



Avril 2007

Bulletin du secteur VM

## Camp de l'Équipe du Québec sur les routes de la Virginie

**Ian Hughes** – Le camp printanier annuel de l'Équipe du Québec de vélo de montagne a eu lieu encore cette année en Virginie du 22 mars au 31 mars 2007. Pendant que de grands espaces du Québec étaient encore ensevelis sous plusieurs quantités de neige, nous avons eu droit à des températures très clémentes durant les 9 journées d'entraînement disponibles. Une moyenne de température approchant les 20 degrés et un beau ciel ensoleillé pour toute la durée du camp. Nous n'avons pas toujours une température aussi parfaite lors de nos camps d'entraînements, alors nous en avons profité grandement. Les coureurs ont même pu travailler sur leur « tan » !

Nous avons trouvé quartier à New Castle, situé à 30 km au nord de Blacksburg. Nous avons été accueillis par l'équipe de Marc Dufour du Groupe Centrifuge [www.groupecentrifuge.com](http://www.groupecentrifuge.com) à son camp de base pour ses camps d'entraînements printaniers. Un endroit absolument magnifique et très pittoresque, situé à proximité de magnifiques cols et routes aux paysages splendides.

Cet endroit 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.

Armée de 19 des meilleurs 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 distingués et nous ont impressionnés 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.



s'entraîner encore cette année avec son équipe !

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

## Mérite Sportif Laurentides

### Serge Desrosiers Méritant

**Suzanne P. Gohier** - La 16<sup>e</sup> édition du Mérite sportif des Laurentides, auquel participaient quelques 200 athlètes, entraîneur-e-s et officiel-le-s de la grande région des Laurentides qui avait lieu le 14 avril dernier a fait la part belle aux athlètes de Val-David.

Parmi les nominées au titre d'Athlète de niveau provincial par excellence, Caroline De Alcala, pour la voile et Julia Spadafora, pour le Taekwondo. Serge Desrosiers (vélo de montagne), a remporté la palme dans la catégorie Entraîneur de niveau national ou international par excellence, où Carmen Denis (voile) était également nominée.

Ils ont bien voulu tous les quatre poser fièrement en souvenir de l'événement.



De gauche à droite :

Serge Desrosiers, Caroline De Alcala, Julia Spadafora et Carmen Denis.

Un grand merci à Mathieu Boucher qui m'a

grandement aidé pour ce camp en Virginie ! Sincères remerciements à l'assistant entraîneur Julien Fillion du club Vélo 2 Max de Saint-Félicien pour son coup de main. Nous devons également remercier sincèrement Marc Dufour du Groupe Centrifuge ([www.groupecentrifuge.com](http://www.groupecentrifuge.com)) pour nous avoir permis de

NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES

CAMELBAK

GIRO

PEDROS

DEVINCI

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

apogee

# Tu veux t'inscrire aux coupe Québec ?

[www.competitionfqsc.net](http://www.competitionfqsc.net)



**Simon Thériault** – C'est parti, voilà que les préparatifs de la saison 2007 sont à leur point culminant avec le lancement du site Web pour l'inscription aux différents évènements de la Coupe du Québec, mais également aux 3 premiers évènements de la Coupe Canada à Baie-Saint-Paul, Bromont et Mont-Tremblant.

