



Février 2008

Bulletin du secteur VM

## UNE NOUVELLE ÉQUIPE DE TRAVAIL POUR LE SECTEUR

### VÉLO DE MONTAGNE

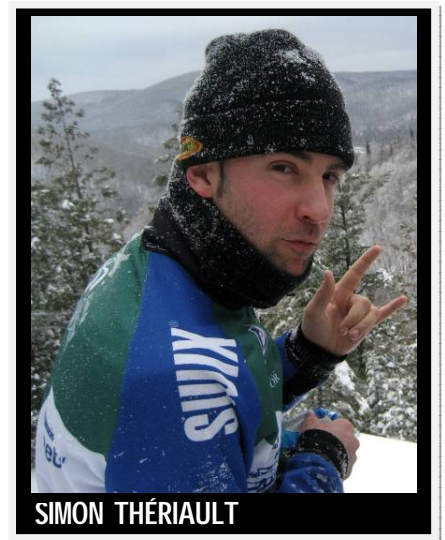
LOUIS BARBEAU

Avec les départs de Mathieu Boucher et Chantale Philie, respectivement directeur technique vélo de montagne et directrice technique BMX et paracyclisme, la FQSC procédera au cours des prochains mois à certains réaménagements au niveau de sa structure permanente, de façon à assurer la continuité au niveau de l'ensemble des programmes, tout en tenant compte de l'expérience et l'expertise des personnes en place.

C'est ainsi que **Simon Thériault**, adjoint sportif en vélo de montagne depuis deux ans, agira comme coordonnateur de cette discipline à compter du 1er avril prochain, date de départ prévue pour Mathieu Boucher.

« Pour Simon, il s'agit d'une opportunité de prendre davantage de responsabilités dans le développement du vélo de montagne, pour éventuellement lui confier la direction technique » d'indiquer André Michaud, président de la FQSC. « Pour assurer un plus grand soutien aux différents coordonnateurs, Louis Barbeau délaissera la poste de directeur technique route et piste, et occupera désormais le poste de directeur des sports en plus de celui de directeur général », de conclure monsieur Michaud.

« C'est un défi de taille qui se présente devant moi et je remercie la FQSC de me faire ainsi confiance. Je succède à Mathieu Boucher qui a fait un travail colossal pour le secteur vélo de montagne et je suis confiant de pouvoir poursuivre le travail qu'il a accompli » de mentionner Simon Thériault.



SIMON THÉRIAULT

La FQSC a également procédé à l'engagement d'un adjoint sportif à temps plein en vélo de montagne. C'est donc **Francis Tétrault** qui fera une entrée progressive au sein de l'équipe de la FQSC, puisqu'il complète présentement une Techniques d'Intervention en Loisir au Cégep du Vieux Montréal. Adepte du vélo de montagne, plus précisément de la descente, depuis longtemps, il a participé à quelques événements et possède de bons atouts dans l'organisation d'événements sportifs.

« Nous sommes très heureux de pouvoir compter sur les services de Francis Tétrault au sein de notre équipe. Je suis convaincu qu'il nous aidera à atteindre nos objectifs en matière de développement sportif » d'indiquer Martin Demers, vice-président vélo de montagne à la FQSC. « Bienvenu au sein de notre équipe ! »



FRANCIS TÉTRAULT



NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

DEVINCI

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

apogee

# UN COLLOQUE APPRÉCIÉ DES ENTRAÎNEUR-ES

SIMON THÉRIAULT

Ce sont les 9 et 10 février derniers que se déroulait le 3e Colloque des entraîneur-es en cyclisme au Centre National de Cyclisme de Bromont. Sous l'égide des colloques des entraîneurs communautaires Groupe Investors de l'Association canadienne des entraîneurs, la formation affichait à son horaire 3 conférenciers afin d'offrir aux participant-es présents une opportunité incroyable de perfectionnement dans leur passion qu'est l'entraînement.

Guy Thibault (Les tests ces incompris & La musculation spécifique au cyclisme), Sylvie Trudel (Le rôle du soigneur) et Bruno Ouellette (Le SENS de la performance) ont assuré des conférences structurées et appréciées de la part des 25 participant-es s'étant rendu à Bromont.

