



Décembre 2005

Bulletin du secteur VM

André Michaud, nouveau président de la FQSC

C'est avec beaucoup de plaisir que nous confirmons que André Michaud a été nommé président de la FQSC. Impliqué dans le cyclisme depuis plus de 30 ans, André Michaud apporte avec lui un immense bagage d'expérience. Coureur cycliste de 1972 à 1991, il est impliqué depuis 1992 comme bénévole dans différents comités au sein de la FQSC. Vice-président du secteur route et piste depuis 1993, à l'exception d'une année, André Michaud possède les qualités et la vision nécessaires pour assurer une continuité dans ce qui a été entrepris par le CA au cours des dernières années. C'est donc avec enthousiasme qu'André Michaud envisage d'assurer la présidence de la FQSC avec le support du CA et de la communauté cycliste. Il succède ainsi à Pierre Blanchard, qui occupe depuis peu la présidence de l'Association cycliste canadienne.



NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec



CE N'EST QU'UN AU REVOIR....

Voilà une belle aventure a pris fin pour moi!... En effet, après trois années palpitantes (dans tous les sens de ce mot) et extraordinaires passées à la présidence de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) (la fédé comme on dit affectueusement!...) et à travailler avec des gens fantastiques et passionnés, le 2 décembre dernier j'ai remis ma démission de cette fonction. Non pas que la tâche était rendue invivable, au contraire...

Voilà en quelques phrases, une histoire de la fin de novembre dernier, cette histoire me concerne et en plus c'est une histoire vraie! Tout a commencé par un premier coup de fil, appel assez inattendu de par la raison et de par sa provenance (très loin du Québec!...), sujet : mon nom circule pour la présidence de l'Association cycliste canadienne (ACC)! Bon, je suis flatté, non pas seulement pour moi mais pour tout le cyclisme québécois, car on semble reconnaître à l'extérieur du Québec le travail fait ici pour faire progresser le cyclisme sous toutes ses formes... Mais connaissant la politique cycliste canadienne, il faudra plusieurs autres coups de fil comme celui-là!... et voilà dans les jours qui ont suivi d'autres appels reçus confirment que le support est grandissant afin de faire bénéficier à tout le Canada de l'expertise du Québec...



Pierre Blanchard
Président ACC

Après en avoir discuté avec le conseil d'administration (CA) de la FQSC, pris l'avis de Louis BARBEAU notre Directeur général (qui s'y connaît bien!...) et d'autres personnes clés d'un peu partout, j'ai finalement décidé « d'y aller »... et voilà depuis le 27 novembre dernier, je suis le nouveau président de la fédération nationale canadienne!... Mais tel que le stipulent les règlements de l'ACC à l'article 18 j) : « Si le président d'une association membre est élu au conseil d'administration, il doit démissionner de son poste de président provincial. »

Voici ce que j'écrivais dans ma lettre de démission adressée au CA de la FQSC le 2 décembre dernier :
« Je considère que je quitte une organisation en excellente santé et je suis assuré que le conseil d'administration actuel secondé admirablement par un personnel des plus compétents a tout le dévouement et l'expertise nécessaire pour continuer à faire prospérer une organisation dont j'ai été très fier d'assurer la présidence pendant les 3 dernières années. Ce fut un honneur de travailler avec vous! »

Malgré cette démission, j'ai assuré le CA de la fédé de mon entière disponibilité pour assurer la meilleure transition possible et tel que le prévoient les règlements généraux de la FQSC, le CA, après avoir pris avis de la commission d'orientation intersectorielle, désignera très bientôt un successeur pour compléter mon mandat.

Je souhaite à l'avance bonne chance à ce prochain président et lui souhaite autant de plaisir que j'en ai eu dans cette tâche. Ce n'est certainement pas un adieu que je vous fais, car comme président de l'ACC je vais m'efforcer de garder le plus de contact possible avec tous ceux qui ont fait de notre sport ce qu'il est, et certainement que je vais compter sur l'expertise du Québec pour aider des provinces moins bien nanties à s'organiser pour faire progresser notre sport à 2 roues sous toutes ses formes!....

