



Février 2006

Bulletin du secteur VM

Stages du PNCE

Louis Barbeau – Voici les dates des différentes formations pour entraîneurs prévues au cours des prochains mois.

Niveau 1 - VM

Bromont
7-8-9 avril

Québec
22-23 avril

Amos
6-7 mai

Niveau 1 – Route

Québec
18-19 mars

Ville Saguenay
25-26 mars

Bromont
8-9 avril

Niveau 2 – Route

Bromont
9 avril
partie technique

Pour toute autre question communiquez avec Simon Thériault à rvm@fqsc.net ou consultez le www.fqsc.net, le document officiel contenant toutes les informations y est disponible.

Pierre Harvey au temple de la renommée olympique du Canada

Simon Thériault – C'est avec beaucoup de fierté que la Fédération québécoise des sports cyclistes apprenait que le cycliste et skieur de fond Pierre Harvey allait être intronisé au Temple de la renommée olympique du Canada le samedi 29 avril prochain.

Suite à un entretien avec l'athlète des neiges (Jean St-Hilaire, Collection Culture Sportive – 1991), Pierre se dit fier de cet honneur qui lui est accordé, mais comme tout athlète passionné par le sport, il spécifie qu'à l'essence même de ses dépassements, il a toujours voulu avancer un pas à la fois sans sauter d'étapes. « On ne fait pas de sport pour être reconnu, mais parce que l'on aime ce que l'on fait ; c'est tout de même un grand honneur de faire partie de ce club sélect d'athlètes canadiens ». Pour vous donner un ordre de grandeur, Pierre devient le premier athlète québécois en cyclisme, et seulement le deuxième canadien, à voir son nom s'inscrire au Temple de la renommée olympique du Canada.



Pierre Harvey

Pierre Harvey a connu une brillante carrière sur la scène internationale, tant en cyclisme sur route qu'en ski de fond, et a été en 1984 le premier athlète canadien masculin à participer la même année aux Jeux olympiques d'été (Los Angeles) et d'hiver (Sarajev). La carrière de cycliste de Pierre Harvey a débuté en 1975, et dès 1976 il représentait le Canada pour une première fois en cyclisme aux Jeux olympiques de Montréal. N'eut été du boycott des Jeux olympiques de Moscou en 1980, Pierre Harvey aurait pris part à trois Jeux d'été en cyclisme sur route. Sa carrière de cycliste a pris fin après les Jeux de Los Angeles, où il était équipier de Steve Bauer, médaillé d'argent à ces Jeux.

C'est d'ailleurs à Los Angeles que Pierre affirmait avoir, sous les ordres de l'entraîneur national Pierre Hutsebaert, vécu ses plus beaux souvenirs en vélo de route. Il devait, avec Alain Masson, protéger Steve Bauer et lui permettre de gagner une médaille. Chose qu'il a fait en se retrouvant dans l'échappée après avoir travaillé pendant les 100 premiers kilomètres.



En 1978, il obtint une médaille d'argent aux Jeux du Commonwealth, derrière l'Australien Phil Anderson au sprint, qui lui, participa au Tour de France plus tard. En vélo de montagne, Pierre fût un des pionniers chez les compétiteurs, en participant notamment aux premières épreuves de Coupe du Monde au Mont Sainte-Anne, dans les années 90.

Pour le moment, Pierre se concentre sur le Championnat Canadien des Maîtres en ski de fond, à Rimouski, du 26 février au 4 mars, et passera peut-être par Forestville pour la Loppet Boréal 100k. Il continue à rouler sa bosse sur les bosses du Québec et s'adonne à ce qu'il aime le plus au monde, le ski de fond et le vélo.

Pierre, nous sommes fières et fiers de toi et espérons te voir encore longtemps dans les sentiers de vélo de montagne et les pistes de ski de fond...