Lors de la journée du samedi en compagnie de Guy Thibault, il a été possible d'observer les procédures à suivre lors de la passation d'un test de PAM (avec un athlète cobaye). L'objectif primaire était d'en connaître davantage sur l'analyse des résultats d'un pareil test. Objectif parfois difficile à atteindre, lorsque l'on tient un atelier de la sorte où plusieurs questions étaient amenées par les participants et où le facteur temps était primordial. Preuve qu'il y a place à la discussion à ce sujet pour un colloque futur...

En après-midi, la musculation spécifique avec des exemples concrets (vidéos) a été abordé avec précision et une bonne période d'échanges entre les participant-es a pu permettre à ceux-ci de répondre à certaines interrogations. Cet atelier a également permis à certains d'entre eux de se remémorer certains principes d'entraînement appris auparavant.



GUY THIBAUT LORS DE L'ATELIER SUR LES TESTS

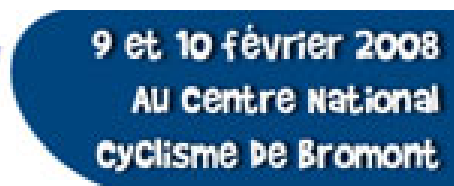


M. DANIEL BÉDARD RECEVANT LE PRIX BÉNÉVOLE

Le dimanche, c'est avec une approche encore plus individuelle que se sont déroulées les 2 conférences traitant principalement des aspects moins physiologiques de l'entraînement. En matinée, Sylvie Trudel y est allé de technique de respiration et de massage à prescrire aux athlètes. En après-midi, Bruno Ouellette a su démontrer aux participant-es que la psychologie sportive était un facteur non-négligeable de la performance de par ses exemples tirés de la haute performance, dans les différents sports auxquels il a joué un rôle.

Nous avons également profité de l'occasion pour remettre le Prix d'administration bénévole du sport Groupe Investors à M. Daniel Bédard de Rosemère (Photo) [http://www.fqsc.net/08/Nouvelle/GEN-com\\_colloque\\_DCB.pdf](http://www.fqsc.net/08/Nouvelle/GEN-com_colloque_DCB.pdf)

C'est donc une fois de plus un évènement qui a atteint ses objectifs qui s'est tenu les 9 et 10 février, la FQSC est fière de pouvoir offrir cette opportunité incroyable de perfectionnement à ses membres entraîneur-es. La FQSC tient également à remercier les partenaires qui ont collaboré à la tenue de cet évènement à savoir l'Association canadienne des entraîneurs, Groupe Investors, le Centre National Multisports de Montréal, le Centre National de Cyclisme de Bromont et DHamel Design.



NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES



2



# SUR LE TERRAIN

AVEC ISABELLE JACQUES

## La famille s'agrandie

Généralement, cette tribune est consacrée à des athlètes se démarquant sur le plan personnel. Ce mois-ci, le *Hors-Route* aborde l'aspect familial du vélo de montagne et rend en quelque sorte hommage à toutes ces familles qui s'investissent dans le sport.

Ainsi, entre deux changements de couches, Benoît Simard, Ian Carbonneau et Bruno Lafontaine nous partagent leur expérience de la paternité en tant que cyclistes. Voici donc, dans un spécial un trois dans un, ce que Pierre Olivier Simard, Clara Carbonneau et Anaïs Lafontaine apportent à ces trois papas (et leurs copines respectives, Brigitte, Anne et Véronique).

Avant tout, présentons ces cyclistes comme il se doit. Bruno, 31 ans, fait du vélo depuis maintenant 14 ans. Jusqu'à l'an dernier, il était membre de l'Équipe du Québec. Depuis 2006, il s'est joint aux forces armées canadiennes au sein desquelles il entreprend une seconde carrière en cross-country, version course à pied. Visiblement satisfait de ses voyages, ses conditions de travail et de la place du sport au sein des forces, il vous lance l'invitation : « Enrôlez-vous! »

Benoît, aussi connu en tant qu'El Benito, se nourrit de vélo depuis « tout le temps, comme tout le monde... depuis 15 ans un peu plus, depuis 12 ans de façon irrationnelle ». Affilié à l'Équipe du Québec de vélo de montagne, il est également ferré en matière de Cyclo-cross. D'ailleurs, Bruno et lui ont pris part à une saison de « cyclobrosse » en Belgique lors de la saison hivernale 2004-2005. Maintenant représentant des ventes chez Specialized (compagnie qu'il chérit depuis belle lurette), il tient à réitérer que « l'Epic est le meilleur bike de xc au monde, les souliers Spech les plus hot, les casques aussi, les pneus aussi, les ... ».