J'en profite pour vous dire merci à vous tous et toutes du CA et de la permanence, vous êtes vraiment une belle « gang », mais aussi à vous toutes et tous des comités directeurs, des clubs et comme je ne l'ai pas encore assez dit, merci à vous parents de votre implication jour après jour, et finalement merci à vous athlètes, continuer à nous faire vibrer...

Parce que c'est le temps de l'année, j'en profite aussi pour vous souhaiter ainsi qu'à toutes vos familles un très joyeux Noël et une excellente année 2006; à la « revoyure » comme on se dirait dans le temps des fêtes; une autre aventure débute pour moi!...

Pierre BLANCHARD
Ex-président FQSC
Président ACC

Pensons-y, pensons-y, PENSONS-Y !

Serge Desrosiers - Des études scientifiques ont démontrés qu'un athlète « talentueux » doit s'entraîner dix ans, ou 10 000 heures pour atteindre un niveau élite. Cela représente pour les athlètes et les entraîneurs un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant ces dix années !!!

La plupart des athlètes olympiques ont mentionné avoir vécu une période de développement d'une durée de 12 à 13 ans entre le moment où ils avaient commencé à pratiquer le sport et le moment où ils étaient devenus membres de l'équipe olympique !

Source du DLTA

Imaginons un jeune cadet de 14 ans avec 2 années d'expérience en vélo de montagne...il a donc commencé à pratiquer son sport à sa première année cadet. Comment pouvons nous espérer attendre de ce jeune, des résultats optimaux de performance dès son entrée chez les juniors ?



Parents- entraîneurs, attendez vous de vos jeunes des performances d'athlètes élite ?

Vous les jeunes athlètes, attendez vous de vous même des performances d'athlètes élite ?

Notre sport est un sport à développement tardif ! Ne l'oublions pas et soyons patient avec nos jeunes...priorisons les entraînements ludiques sans trop mettre l'accent sur la spécialisation hâtive surtout chez nos peewee ! Amusement- Progression- Performance

Il ne faut pas oublier aussi le stade de développement chez nos jeunes :

La croissance désigne les changements observables, mesurables (taille, poids...) elle n'est pas constante !

La maturation désigne les changements structuraux qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité (le cartilage du squelette se transforme en os...)

Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps...pas pareil pour tous les jeunes !

L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des jeunes ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence du point de vue de la maturité biologique.

La plus part des programmes d'entraînements et de compétitions sont fondés sur l'âge chronologique des jeunes ! Au point de vue du développement, des athlètes âgés de 10 à 16 ans peuvent avoir une différence de développement de 4 à 5 ans !!! L'âge chronologique n'est pas très fiable pour mesurer entre eux et sélectionner des jeunes en vue des compétitions. Pensons-y!

En résumé, des jeunes ayant une maturation hâtive peuvent être momentanément en avance sur ceux ayant une maturation plus tardive. Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminés leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau, à condition bien sûr qu'ils n'aient pas abandonné et aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de leur croissance...

Serge Desrosiers, Directeur du développement et de l'élite VM FQSC

Entraîneur-chef du CVM Val David sdesrosiers@polyinter.com www.velodemontagne.com

Critique du livre : Cyclisme. Comprendre la technique et l'améliorer. Route, cyclo-cross, piste

Guy Thibault – Comblant un besoin important – tout le monde sait faire du vélo, mais peu de gens maîtrisent les techniques du cyclisme – ce livre recommandé par la Fédération Française de Cyclisme décrit avec force schémas, photos, grilles d'observation et tableaux, tout ce qu'il faut pour apprendre (ou pour enseigner) les plus importantes techniques de cyclisme sur route, de cyclo-cross et de piste : comment négocier un virage, prendre des relais sur une ou deux file(s), emmener ou faire un sprint, monter sur le vélo en volée, faire des relais d'américaine à la volée, etc. Tout cycliste désirant pratiquer son sport « comme un vrai », c'est-à-dire avec élégance, efficacité et sans danger ni pour soi ni pour les autres devrait le lire et effectuer les nombreux exercices proposés. Dans la même collection : VTT et BMX (on y reviendra).

