même de ce sport, et les dépasser fait la différence entre ceux qui atteindront le plus sommet et ceux qui atteindront le camp de base! Mais, peu importe nos ambitions, l'important c'est d'avoir du plaisir et d'être fiers de ce que l'on accomplit et surtout fiers d'avoir une passion dans la vie! Vive le vélo et vive le DH!!!!* ».



Le comportement du coureur est primordial en pratique et en course. La tendance de la mode va vers une apparence vestimentaire minimale. C'est un choix individuel, qui doit être réservé à la pratique libre. Pourtant, les équipements de protection permettent de réduire les risques de blessures. La réglementation de l'UCI exige le casque intégral tout en précisant une liste d'équipements fortement suggérés en descente tels protection dorsale, cervicale et du cou, maillot à manches longues excluant costume moulant, de porter des gants, jambières, etc. La FQSC a établi des règles du vélo de montagne qui précisent en descente, un maillot à manches longues et des pantalons longs ou de l'équipement protecteur rigide aux coudes, bras et genoux de même que des gants couvrant les doigts et le casque intégral. Une forme physique adéquate et le respect de ses limites et son niveau d'habileté doivent guider le choix de la catégorie adéquate lors de la course ou la prise de licence.

La responsabilité des organisateurs consiste à assurer aux endroits très techniques, notamment en cas de pluie, des conditions minimales de sécurité dans le parcours tels matelas, largeur suffisante et objets coupants nivelés dans la ligne de descente, conception de saut avec le bon gabarit. Il leur faut trouver un juste équilibre entre le maintien de défis pour départager les participants et des conditions de pratique adéquates. Et aussi de se doter d'assurance responsabilité civile disponible auprès de la FQSC par le biais de sanction d'événements (la couverture présentement offerte aux organisateurs est de 5 millions par événement).

Bref, le développement du vélo de montagne et votre plaisir impliquent des comportements individuels et organisationnels responsables, c'est dans l'intérêt de tous. Il vaut mieux prévenir que guérir...

ET CHAMPIONNATS MONDIAUX À CANBERRA (AUSTRALIE) :

Il y a 5 règles qui ont été publiées dans le document des critères de sélection de l'équipe canadienne mais celles d'intérêt pour le Québec sont un classement dans les 3 premières aux Championnats canadiens à Massif du sud pour les femmes et parmi les 4 premiers chez les hommes. Également, les leaders en coupe Canada après les 2 premières coupes Canada de Mt-Tremblant et Bromont. Tous les athlètes retenus devront assumer leurs dépenses et jusqu'à un maximum de 6 seront retenus chez les hommes senior et jusqu'à 7 chez les femmes élites.

LA SECTION ADSVMQ

NATALIE QUAY

NOUVELLES DU MONT GOSFORD

Les 30 et 31 mai dernier, deux journées sentiers ont été organisées au Mont Gosford. L'ADSVMQ et les bénévoles ont été très bien accueillis par les responsables du Mont Gosford: nuits en refuge, repas... ils ont pensé à tout. De plus, l'ADSVMQ a remis des prix de présences gracieuseté de Dakine et de Devinci aux bénévoles présents lors de cette fin de semaine. Parmi les travaux effectués, 300 mètres de sentiers ont été ouverts avec, à un endroit, une ligne d'eau la traversant. Pour éviter qu'un trou de boue s'y forme, un ponceau en roches a été construit. Tout le sentier a été fait à la main par les employés du Mont Gosford et les bénévoles ! Un grand merci aux responsables du Mont Gosford et aux bénévoles !

[Détails et photos...](#)

Par ailleurs, l'ADSVMQ a une excellente nouvelle: le vélo de montagne au mont Gosford sera officiellement ouvert à partir du 1er juillet 2009 ! Vous êtes invités à venir sillonner les 8.5km de sentiers tout en profitant du magnifique panorama de l'endroit. Le parcours est technique et catégorisé intermédiaire à expert. Venez tripper et tester vos habiletés sur les sentiers parsemés de roches et de ponts. Bienvenue à tous !!!

L'ADSVMQ A SAINTE-ADELE

Le 13 et 14 juin dernier, Jérôme Pelland de l'ADSVMQ a donné une formation sur le développement de sentiers à Sainte-Adèle. Il y avait sur place deux clubs de vélo de montagne: le Club de Plein Air de Sainte-Adèle et le Club Espresso Sport. Ces deux clubs sont venus à cette formation afin d'en apprendre davantage sur le développement des sentiers et aussi pour mettre en pratique leur apprentissage. Lors de la partie pratique de la formation, tous ont travaillé dans

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES



A SAINTE-ADELE

les sentiers du Chantecler. Beaucoup d'efforts ont été et sont toujours mis dans ces sentiers par ces deux clubs. Nous espérons que tous ces efforts et cette persévérance portera fruit car il y a énormément de potentiel dans ce superbe coin de pays.