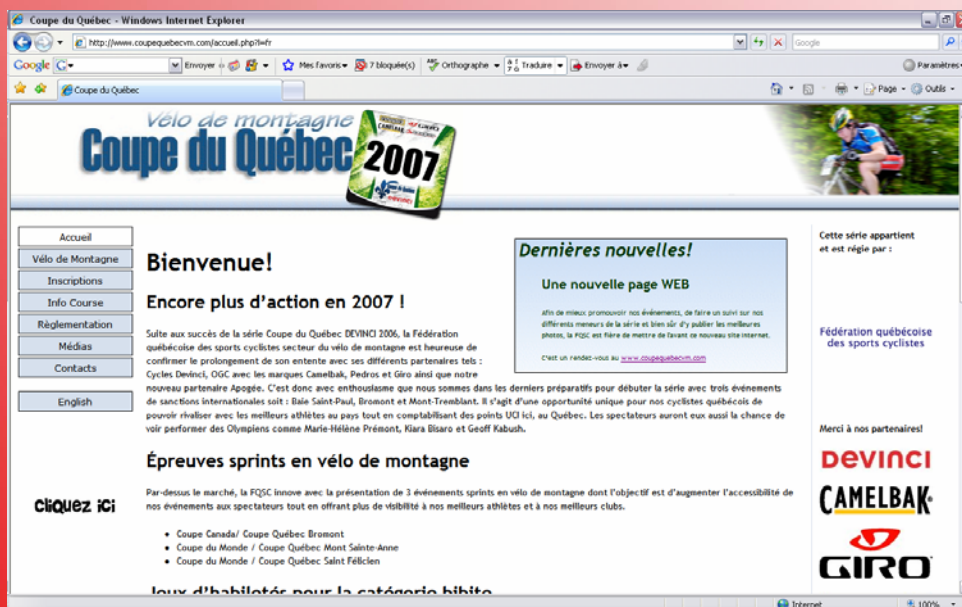
La FQSC innove une fois de plus ; toutes les inscriptions aux évènements de la série Coupe du Québec seront maintenant gérées directement par la FQSC grâce au développement d'un système d'inscription en ligne conçu en collaboration avec les membres de l'équipe de chronométrage. Ce système devrait permettre de faciliter le transfert de vos informations entre votre transaction et le système de chronométrage.

Nous vous invitons à vous rendre au [www.competitionfqsc.net](http://www.competitionfqsc.net) afin de procéder à votre inscription dès maintenant. Pour en savoir plus sur la série Coupe du Québec DEVINCI de Vélo de Montagne visitez le [www.coupequebecvm.com](http://www.coupequebecvm.com).

# Un autre tout nouveau site pour toi !

[www.coupequebecvm.com](http://www.coupequebecvm.com)

**Simon Thériault** – Voici de quoi a l'air le tout nouveau Site Web de la Coupe du Québec de Vélo de Montagne



Tu pourras y retrouver toute l'information sur le Vélo de Montagne, sur l'Inscription aux différents évènements, sur la Règlementation, pour les différents Médias et bientôt une multitude de photos de cyclistes en action lors de ces Coupe du Québec. Voilà ce que vous retrouverez au moyen d'un simple clic !

La FQSC désire remercier les concepteurs du site Web M. Simon-Mathieu Vaillancourt et Mme. Natalie Guay tous deux de l'ADSVMQ, pour leur professionnalisme et leur efficacité lors de l'élaboration de ce site Web.

# Du vélo mur à mur en 2007

**Louis Barbeau** – La FQSC a lancé officiellement sa saison 2007 lors de sa conférence de presse le 24 avril dernier, à Montréal et à Québec. Encore une fois, ce qui frappe l'attention, ce sont les 317 évènements qui meubleront la saison qui a débuté le 22 avril dernier, et qui prendra fin le 4 novembre lors d'un cyclo-cross. De ce nombre d'évènements, on dénombre pas moins de 110 en vélo de montagne. Si ces chiffres impressionnent, les 12 épreuves internationales et 10 épreuves nationales, toutes disciplines cyclistes confondues, démontrent une fois de plus le savoir-faire exceptionnel des organisateurs de course au Québec. Il convient par ailleurs de souligner la longévité de certains de ces évènements qui font preuve de prouesses, année après année, pour continuer d'offrir aux cyclistes québécois des compétitions d'un niveau et d'une qualité exceptionnelle. Pour n'en nommer que quelques uns, soulignons la Coupe du Monde au Mont Sainte-Anne, la toute nouvelle Coupe du Monde à Saint-Félicien et les 3 premières épreuves de la Coupe Canada respectivement à Baie-Saint-Paul, Bromont et Mont-Tremblant. Avec la recherche de points pour la participation aux Olympiques de 2008, on peut déjà anticiper que la saison 2007 sera très relevée au Québec avec la participation de compétiteurs d'un peu partout dans le monde. Bonne saison à tous !