Cyclisme. Comprendre la technique et l'améliorer. Route, cyclo-cross, piste. Exercices pratiques de perfectionnement. Chanteau P et coll., Éditions Savoir gagner, Toulouse, 2004, 298 pages. Prix : 27 Euros, soit une quarantaine de dollars.

<http://www.savoirgagner.com/editions.php>

Gala Sports Québec – Lemieux et Morin à l'honneur

Louis Barbeau – Les sports cyclistes étaient à l'honneur, hier soir, au Gala Sports Québec. **Audrey Lemieux** (cyclisme sur route) et **Francis Morin** (vélo de montagne) ont été sacrés respectivement athlète féminine de niveau canadien et athlète masculin de niveau québécois de l'année. Ces titres récompensent les saisons exceptionnelles de ces deux athlètes qui figurent déjà parmi les meilleurs espoirs cyclistes au Canada. Une mention spéciale également à nos trois autres finalistes, soit **Marie-Hélène Prémont** (athlète féminine niveau international), **Eric Van den Eynde** (entraîneur) et **le Vélirium** (événement niveau international). Félicitations à tous !



Francis Morin



Audrey Lemieux



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

Nouvel adjoint sportif en fonction



Simon Thériault – C'est pour moi un grand plaisir de faire un pas de plus dans la grande famille du vélo de montagne. Je suis natif de Forestville sur la Côte-Nord et comprends les contraintes régionales des clubs. Nous mettrons Mathieu et moi tous les efforts nécessaires à encadrer les gens des régions du mieux que nous le pourrions.

Déjà trempé depuis maintenant près de 10 ans... dans un sport de passionnés, il m'était essentiel de rendre au vélo de montagne ce qu'il m'a permis d'acquérir ; plaisir – discipline – rêves ! C'est pourquoi mon cheminement scolaire m'a mené à l'Université Laval au BACC en Intervention Sportive. À l'aide de certaines personnes ayant comme seule passion le vélo j'ai entre autre fondé un club sur la Côte-Nord (Maniac-O-Vélo) qui fonctionne toujours malgré mon départ de l'endroit. J'entraîne toujours quelques athlètes à titre personnel qui évoluent en XC. J'ai également organisé la finale de la Coupe Québec au Massif du Sud en 2004.

Loin de moi les discours de politiciens, mais j'entends établir avec vous tous, une relation très importante et ainsi vous permettre d'être le mieux informé possible sur ce qui se passe dans le secteur Vélo de Montagne avec la publication du Hors-Route à chaque mois. Au plaisir de vous entendre, vous lire ou vous voir cet été lorsque les sentiers seront, comment dire... moins gelés !
À bientôt !

PNCE Niveau II des 3-4 décembre 2005

Simon Thériault – C'est avec la participation de 25 entraîneurs de toutes les régions du Québec que s'est déroulé la partie du tronc commun du PNCE niveau II à Bromont. Sous la gouverne et l'expérience de Pierre Hutsebaut M. Sc., que les 25 futurs détenteurs de certification Niveau II ont pu survoler la partie importante qu'est la planification de l'entraînement. Félicitation à tous et au plaisir de se voir dans le cours de niveau III.

Importance de compléter un Niveau II

Ian Hughes – Afin d'assurer un développement harmonieux et maximal des athlètes, la présence d'entraîneurs certifiés au sein de votre club est essentielle. Les cours de formation technique permettront aux candidats de développer leurs qualités d'enseignant, mais également un meilleur encadrement des aspects techniques des apprenants.

Ces cours s'inscrivent dans le cadre du Programme National de Certification des Entraîneurs 3M (PNCE). Un programme grâce auquel les athlètes de votre club profiteront d'un encadrement de qualité visant l'esprit d'équipe, la loyauté et l'engagement.