Ian, officiellement retraité de l'Équipe du Québec cette année, s'exerce au vélo de montagne depuis environ 13 ans. Côté professionnel, il est, technologiste en instrumentation et contrôle. Oui, il s'agit d'un titre long comme mon bras. Concrètement, il voyage à travers le monde afin de mettre en pratique ce qui a été pensé, sur papier, par des ingénieurs. Selon lui, pour réussir, « il faut garder un équilibre entre le vélo, le travail et la vie sociale ». Il semble que ce soit la « recette pour durer ».

En ce qui a trait à leurs familles, les trois admettent que, lorsqu'ils voyaient les parents et les enfants aux courses, avant d'avoir un enfant, cela suscitait déjà leur intérêt. Ben a notamment été inspiré par son frère Martin, papa de deux adorables filles. « Je trouvais ça cool. J'imaginais tout de suite pouvoir créer ma propre structure familiale de course de 24h », admet-il. Quoique la remarque a plutôt été lancée sur un ton humoristique, on distingue les conséquences à long terme de son implication dans le vélo. Carbonneau, lui, affirme qu'il a toujours trouvé ça formidable de pouvoir sortir la famille de la



CLARA ET PAPA CARBONNEAU

Anaïs mangerait-elle une Powerbar pour bébé ?  
Remarquez qu'elle s'habitue déjà aux bidons...



maison grâce aux courses, le temps d'un weekend. Cette manière de faire est pour lui une façon saine d'initier les jeunes au sport. Cela leur permet d'apprécier la partie pré et post-compétition, où ils prennent plaisir à jouer ensemble - est-ce bien différent en vieillissant ? Pour sa part, Bruno avoue qu'il ne réalisait alors pas l'ampleur d'une telle sortie familiale. Un weekend de vélo demande beaucoup de préparation afin que tout le monde y trouve son compte !

Désormais, la famille qui se rend aux compétitions, c'est aussi la leur. Ils ont tous embarqués dans cette aventure l'été dernier. Comme le dit Lafontaine : « Avoir un bébé, c'est presque une mode maintenant ! » Sa fille, Anaïs, a vu le jour le 24 juin alors que Clara Carbonneau a devancé Pierre Olivier Simard de 2 heures le 25 juillet dernier : « Ian m'a shifté sur la ligne », d'affirmer Ben.

Du moins, cette « mode » a un avantage. Puisque les enfants sont tous nés durant la même période, il est plus facile pour ces jeunes parents (et amis) de s'entraider lorsque vient le temps de se présenter aux rendez-vous cyclistes.

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

CAMELBAK

GIRO

PEDROS

DEVINCI

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

apogee

Il faut toutefois admettre que l'arrivée d'un petit dans la vie de ces couples vient également changer leurs approches envers le sport. Considérant leurs ambitions professionnelles, ces changements avaient préalablement été amorcés. Désormais, tous entrevoient diminuer le nombre de courses auxquelles ils participent - sans pour autant faire moins de sport ! D'ailleurs, dès la naissance de leurs enfants, Ian et Ben ont immédiatement dû amender leur horaire de course. Sur un ton humoristique, Ian avance qu'il a malheureusement dû abdiquer pour les Championnats Canadiens car, il ne voulait pas se « ramasser seul dans la vie » (la course s'est déroulée quatre jours avant la naissance de sa fille). Simard, prenant le tout sous un autre angle, était plutôt bien heureux que la naissance de son fils lui fasse manquer la bouette du championnat canadien. Quant à Bruno, qui s'est rendu



BRIGITTE & OLIVIER VÉRO & ANAÏS

! Et, pour Benoît, il soutient surtout mettre l'emphase sur des entraînements « courts, intenses et efficaces ». Également Ben se donne la mission de gagner tous les sprints et toutes les « lunch rides » auxquels il prend part dans le cadre de son travail.

Étant tous « dans le bain », leur futur se profile. Les trois admettent d'ailleurs désirer agrandir leurs familles. Point de vue sportif, Bruno compte poursuivre le cross-country en course à pied avec les forces armées.

