



Avril 2006

Bulletin du secteur VM

Venez en aide à nos bibites

Simon Thériault – La FQSC est à la recherche de parents voulant bien donner du temps pour s'occuper des courses de la catégorie bibite lors des événements de la Coupe du Québec DEVINCI de vélo de montagne. Sachant que certains parents sont parfois présents à plusieurs événements pendant l'été, la FQSC cherche à se constituer une banque de noms pour assurer à notre relève, premièrement un maximum d'encouragement et deuxièmement du support dans la planification de leurs petites courses. Évidemment, le tout sera sous la supervision des commissaires présents sur place lors des événements.

Alors pour le bien de la relève vous pouvez envoyer vos coordonnées à l'adresse électronique suivante : rvm@fqsc.net



NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

DEVINCI

Camp Printanier Équipe du Québec en Virginie

Ian Hughes – Le camp printanier annuel de l'Équipe du Québec de vélo de montagne a eu lieu une fois de plus cette année en Virginie, du 22 au 31 mars 2006. Pendant que de grands espaces du Québec étaient encore ensevelis sous la neige, nous avons eu droit à des températures très clémentes durant les 9 journées d'entraînement disponibles. Un peu de flocons, de petites accumulations qui fondaient en matinée, mais du très beau temps en général avec une moyenne au dessus des 15°... Celsius bien évidemment !

Nous avons trouvé quartier à Craig Springs, situé à 30 km au nord de Blacksburg. Très magnifique et en pleine nature, cet endroit quelque peu vieillot était tout indiqué pour parfaire la préparation des athlètes de vélo de montagne en vue des courses de la mi-mai. Nous avons profité grandement de cette quiétude pour resserrer les liens de tous les membres de l'Équipe.



Quelques membres de l'équipe du Québec VM en Virginie

Armée de 23 des meilleur(e)s athlètes en vélo de montagne du Québec, l'équipe a dévoré pas moins de 800 km sur 9 jours... Au menu : quelques entraînements spécifiques en contre la montre, en sprint et en montée, des longues sorties avec des panoramas magnifiques, quelques cols à grimper, des descentes vertigineuses ainsi que quelques marques de bronzages !

Le camp s'est déroulé d'une façon admirable. Plusieurs athlètes se sont distingué(e)s et nous ont impressionné(e)s par leur discipline, leur détermination et leur passion pour le vélo de montagne. Tous les éléments sont présents pour que les athlètes Québécois connaissent des performances à la hauteur de celles des dernières années.

Un grand merci à Mathieu Boucher qui m'a grandement aidé pour mon premier camp en Virginie en tant qu'entraîneur chef ! Sincères remerciements à l'assistant entraîneur Serge Garceau qui nous a donné un grand coup de main lors de ce camp. Nous devons également remercier sincèrement Marc Dufour du Groupe Centrifuge (www.groupecentrifuge.com) pour nous avoir déniché cet endroit et avoir assuré une partie de la logistique de l'hébergement. De plus, il a été en mesure de nous fournir un guide extraordinaire pour nous aider à planifier nos entraînements : David Gagnon, coureur dans la catégorie senior élite en vélo de montagne.

La saison approche à grands pas... Ça sent le printemps ! Bonne préparation finale à tous !



Entraîneur(e)s en formation !!

Simon Thériault – Faites attention ! Si vous apercevez des cyclistes qui se promènent derrière un groupe de jeunes et qui ont un vélo avec l'écriteau "Entraîneur en formation" c'est que vous êtes en présence de nouveaux entraîneur(e)s de niveau 1 en vélo de montagne. Dans le but de donner davantage de ressources techniques et pédagogiques à leurs athlètes, ces entraîneur(e)s en formation se sont inscrits en grand nombre aux 2 cours de niveau 1 présentés à Bromont et au Mont Sainte-Anne au cours du dernier mois !

Plus sérieusement, la FQSC secteur vélo de montagne est plus que fière de voir la popularité de ses stages d'entraîneur(e)s en vélo de montagne pour le printemps 2006. Ce n'est pas moins de 40 nouveaux entraîneur(e)s qui pourront se prévaloir de leur niveau 1 pratique à la suite de ce cours. Le formateur Ian Hughes se dit très satisfait des 2 stages donnés ce printemps et que le troisième à Amos s'annonce plus que complet !