Ce stage se donne sur deux fins de semaine. La première partie (tronc commun), d'une durée de 14 heures est commune à toutes les disciplines (route, piste et vélo de montagne). La deuxième partie est spécifique à chaque discipline et comporte une composante à vélo sur le terrain. Cette deuxième partie est d'une durée de 14 heures. En voici le contenu :

- Acquisition des habiletés techniques avancées en vue de la compétition de vélo de montagne
- Enseignement des habiletés techniques avancées (micro-enseignement)
- Analyse et correction des habiletés techniques avancées
- L'entraînement avancé des athlètes
- Support aux athlètes et gestion de projet
- Tactiques et stratégies avancées de course
- Nutrition
- Psychologie et préparation mentale

Trop d'entraîneurs s'arrêtent à la formation niveau I. Le fait de poursuivre le cheminement du PNCE amène entre autre :

- L'acquisition des connaissances cyclistes de terrain ;
- L'approfondissement des notions techniques et théoriques ;
- La possibilité de côtoyer et échanger avec d'autres entraîneurs ;
- Le franchissement d'une étape importante dans le cheminement d'un entraîneur ;
- Le développement des aptitudes d'enseignement sur le terrain ;
- La chance d'échanger avec des formateurs de haut niveau ;

La mise en pratique de ses connaissances nouvellement acquises lors de projets nationaux (pré-requis pour l'obtention du volet pratique).



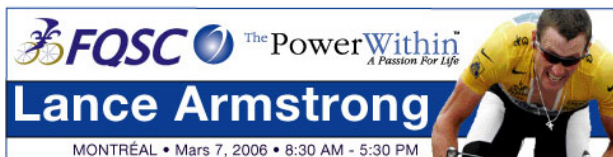
Ian Hughes
Niveau 4

Le Calendrier de la Coupe du Québec VM est désormais disponible en ligne au :

www.fqsc.net

Visitez notre nouvelle section Internet au :

www.roulezgagnants.net



Du brun au blanc : du vélo en hiver au Québec

Benoît Simard - Je ne sais pas quelle température il fait à la maison, mais je suis probablement en Belgique alors que ce texte sera mis en ligne et je pari avec moi-même qu'il doit : a) faire froid au Québec b) pleuvoir en Belgique.

Plusieurs amis sont encore surpris quand je leur affirme rouler « à l'année ». La pratique n'en n'est pas moins de plus en plus courante. Afin d'apprécier le cyclisme d'hiver, il suffit de respecter quelques règles de base. En fait, il ne faut qu'avoir les vêtements adéquats, adapter sa conduite et idéalement apporter quelques modifications à son vélo pour apprécier le cyclisme en hiver, chez nous. Les motivations et le lieu où vous évoluerez en vélo cet hiver seront déterminants quant aux adaptations que vous aurez à effectuer pour rouler. Il y a fort à parier que si vous roulez en Espagne, vous n'aurez pas grand-chose à changer pour apprécier vos ballades ! Si vous utilisez votre vélo en ville afin de vous rendre au travail, les contraintes ne seront pas les mêmes que si vous évoluez dans des sentiers, entre les arbres, tapés par des raquettes ou une motoneige.

Le citadin

En ville, bien que la température soit froide, les quantités de sel et de produits abrasifs que l'on déverse dans les rues, font qu'il est possible de rouler sur le bitume presque tous les jours. L'ennemi du cycliste urbain sera alors la gadoue (l'eau), le vent, la glace et les voitures, etc. Peu d'automobilistes s'attendent à voir surgir des vélos aux intersections passé le mois d'octobre, pensez-y lorsque vous foncez par la droite d'un massif bolide d'acier... La monture de ville : Gardes boues avec modification à l'avant pour avoir une meilleure protection des éclaboussures. Vous pouvez y ajouter une « bavette » découpée dans un contenant de plastique fixé avec des rivets, cela évitera que vos courbes-chaussures soient exposés aux éclaboussures de gadoue, typique à la conduite en ville. Freins : bien graisser les pivots, ressorts des freins exposés au calcium. Si on a la possibilité de laver le vélo et ensuite de pouvoir le laisser sécher à la chaleur pendant au moins 12hrs pour s'assurer qu'il n'y a plus d'eau caché dans les petits coins, il est bon de le faire à chaque mois et d'en profiter pour regraisser la bécane.