Merci à tous ceux qui ont participé !

[Détails et photos...](#)

TOUJOURS EN ACTION : LES SENTIERS DU MOULIN

Le 21 juin dernier, les membres du club Lessard Bicycle s'étaient donné rendez-vous aux sentiers du Moulin pour effectuer la première journée sentier de l'année. Ils étaient 75 bénévoles à travailler dans les sentiers et finaliser les nouvelles sections qui ont été créées durant la dernière année. Ils ont réussi à faire de la finition sur un peu plus de 3 km de sentiers et plusieurs travaux d'enrochement. Les travaux réalisés ont été fait sur la MEC, la Lutin Tom et la Poule-à-ski.

Merci à tous les participants à cette journée sentier.

[Détails et photos...](#)

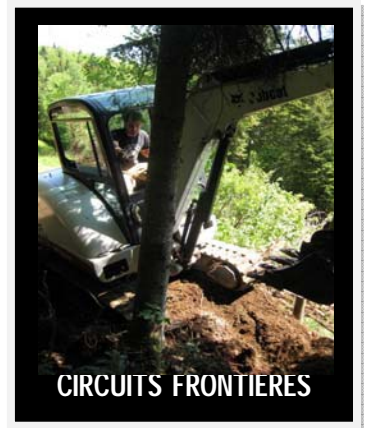


L'ADSVMQ SORT L'ARTILLERIE LOURDE DANS LES SENTIERS !

En juin, l'ADSVMQ, en collaboration avec le projet Circuits Frontières, a tenu une formation sur l'utilisation d'une mini-excavatrice pour aménager des sentiers de vélo de montagne. Voici un bref aperçu du déroulement de ces journées... Dimanche 7 juin: Journée d'initiation à l'intention des chargés de projets qui ont appris un peu plus sur l'utilisation de la machinerie pour la création de sentiers. Tous les participants ont appris comment et pourquoi utiliser de la machinerie en sentier et aussi le type de sentier qui peut être réalisé, les coûts reliés, les risques ainsi que les avantages à utiliser ces outils. Ils ont eu l'occasion d'essayer et d'opérer une excavatrice Bobcat durant cette journée. Du lundi 8 juin au mercredi 10 juin : Ben Blitch de B4 Consulting a supervisé quelques opérateurs de l'ADSVMQ dans les sentiers de Circuits Frontières (East Hereford) afin de leur permettre d'essayer la machinerie à fond. Voir aller un opérateur expérimenté et avoir de ses conseils nous ont donné de bonnes idées en lien avec les capacités de la machine et du rendement qu'elle peut atteindre pour réaliser des sentiers durables.

Merci à Ben Blitch pour ses judicieux conseils !

[Détails et photos...](#)



CIRCUITS FRONTIERES CONTINUE DE GRANDIR

Depuis quelques temps nous avons deux personnes qui travaillent à temps plein au développement des sentiers de vélo de montagne à East Hereford. Depuis le début mai, cette équipe aménage un nouveau sentier qui sera d'une longueur d'environ 5 km. Ce nouveau sentier devrait relier le village avec le réseau de sentiers déjà existant. De plus, suite à la formation donnée en début de saison, nous utilisons une mini-excavatrice Bobcat 425 pour nous aider à la construction de ces nouveaux sentiers. Cette nouvelle façon de travailler leur permet de progresser plus rapidement lors de l'ouverture initiale des sentiers.

[Détails et photos...](#)

NOUVEAUX PARTENAIRES DE L'ADSVMQ !

Dans le dernier mois, plusieurs partenaires se sont joints à l'ADSVMQ et appuient ainsi le développement de sentiers de vélo de montagne dans la province. Nous tenons à les en remercier chaleureusement au nom de tous les cyclistes.

Clubs de Vélo :

- [Les Cœurs Vaillants](#)

- Club VVM

EN TERMINANT...

- L'ADSVMQ est maintenant membre du Conseil québécois du loisir!

- La prochaine activité au programme 2009 de l'ADSVMQ sera en septembre au Centre Far Hill à Val Morin... Restez branchés pour plus de détails.

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