Hors-Route est réalisé par la section vélo de montagne de la FQSC.  
Comment nous rejoindre ?  
Téléphone : (514) 252-3071  
Télécopieur : (514) 252-3165  
Courriel : [rvm@fqsc.net](mailto:rvm@fqsc.net)  
Site internet : [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

**NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES**



2



# À la recherche d'un club en 2007 ?

**Simon Thériault** – Jusqu'à maintenant, pas moins de 78 clubs se sont affiliés à la Fédération québécoise des sports cyclistes en vélo de montagne. Pour le bénéfice de nos membres, voici une liste de ceux-ci triés par région.

## Abitibi-Témiscamingue

Nom du Club	Président du Club	Contact
Accro Vélo Val-d'Or	Guillaume Julien	<a href="mailto:gjulien18@hotmail.com">gjulien18@hotmail.com</a>
CVM de Barraute	Mario Labbé	<a href="mailto:mariolabbe@hotmail.com">mariolabbe@hotmail.com</a>
D'Amos	Patrick Deshaies	<a href="mailto:patrickd@bendeshaies.com">patrickd@bendeshaies.com</a>
Vélo Action Rouyn-Noranda	Olivier Côté	<a href="mailto:cotolivier@msn.com">cotolivier@msn.com</a>

## Centre du Québec

CVM des Bois-Francis	Martin Fortier	<a href="mailto:martin.f@sympatico.ca">martin.f@sympatico.ca</a>
----------------------	----------------	--

## Chaudière-Appalaches

Cycles Lambert	Marc Bouchard	<a href="mailto:infos@cycleslambert.com">infos@cycleslambert.com</a>
Normandin-CBSF-Faire	Sébastien Gravel	<a href="mailto:sebneec@hotmail.com">sebneec@hotmail.com</a>
Rocky Mountain/Pro-Cycle	Pierre Bouchard	<a href="mailto:pierre@bikes.com">pierre@bikes.com</a>

## Côte-Nord

L'Élite Vélozone	Éric Tremblay	<a href="mailto:velozone@globetrotter.net">velozone@globetrotter.net</a>
Les Fous Braquets	David-Yves Tremblay	<a href="mailto:lesfousbraquets@hotmail.com">lesfousbraquets@hotmail.com</a>
Maniac-O-Vélo	Michel Lessard	<a href="mailto:michel-lessard@globetrotter.net">michel-lessard@globetrotter.net</a>
Norcycle	Hugo Doucet	<a href="mailto:areid@globetrotter.net">areid@globetrotter.net</a>
Spin Sport Inc	Ian Beaulieu	<a href="mailto:ian@spinsport.qc.ca">ian@spinsport.qc.ca</a>

## Est du Québec

Équipe Baiecycle	Joey Fugère	<a href="mailto:baiecycle@globetrotter.net">baiecycle@globetrotter.net</a>
Rimouski	Jean Coulombe	<a href="mailto:cou2000@globetrotter.net">cou2000@globetrotter.net</a>
Vélo Pabok	Stéphane Clavet	
Vélo Plein-Air	Éric Gagné	<a href="mailto:e.gagne@globetrotter.net">e.gagne@globetrotter.net</a>

## Estrie

Apex	Mathieu Duquette	
CCS/Dalbix	Daniel Cyr	<a href="mailto:dalbix@hotmail.com">dalbix@hotmail.com</a>

## Lac Saint-Louis

Martin Swiss Cycles	Steve Denis	<a href="mailto:store@martinsswiss.net">store@martinsswiss.net</a>
---------------------	-------------	--

## Lanaudière

Opus/OGC	Éric Kotlarski	<a href="mailto:erick@ogc.ca">erick@ogc.ca</a>
Centre du Vélo Mascouche	Daniel Roberge	<a href="mailto:contact@centreduvelo.com">contact@centreduvelo.com</a>
Évolution CCVM	Serge Garceau	<a href="mailto:info@motoperformance.ca">info@motoperformance.ca</a>