Félicitation aux nouveaux entraîneur(e)s pour leur bon travail au cours de ces deux fins de semaines intenses.

Prochaine étape, le niveau 2 ? C'est un objectif !

Profil d'entraîneur – Serge Desrosiers

Simon Thériault – Dans le but de valoriser et de donner une plus grande visibilité à ses entraîneur(e)s, la FQSC innove en instaurant le *Profil d'entraîneur(e)*. Vous verrez au cours des prochains mois, un ou une entraîneur(e) en vélo de montagne connu ou à connaître, sous un angle totalement différent. Nous procéderons également de la même façon avec les commissaires. Voici donc pour débiter le profil de M. Serge Desrosiers entraîneur de niveau 4 en vélo de montagne.

Aussi drôle que ça puisse paraître, Serge est un ancien sommelier devenu entraîneur à temps plein avec son école de vélo à Val-David. Maintenant âgé de 43 ans, il compte à son actif 8 ans d'expérience et pas moins de 110 athlètes sous son aile. De ceux-ci on reconnaît Virginie Bégin et Félix Côté chez les Juniors Expert.

Pour lui chaque journée en entraînement et en projet de compétitions lui apporte un souvenir à garder dans son petit coin mémoire. Chaque fin de saison lui apporte le sentiment d'avoir accompli quelque chose de bien dans le développement des jeunes et pas seulement du côté de la progression athlétique, mais surtout du côté du développement de la personne.

Serge est un passionné et c'est une des principales valeurs qu'il aimerait transmettre à de futur(e)s entraîneur(e)s. Entraîner, former, éduquer et transmettre la passion du vélo de montagne, sont sûrement les plus belles choses que l'on puisse souhaiter effectuer à l'intérieur du métier d'entraîneur... Tant mieux si un jour les athlètes deviennent des champion(ne)s dans leurs disciplines sinon ces derniers seront assurément de meilleures personnes dans toutes sphères de leurs vies !

Vous connaissez Leni Trudel ? L'athlète qui lui a cassé le nez et lui a fait un œil au beurre noir en lui lançant un ballon de soccer en pleine poire ? Tout ça lors d'un match de soccer sur neige à la forêt Montmorency au camp hivernal de l'équipe de Québec en janvier 2004. C'est un souvenir impératif que Serge se rappelle à chaque fois qu'il voit un ballon de soccer...

Merci Serge de t'occuper du développement des athlètes !



Serge Desrosiers

Pour le rejoindre : sdesrosiers@polyinter.com

www.velodemontagne.com

Le mois prochain : **Sébastien Travers** entraîneur au Centre National de Cyclisme de Bromont

Début de saison prometteur au Québec

Simon Thériault – Ca y est, que tout le monde se le dise, la neige est partie à 90 % et les sentiers sont praticables en grande majorité. Vivement la saison de vélo de montagne au Québec ! Soyez certains que la FQSC secteur vélo de montagne a mis et mets encore tous les efforts afin que tous ses membres aient une saison hors du commun en 2006. Le circuit de la Coupe du Québec DEVINCI s'amorcera les 20 et 21 mai 2006 à Bromont dans le cadre de l'invitation International INTERSPORT.

Cependant, la saison régionale débute une semaine plus tôt avec la première tranche de la Coupe INTERSPORT le 13 mai 2006 toujours à Bromont et également avec la première tranche du Circuit DEVINCI Québec/Chaudière-Appalaches au Mont Sainte-Anne le 14 mai 2006.

Pour davantage d'information au sujet des événements en vélo de montagne au Québec, consultez le <http://www.fqsc.net/06/Comp/Montagne/VM06-GuideEvenement.pdf>, ce Guide des Événements Cyclistes vous permettra de connaître tout ce qu'il faut savoir pour 2006 en matière de compétitions.

Hors-Route est réalisé par la section vélo de montagne de la FQSC.

Comment nous rejoindre ?

Téléphone: (514) 252-3071

Télocopieur: (514) 252-3165

Courriel: vm@fqsc.net

Site internet: www.fqsc.net

L'ADSVMQ vous informe

Sentiers de Montebello - Bénévoles recherchés(e)

Les sentiers de Montebello comptent parmi les beaux singletrack au Québec, et l'accès y est gratuit ! La construction de l'autoroute 50 entraînera des impacts majeurs sur ce réseau. Nos discussions avec le Ministère des Transports du Québec (MTQ) nous confirment que la saison 2006 ne sera pas affectée, mais pour 2007-08, c'est autre chose. Un ponceau sera mis en place par le MTQ lors de l'aménagement de l'autoroute afin que les cyclistes puissent continuer à accéder à l'ensemble des sentiers.