Le coureur des bois

Dans la forêt, les contraintes sont différentes. Habituellement on y est moins exposé aux vents. Il n'y a ni calcium ni « slush » pour briser les vélos et à moins d'être dans un sentier de motoneige fréquenté, c'est plus tranquille. C'est l'endroit idéal pour apprécier les joies de l'hiver avec votre monture. L'habillement sera fort semblable à celui d'un skieur de fond. Si vous prévoyez rouler pendant quelques heures, prenez soin de mettre la « paille » et votre sac d'hydratation dans votre manteau sous peine d'avoir à manger de la neige plutôt que de boire de l'eau pour vous mouiller le gosier. Utiliser des pneus plus larges et les sous gonfler légèrement afin de profiter d'une meilleure traction et de bien « flotter » sur la croûte de neige.



Photo : François Roy

Pneus : à clous ou pas à clous ?

Plusieurs opinions divergentes sur le sujet ici. Personnellement les pneus cloutés que j'ai eu l'occasion d'essayer n'étaient jamais à la hauteur de mes attentes. Je suis un fervent du pneu de cyclocross ou d'un pneu de VTT, étroit mais cramponné, pour la conduite urbaine. En campagne, les choses peuvent être différentes, les grandes routes exposées aux vents étant plus sujettes à la formation de plaques de glace, un pneu clouté peut être utile. Cela étant dit, les meilleurs pneus à clous que j'ai essayés étaient faits maison. C'est sûrement plus long et exigeant que de passer les payer au magasin, mais quelle sensation gratifiante que celle de rouler sur les pneus pour lesquels on a saigné des doigts !

Dans la catégorie divers, je recommande l'utilisation d'une huile plus visqueuse pour le calcium des villes. De façon générale, et peu importe où vous évoluerez dans la froidure, le truc à retenir est de ne pas être « mouillé », ou le moins possible. Que ce soit à cause des éclaboussures venant de la route ou par la sueur que l'on évacuera, notre pire ennemi quand vient le froid, c'est l'eau. Il est donc important de respecter un rythme où l'on ne transpirera pas trop abondamment, ou alors d'enlever des « couches ». Comme vous le savez, les mains et les pieds sont les endroits les plus à risque pour le froid (ainsi que le visage). Pour les mains, ceux qui conduisent en ville apprécieront sûrement les « mitaines à guidon » que l'on peut retrouver chez MEC, entre autres. Ces mitaines se fixent au guidon un peu comme les produits similaires que l'on retrouve pour les « 4-roues » et les motoneiges. Pour en avoir depuis maintenant trois ans, c'est vraiment efficace. Cependant, pour la conduite en sentier où l'on a fréquemment à enlever les mains du guidon, ce peut être un peu encombrant. Plusieurs compagnies offrent de bonnes mitaines de vélo pour l'hiver, les « pattes de crabes » ont toujours eu la côte pour moi, mais j'avoue être plus que satisfait du rendement de mes « Sub-Zero » de Specialized.

Pour garder les pieds au chaud, il existe maintenant plusieurs chaussures d'hiver de plus en plus efficaces et chaudes sur le marché (Lake, Northwave, Sidi, Gaerne, etc.). Cependant, certaines ont leurs limites... Mon truc personnel est d'enfiler un gros bas de laine par-dessus ma chaussure et j'enveloppe le tout avec un bon vieux couvre-chaussure en néoprène, ça fait la job comme on dit ! Mon ami Jean Arthur Tremblay, un pro des expéditions d'hiver, recommande de bonnes bottes de marche bien chaudes, jumelées avec des pédales de type « power strap ».

Pour la tête, j'utilise une petite cagoule en polypropylène sous mon casque, avec des caches oreilles « 180° » pour compléter l'accoutrement. Vous êtes assez grands pour faire vos propres expériences, mais commencez donc par des sorties près de chez vous ; il peut être désagréable de faire une crevaillon par -20°C quand on est mouillé et à 20 km de la maison.

Au plaisir, je retourne dans la boue et les champs de vaches de la Belgique !

À la prochaine les collègues !