## Laurentides

Académie Lafontaine	Pierre-Luc Giroux	<a href="mailto:ouellettes@academielifontaine.qc.ca">ouellettes@academielifontaine.qc.ca</a>
CVM Les Géants	Jean-Hugues St-Germain	<a href="mailto:jh_stgermain@hotmail.com">jh_stgermain@hotmail.com</a>
CVM Val-David	Serge Desrosiers	<a href="mailto:sdesrosiers@velodemontagne.com">sdesrosiers@velodemontagne.com</a>
Equipe X Cycle	Éric Lewis	<a href="mailto:apouliot@danalcoimpressions.com">apouliot@danalcoimpressions.com</a>
Espresso Sports	Jean-Sébastien Thibault	<a href="mailto:js@espressosports.net">js@espressosports.net</a>
Pierre Demers La Source du Sport	Jean-Marc Ethier	<a href="mailto:pierre@pierredemerssport.com">pierre@pierredemerssport.com</a>
Rec- Mont-Tremblant	Luc Dubois	<a href="mailto:cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca">cultureetloisirs@villedemont-tremblant.qc.ca</a>
Specialized	Benoît Simard	<a href="mailto:elsiben@hotmail.com">elsiben@hotmail.com</a>
Team RST Vélosports	Ronny Sterckx	<a href="mailto:info@rstvelosports.com">info@rstvelosports.com</a>

**NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES**



3



## Laval

Nom du Club	Président du Club	Contact
Espoirs Laval	Christian Mayer	<a href="mailto:christian@espoirlaval.ca">christian@espoirlaval.ca</a>

## Mauricie

Rec- Laferte Inc	Pierre Rouette	<a href="mailto:laferte.bicycles@cgocable.ca">laferte.bicycles@cgocable.ca</a>
Le Yéti	Robert Brunet	<a href="mailto:robertbrunet@yeti.ca">robertbrunet@yeti.ca</a>

## Montréal

ABC Cycles et Sports	Joe Sylvestre	<a href="mailto:info@abccycles.com">info@abccycles.com</a>
Cinelume-Cycles Performance	Yorick Caron	<a href="mailto:yorick@cyclesperformance.com">yorick@cyclesperformance.com</a>
El Spaso Chili Pepper Team	Bruno Warnotte	<a href="mailto:info@spaso.ca">info@spaso.ca</a>
Équipe Iris	Simon Arsenault	
Le Grand Cycle	Pierre-Luc Chamberland	<a href="mailto:goodjobpeter@hotmail.com">goodjobpeter@hotmail.com</a>
Le Yéti	Robert Brunet	<a href="mailto:robertbrunet@yeti.ca">robertbrunet@yeti.ca</a>
Les Francs Coureurs	Simon Despatie	<a href="mailto:simon_despatie@sympatico.ca">simon_despatie@sympatico.ca</a>
VéloÉpic	Daniel Fortin	<a href="mailto:daniel.fortin@clubveloepic.org">daniel.fortin@clubveloepic.org</a>

## Outaouais

BDH Racing	Jean-Sébastien Lavigne	<a href="mailto:best_biker_9@hotmail.com">best_biker_9@hotmail.com</a>
Rec- Skinouk	Jacques Dumont	<a href="mailto:skinouk@hotmail.com">skinouk@hotmail.com</a>