Un bénévole local qui est prêt à s'impliquer est recherché afin d'assister l'équipe en place.

Faites parvenir vos coordonnées à info@adsvmq.org

Coaticook - École des sentiers

En collaboration avec le *Trail Care Crew* de IMBA/Subaru, une fin de semaine de formation aura lieu à Coaticook du 24 au 28 mai 2006. De la formation théorique sur l'accessibilité des sentiers, les problèmes politiques et d'assurances seront au menu du vendredi. Le samedi, de la formation théorique sur l'aménagement de sentiers durables sera offert en matinée, puis une corvée d'entretien aura lieu en après-midi. Dimanche, une petite corvée aura lieu en matinée puis on testera le résultat de nos efforts à vélo.

Le nombre de places est limité à 35 et les leaders en entretien de sentiers seront privilégiés. Le coût est **gratuit**, l'accès au camping est inclus. Un repas sera offert le samedi soir aux bénévoles présents.

Tous les détails seront bientôt disponibles sur www.adsvmq.org



Déterminants de la performance cycliste : efficacité

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

On dit qu'un cycliste est plus efficace que les autres s'il dépense moins d'énergie pour rouler à une vitesse donnée. L'efficacité à vélo dépend de ce que l'on appelle « l'économie du pédalage » que l'on apprécie en mesurant la quantité d'oxygène que le cycliste consomme lorsqu'il pédale à une intensité sous-maximale (inférieure à son VO_2max) donnée, par exemple 200 watts. Moins le cycliste consomme d'oxygène, plus son coup de pédale est « économe ». L'économie du pédalage varie tellement parmi les cyclistes d'un niveau donné de performance qu'on a peine à montrer que les cyclistes chevronnés sont vraiment plus efficaces que les novices. Mais le suivi longitudinal des qualités physiques et techniques de Lance Armstrong a révélé que l'efficacité de son coup de pédale avait augmenté de manière significative tout au long de sa carrière.

L'efficacité globale à vélo dépend aussi du coefficient de pénétration dans l'air qui, en retour, dépend des dimensions corporelles, de la position et de l'équipement. Les cyclistes qui sont flexibles au bas du dos sont généralement plus efficaces : leur dos fait « un plat », ce qui donne moins d'emprise au vent. Les grands champions font des tests en soufflerie afin de trouver la position optimale, c'est-à-dire celle qui réduit leur coefficient de friction dans l'air, sans toutefois gêner leur respiration.

Voilà !

Frédéric Bussièrès – Une autre année à l'université se conclue ! Ce qui signifie le début d'une nouvelle saison de vélo ! Le temps passe si vite, j'en suis cette année à ma 10^e saison ! Je me rappelle encore haut comme deux pommes, fantasmer sur les grands au Mont Sainte-Anne ou ailleurs.

Dans ce temps là, je procrastinais de façon professionnelle soit chez Durand, soit chez SOS Vélo Ski, la boutique où j'ai acheté mon premier vélo sous les 30 lbs. J'avais une RST 381R munit d'un contrôle thermique hors du commun. Sous la barre des 10 degrés, elle devenait aussi rigide que... euh...qu'une fourche rigide !

Cette année là, chaque course dévoilait un nouveau défi, un nouveau parcours inconnu, a mes yeux tellement loin des sentiers dont j'étais si familier. Avec les années, on oublie à quel point le sport qu'on pratique a pu nous enchanter à nos débuts. Regarder un dérailleur XTR avait pour moi plus d'effet que regarder un FHM ! Lui toucher était à la limite de la décadence !

Mais nous voici, en 2006, avec nos vélos doubles suspensions sous les 24 lbs. Avec des cadres en carton, des pièces en kleenex noir qui sont plus rigides que du titane !
Et le tout nouveau XTR à l'horizon !

Sur ce, je vous souhaite à tous un début de saison sec et chaud !
Fontana en fin de semaine prochaine, puis de retour au Québec !