Colloque des entraîneurs à Québec

Louis Barbeau – La FQSC tiendra un 1er colloque pour entraîneurs les 11 et 13 mars prochain à Québec. Nous aurons le privilège d'accueillir trois conférenciers qui sont des spécialistes dans leur sphère respective : Guy Thibault (entraînement), Pierrette Bergeron (nutrition) et Jocelyn East (éthique sportive). Vous pouvez consulter tous les détails sur le colloque à l'adresse suivante :

<http://www.fqsc.net/documents/Entraîneur-colloque06.pdf>

NOS PARTENAIRES

Éducation,
Loisir et Sport
Québec



Nouveaux entraîneurs niveau 3 en cyclisme

Simon Thériault – Ayant à cœur l'augmentation du nombre d'entraîneurs qualifiés et par le fait même l'accès des cyclistes aux entraîneurs reconnus, la FQSC tenait les 17-18 et 19 février 2006, sous l'égide du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE), un stage niveau 3 en cyclisme à Bromont. Ce sont 12 entraîneurs cyclistes de partout au Québec qui ont reçus des ateliers avec les formateurs Éric Van Den Eynde et Guy Thibault.

La vocation d'entraîneur est plus qu'une façon de faire, c'est un style de vie. Chaque minute que l'athlète supervisé passe à s'entraîner, a été calculée au maximum par son entraîneur. Planifier l'imprévisible c'est possible il suffit de mettre du temps et des efforts afin de bien analyser les performances de ses athlètes en compétition.



Nul besoin de vous dire que nous avons pu assister aux très palpitantes et intéressantes histoires d'un entraîneur d'expérience comme Éric Van Den Eynde. Si votre objectif est de bien performer en tenant compte des dizaines de facteurs qu'impose votre quotidien, l'entraîneur est la solution.

Suite à ce stage, 6 entraîneurs en vélo de montagne pourront revendiquer un niveau 3 pratique et ainsi se voir certifiés. Voici les entraîneurs en vélo de montagne qui étaient présents lors de cette fin de semaine de formation : Jonathan Pageau (Québec), Richard Jodoin (Amos), Julien Fillion (St-Félicien), Fanny Lamarre (Trois-Rivières), Patrick Martineau (Québec) et Simon Thériault (Québec).

Félicitation à tous et soyez attentifs aux prochains bulletins Hors-Route, des profils d'entraîneur(e)s seront publiés.

Le développement de sentier et l'accès aux sentiers une priorité

La FQSC est heureuse d'annoncer qu'elle vient tout juste de conclure une entente de partenariat avec l'association de développement des sentiers du Québec (ADSVMQ) qui est l'organisme reconnu par IMBA au Québec. L'objectif de ce partenariat est de participer activement au développement de nouveaux sentiers de vélo de montagne et d'assurer l'accès à long terme des sites existants; une préoccupation importante pour tous nos membres.

La FQSC remettra, en 2006, 5\$ sur chaque licence récréative vendue à L'ADSVMQ pour aider à financer leurs activités au Québec. De plus, les membres bénéficieront automatiquement des avantages et privilèges de nos deux organisations dont :



- Assurance accident
- Accès privilégié à certains sites d'entraînement
- Rabais sur l'inscription aux événements récréatif en vélo de montagne



<http://www.adsvmq.org>

L'ADSVMQ était présent au Salon expodium du vélo pour faire la promotion des activités de ce nouvel organisme.

La FQSC et l'ADSVMQ, des partenaires gagnants à votre service.

Une affluence record au Salon du vélo Expodium

Expodium international – Mission accomplie pour la 4^{ème} édition du Salon du Vélo Expodium qui avait lieu à la Place Bonaventure. Malgré les mauvaises conditions météorologiques de la fin de semaine, 18 106 personnes ont brisé la glace et bravé le froid pour venir voir les nouveautés vélo et accessoires 2006 et découvrir les plus beaux réseaux de pistes cyclables du Québec et dans le monde.

«Les cyclistes québécois sont de vrais passionnés et veulent se tenir au courant des dernières nouveautés. Nous sommes heureux de pouvoir offrir un salon autant pour les experts de ce sport, que pour les curieux et les cyclistes utilitaires qui recherchent le vélo idéal adapté à leurs besoins» de dire Jan P. Dubé, promoteur du Salon.

Enthousiasme, passion et curiosité étaient au rendez-vous. Les visiteurs ont eu accès à plus d'une centaine d'exposants dont une trentaine consacrés au cyclotourisme. Les exposants étaient vraiment heureux de pouvoir entrer en contact directement avec leur clientèle. De plus, ils ont été agréablement surpris par l'affluence impressionnante mais aussi par la qualité du public.