## Québec

Beauport	Nancy Paquet	<a href="mailto:ccbeauport@hotmail.com">ccbeauport@hotmail.com</a>
Charlevoix	Martin Gauthier	<a href="mailto:martinsimard@baiesaintpaul.com">martinsimard@baiesaintpaul.com</a>
Club de Vélo Brynd Smoked Meat	Châtelaine Beaudry	<a href="mailto:antoine.bujold@brynd.ca">antoine.bujold@brynd.ca</a>
CVM Subway-Génétiq	François Gauthier	<a href="mailto:fgauthier@devsubway.com">fgauthier@devsubway.com</a>
Demers (Équipe Cycliste)	Claudia Roy	<a href="mailto:service@demersbicycle.qc.ca">service@demersbicycle.qc.ca</a>
Demers-Specialized	Martin Simard	<a href="mailto:demers.specialized@gmail.com">demers.specialized@gmail.com</a>
Équipe Brunet	Daniel Albert	<a href="mailto:dalbert@videotron.ca">dalbert@videotron.ca</a>
Gagné Vélo Ski	Guy Morency	<a href="mailto:gvs22@hotmail.com">gvs22@hotmail.com</a>
La Vie Sportive	Philippe Gravel	<a href="mailto:clubvelo@viesportive.com">clubvelo@viesportive.com</a>
Lessard Bicycles	Simon Boily	<a href="mailto:Simon.boily@hotmail.com">Simon.boily@hotmail.com</a>
Mathieu Performance/R-Solution	David Légaré	<a href="mailto:phildesg@hotmail.com">phildesg@hotmail.com</a>
Ryno Performance (Club Cycliste)	Yohann Deshaies	<a href="mailto:pwauthier@hotmail.com">pwauthier@hotmail.com</a>
S.O.S. Vélo	Ghislain Dubé	<a href="mailto:mdugaslallier@hotmail.com">mdugaslallier@hotmail.com</a>
Sports Alpins/TVA/MSA	Maurice Gagné	<a href="mailto:ranj@videotron.ca">ranj@videotron.ca</a>
Vélo Extrême St-Raymond	Luc Brouillette	<a href="mailto:mario.cantin@ino.ca">mario.cantin@ino.ca</a>

## Richelieu-Yamaska

Les Yables	Christian Gauvin	<a href="mailto:christian.gauvin@spvm.qc.ca">christian.gauvin@spvm.qc.ca</a>
Sportif Bromont	Yves Eugster	<a href="mailto:info@velobromont.com">info@velobromont.com</a>

## Rive-Sud

Équipe 3DS	Nadine Petit	<a href="mailto:npb@ds-ca.com">npb@ds-ca.com</a>
IGA Lambert/ACDA	Jean-Claude André	<a href="mailto:jcandre@videotron.ca">jcandre@videotron.ca</a>
La Cordée Plein Air	Robert Chartrand	<a href="mailto:rchartrand@lacordee.com">rchartrand@lacordee.com</a>
Les Coeurs Vaillants Inc.	Jean Ranger	<a href="mailto:jean-ranger@sympatico.ca">jean-ranger@sympatico.ca</a>
Sports aux Puces	Guibert Ouellette	<a href="mailto:guibert@sportsauxpuceslongueuil.com">guibert@sportsauxpuceslongueuil.com</a>
Vélo Chambly/ACQ	Mathieu Houde	<a href="mailto:info@velochambly.com">info@velochambly.com</a>

## Saguenay / Lac-Saint-Jean

Nom du Club	Président du Club	Contact
Acidose Lactique	Patrick St-Pierre	<a href="mailto:clubacidose@gmail.com">clubacidose@gmail.com</a>
Blackburn & Blackburn	Patrice Blackburn	<a href="mailto:patriceblackburn@blackburninc.com">patriceblackburn@blackburninc.com</a>

**NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES**



Cyclone d'Alma	Marc Deschênes	<a href="mailto:marc.deschenes@dessauprin.com">marc.deschenes@dessauprin.com</a>
Devinci	David Regnier- Bourque	<a href="mailto:service@devinci.com">service@devinci.com</a>
GTH Tour du Mont Valin	Daniel Tremblay	<a href="mailto:super.dan@videotron.ca">super.dan@videotron.ca</a>
Vélo 2 Max (St-Félicien)	Martin Demers	<a href="mailto:martin.demers@sympatico.ca">martin.demers@sympatico.ca</a>
Vélogamik	Serge Lachance	

### Sud Ouest

Équipe Vélo TAXI	Pierre Pigeon	<a href="mailto:pete_car@videotron.ca">pete_car@videotron.ca</a>
Gaspésien Xcluziv(equipe cycliste)	Marco Juan	<a href="mailto:sttremblay@xstratacomper.ca">sttremblay@xstratacomper.ca</a>
Spinomax	Michel Poirier	<a href="mailto:spinomax@yahoo.ca">spinomax@yahoo.ca</a>
Team DH Multi Sports/Foes/FHR	Marc-Patrick Benoit	<a href="mailto:multisportvalleyfield@hotmail.com">multisportvalleyfield@hotmail.com</a>