Ne vous en faites pas, il m'a affirmé que, lors d'un camp d'entraînement au Colorado, c'est avec son cœur de cycliste qu'il courrait : « Si j'avais eu un bike, j'aurais trippé dans ces trails là ! » Même s'il est présentement en Suisse pour les Championnats du Monde Militaires – Véro et Anaïs vont le rejoindre pour des vacances familiales – il sera malgré tout de la flotte Senior Élite cette saison (sensiblement poussé par son orgueil). Ian, se dirige pour sa part vers une première saison chez les maîtres ou, comme il le dit si bien : « Je m'en vais avec les papas ». Quoiqu'il compte y aller « une saison à la fois », il



LES SIMARD EN HIVER...

à l'évènement, avoue qu'il avait hâte d'être de retour car, sa fille n'avait que trois semaines. C'est ainsi à contrecœur, mais avec le consentement de sa douce que ce dernier s'est rendu dans l'Ouest l'été dernier.

Ainsi, l'emphase n'est désormais plus mise sur la réussite individuelle, mais plutôt sur l'évolution de la famille dans le sport. Et comme Benoît le mentionne : « Il est possible de continuer à vivre après avoir donné la vie ». Cela signifie que, maintenant, le sport devient une partie intégrante de la vie de famille.

Concernant l'entraînement, ils essaient tous de maximiser le temps passé sur la selle. Ian compte une collaboration étroite avec Anne, sa copine. Ils établissent des horaires qui permettent aux deux de faire de l'exercice, tout en s'occupant de leur petite. Lafontaine qualifie le tout « d'entraînement familial ». Véronique et lui emmènent Anaïs en course à pied et en ski de fond cet hiver. Évidemment, Anaïs les suit dans un chariot car, malgré sa génétique la destinant à un futur rempli de sport, elle n'est autrement pas apte à suivre maman et papa



ENTRAÎNEMENT FAMILIAL : ANAÏS & PAPA

laisse entendre qu'il aimerait prendre part aux Championnats du Monde des maîtres s'ils reviennent dans notre cours. On comprend par là que son instinct de compétition est loin d'avoir été mis au rancard lors de l'arrivée de Clara dans sa vie (i.e. préparez-vous messieurs, Ian s'amène).

Enfin, Benoît Simard, irréductible dans l'âme, compte poursuivre chez les Élites. Sans grands étonnements, connaissant son engouement pour le vélo, sa liste d'objectifs est longue. Vous risquez de le croiser à la plupart des évènements majeurs se déroulant dans l'Est du pays cet été, si son travail le lui permet. Il mentionne Coupes du Monde, championnat canadien, circuit national, « gagner quelques Coupes du Québec et pourquoi pas un raid ». Vous êtes à même de constater la symbiose Benoît-Bicyclette à l'œuvre.

Enfin, après avoir réussi à conjuguer le sports aux études pendant des années, puis le travail au sport, ces trois athlètes (et leurs copines, ne les oublions pas !) sont un bel exemple de « l'ultime combinaison », le sport et la famille. La boucle est bouclée, ou plutôt, elle ne fait que recommencer : après avoir

**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**



été source d'inspiration pour la relève qui pousse derrière eux, ils sauront à présent inspirer leurs propres enfants.

Remerciements : Bruno tient à remercier sa compagne de vie, Véronique ainsi que ses parents pour leur support. Vous verrez ce couple sur de rutilants vélos *Gary Fisher* l'an prochain. Ian remercie lui aussi sa copine, Anne, ainsi que sa famille. Il est également épaulé par Vélo Chambly et *Giant*. Retraité de l'Équipe du Québec, Ian dédie une mention spéciale à la FQSC: « La fédération a toujours été à la hauteur de mes attentes, ça va me manquer, merci pour le support professionnel apporté aux athlètes. Finalement, Benoît remercie *Specialized* tout en mentionnant l'importance des noms qui se sont pas sur son maillot : Brigitte Lacaille (sa bien aimée), Martin Simard, Sophie Gamache, Serge Lacroix, Guillaume Désy et... James Brown.

**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**

**CAMELBAK®**

**GIRO**

**PEDROS**

5

**DEVINCI**

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

**apogee**