Salon du vélo
EXPEDIUM

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: vm@fqsc.net

Site internet: www.fqsc.net

Du cyclisme aux 1ers Outgames mondiaux Montréal 2006

Stéphanie Cottin – 30 ans après les Jeux Olympiques, Montréal accueillera, du 29 Juillet au 5 août 2006, les 1^{ers} Outgames mondiaux Montréal 2006, un événement sportif et culturel international ouvert à tous. Trente-cinq disciplines sportives et six disciplines culturelles seront représentées pendant les sept jours de compétitions. Les 1^{ers} Outgames Mondiaux sont basés sur les principes de la Participation et de la célébration, du Respect et de l'équité, de l'Innovation, la Diversité et l'Égalité (PRIDE). Aucun critère de sélection particulier n'existe pour se qualifier aux Jeux, excepté la pleine adhésion des participants aux idéaux promus par les Jeux.

Le Cyclisme est une des 35 disciplines sportives. Les quatre épreuves de route et celle de vélo de montagne sont sanctionnées par la FQSC. Les cyclistes seront comblés de pouvoir courir sur le circuit « Gilles-Villeneuve » où les principales épreuves de course sur route se dérouleront : le contre-la-montre individuel (31 juillet) et le contre-la-montre par équipe (4 août) ainsi que la course sur route (1^{er} août). Le critérium (2 août) se tiendra dans la Petite Italie. L'épreuve de cross-country (3 août) se déroulera au Parc du Domaine Vert à Mirabel. Ce site accueille fréquemment des compétitions de vélo de montagne et la pratique récréative de celui-ci.

Pour prendre connaissance du format de compétition, visitez : <http://montreal2006.org/cyclisme.html> ou contactez cycling@montreal2006.org



Déterminants de la performance cycliste : PAM

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

Outre la motivation, l'habileté technique et le sens stratégique, les qualités nécessaires pour exceller en cyclisme sont principalement la puissance aérobie maximale (PAM), le rapport « puissance/masse corporelle » (il faut « transporter » le moins possible de poids superflu, particulièrement la graisse corporelle), l'endurance, la capacité anaérobie et l'efficacité. Voyons d'abord la PAM.

La **PAM** d'un cycliste est la puissance de pédalage qu'il développe lorsque sa consommation d'oxygène (VO_2) est égale à sa consommation **maximale** d'oxygène (VO_{2max}). Vous pouvez mesurer votre PAM en effectuant un test progressif et maximal sur un ergomètre ou un *home trainer* qui affiche votre puissance de pédalage (ex. Tacx Flow ou Fortius). Par exemple, le test de l'Association cycliste canadienne (ACC, voir adresses web plus bas) consiste à pédaler à une puissance qui augmente de 30 watts par paliers de 3 minutes. La puissance du dernier palier que vous complétez est votre PAM. Alors que la population adulte québécoise a probablement une PAM qui, en moyenne, est guère plus de 150 à 175 watts, celle des grands champions cyclistes peut atteindre 400 et même, chez ceux qui ont un gabarit particulièrement imposant, 500 watts.

La consommation maximale d'oxygène (ou VO_{2max}) est la plus grande quantité d'oxygène que l'organisme peut utiliser pour produire de l'énergie. On mesure généralement le VO_{2max} à l'aide d'un test maximal au cours duquel on recueille les gaz expirés pour en déterminer la composition (O_2 et CO_2). Lorsque le VO_2 n'augmente plus en dépit d'une augmentation de l'intensité de pédalage, on note le VO_2 qui, alors, est en fait le VO_{2max} . Pour toute épreuve maximale de plus d'environ 3 minutes, le VO_{2max} est, de loin, le déterminant de la performance le plus important. Pour exceller sur la scène mondiale à vélo comme dans tous les autres sports dits « d'endurance », il faut avoir un VO_{2max} d'au moins 70 millilitres d' O_2 par kilogramme de masse corporelle, par minute (mL/kg/min).

On améliore le VO_{2max} et la PAM en effectuant des séances d'entraînement par intervalles où les fractions d'effort sont d'une intensité comprise entre 90 et 110 % de la PAM, par exemple : 3 séries de 5 ou 6 fractions d'effort avec 1 min de récupération active (mouliner sans effort) entre les répétitions et 3 à 5 min entre les séries.

Voir : <http://www.canadian-cycling.com/French/equipes/nationale/documents/protocolPAM.pdf> et http://www.canadian-cycling.com/French/nouvelles/documents/Modele_epi_et_computrainer.pdf