## La section Dédiee à :



ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES SENTIERS DE VÉLO DE MONTAGNE AU QUÉBEC

### Journées d'entretien à St-Bruno (14-15 avril)

En collaboration avec les Cœurs Vaillants et VéloÉpic, l'ADSVMQ a organisée 2 journées d'entretien des sentiers situés sur la base militaire de St-Bruno. En tout, une cinquantaine de bénévoles ont donné un nouveau souffle à l'équipe des Cœurs Vaillants et ouvert un nouveau singletrack, la *feng shui*.



### Party de début de saison au Belmont

Mercredi le 11 avril avait lieu au Belmont (Montréal) le party de début de saison du Yéti. Au menu, présentation de 3 films de vélo et tirage de nombreux prix de présence au profit de l'ADSVMQ. Plus de 130 personnes se sont déplacées en plein milieu de semaine, ce qui a permis d'amasser presque **2000\$** ! Un gros merci à tout le monde pour votre généreux support et un merci tout particulier à **Pedro's**, présentateur de l'événement.

<http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3854>



## NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES



5



## Fond des Sentiers ADSVMQ/FQSC

En partenariat avec la FQSC, l'ADSVMQ offre à compter de cette année un programme de bourses pour supporter le développement durable de sentiers accessibles à tous les adeptes de vélo de montagne de la province.

Ce programme consiste en **2 bourses de 500\$** qui seront remises à des clubs pour supporter leurs démarches en aménagement ou entretien de sentiers de vélo de montagne au Québec. Les montants peuvent aussi bien servir à acquérir des outils, de l'équipement, du matériel, de la cartographie ou de la signalisation pour vos sentiers. Pour vous inscrire, vous devez présenter votre projet (1 page) à l'ADSVMQ avant le **15 mai 2007**.

Info : <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3735>

### Calendrier des prochains événements

6 mai : Mont Bellevue / journée d'entretien des sentiers

Info : <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3880>

12-13 mai : East Hereford / journées d'entretien des sentiers

Info : <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3881>

20-21 mai : Montebello / journée des sentiers

Info : <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3876>

26 mai : St-Bruno (sentiers des Cœurs Vaillants) / journée des sentiers

27 mai : St-Bruno / aménagement d'un pump track

Info : <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3882>

25 au 27 mai : Festival de plein air Espaces / besoin de bénévoles pour les kiosques Camelbak

Info : [info@adsvmq.org](mailto:info@adsvmq.org)

### Comment supporter l'ADSVMQ ?

La cause des sentiers de vélo de montagne au Québec vous tient à cœur ? Donnez votre appui à l'Association pour le Développement des Sentiers de Vélo de Montagne au Québec par le biais de la licence récréative FQSC / ADSVMQ.

Le coût pour la licence 2007 est de 20 \$. La moitié de cette somme, soit 10 \$, revient directement à l'ADSVMQ.

Les montants recueillis serviront à :

- ADSVMQ Soutenir le vélo de montagne récréatif au Québec : programme de bourses pour des projets de sentiers, organisation de journées d'entretien de sentiers, etc;
- ADSVMQ Encourager le développement de nouveaux sentiers officiels;
- ADSVMQ Organiser des séances de formation sur les techniques de développement de sentiers;
- ADSVMQ Acheter des ressources et des outils spécialisés pour l'aménagement de sentiers;
- ADSVMQ Représenter les cyclistes récréatifs auprès de différentes instances : propriétaires terriens, municipalités, gouvernements, etc;
- ADSVMQ Permettre la mise en place de statistiques officielles sur la pratique récréative et ainsi faire reconnaître notre sport.

La licence récréative FQSC/ADSVMQ vous offre plusieurs avantages et privilèges:

- ADSVMQ Assurance accident (<http://www.fqsc.net/services/assurances.htm>)
- ADSVMQ Accès privilégié à certains sites d'entraînement
- ADSVMQ Rabais sur l'inscription aux événements récréatifs en vélo de montagne de la FQSC

Info : <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=3826>

**NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES**



6