Astalavista



Décision sur les catégories en Raid/Marathon

Simon Despatie – Pendant la saison morte, le Comité des Raids et du Vélo Récréatif a dû se pencher sur une situation qui perdurait dans les événements compétitifs de type Raid/Marathon au Québec depuis plusieurs années. Il existe un déséquilibre important au niveau des catégories, principalement au niveau du nombre de participants dans certaines catégories ainsi qu'au niveau des performances des gens inscrits au sein de ces derniers. En effet, la création du circuit de la Coupe Raid/Marathon du Québec il y a deux ans, a permis de générer des résultats cumulatifs qui ont mis en relief ces problèmes. Premièrement, certaines des catégories présentent un très faible taux de participation : parfois moins de cinq athlètes au cours d'une saison entière. Deuxièmement, certains athlètes inscrits aux catégories Sport performant mieux dans les Raids/Marathons que ceux des classes supérieures, sans toutefois sentir le besoin de monter de catégorie l'année suivante. Ces problèmes créent à notre avis un sentiment de frustration auprès d'une bonne partie des participants des Raids/Marathons. Le comité a donc consulté plusieurs personnes du domaine (athlètes, présidents de clubs, organisateurs) avant de considérer plusieurs mesures possibles qui pourraient contribuer à redresser la situation et améliorer l'agrément de tous lors des Raids/Marathons. Cet article sert principalement à vous informer sur les mesures qui ont été prises.

Ayant comme objectif d'offrir aux athlètes un nombre de participants adéquat, le comité a décidé que le regroupement de certaines catégories à faible participation était nécessaire afin de mieux concentrer les participants et assurer une bonne compétitivité au sein de ces groupes. Après tout : qui a envie de gagner la médaille d'or d'une catégorie ayant eu seulement deux participants lors d'un événement ? C'est dans cet objectif que le comité a décidé de fusionner les catégories suivantes lors d'événements de type Raid/Marathon : Junior Sport Homme avec Junior Expert Homme, Maître Homme 50-59 avec Maître Homme 60 & +, Maître Sport Femme 40-49 avec Maître Expert Femme 40-49, Maître Femme 50-59 et Maître Femme 60 & +. Ces fusions, en plus de former des groupes plus concentrés pour le circuit de la Coupe Raid/Marathon du Québec, ont l'avantage additionnel de se rapprocher davantage des catégories déjà présentes en Cross-country.



Le comité a également décidé d'adopter plusieurs mesures qui, nous espérons, contribueront à régler la situation actuelle et à améliorer le circuit de la Coupe Raid/Marathon du Québec. L'objectif visé est simplement que les athlètes participants aux Raids/Marathons viennent qu'à s'inscrire dans les bonnes catégories, c'est-à-dire dans celle qui correspond réellement à leur niveau d'habileté. En premier lieu, le comité préconise une vaste campagne de sensibilisation/éducation au sein de la population d'athlètes participant à ce genre de compétition pour que les gens sachent clairement ce qu'on entend par les dites catégories Sport, Expert et Élite, et qu'ils soient mieux informés pour (voir même incités à) choisir eux-mêmes celle qui leur correspond réellement. Nous entendons publier des articles dans les futures éditions du Hors-Route à ce sujet, mieux afficher les dites définitions sur le site web de la FQSC et s'assurer que les définitions (présentement disponibles dans le Guide des Sports Cyclistes) seront clairement affichées aux kiosques d'inscription des événements pour que tous en soient informés. En deuxième lieu, une politique de surclassement sera mise en place cette année. À la fin de la saison 2006, une revue des résultats des cyclistes sera faite par le comité

selon des critères établis (ces critères seront exposés lors d'une prochaine édition du Hors-Route) et les athlètes répondant à ces critères seront invité(e)s à monter de catégorie l'année suivante.

Le comité croit fermement que ces deux mesures amèneront une rectification graduelle des problèmes cités et une amélioration du circuit pour le plaisir de tous les athlètes, peu importe leur niveau d'habileté. Dans un prochain article du Hors-Route, j'aborderai le sujet des définitions des catégories et de l'importance de se surclasser soi-même pour assurer l'équité au sein de ces événements, mais surtout le plaisir des participants.

Au plaisir de vous rencontrer sur les sentiers !

Simon Despatie
Vice-président du Comité sur les Raids et le Vélo Récréatif
simon.despatie@sympatico.ca



Photo : Michel Julien (ATRG)
<http://www.cldgaspesie.com/portrait.html>