



Janvier 2006

Bulletin du secteur VM

## C'est le temps de l'achat des licences vélo de montagne

Simon Thériault – Un simple rappel à nos membres qu'il est temps pour vous de faire l'achat de votre licence de la FQSC. Le plus rapidement nous traiterons vos données, le plus rapidement nous pourrons vous donner tous les services qu'offre la FQSC. Surveillez attentivement le site Internet [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net), l'achat en ligne sera disponible bientôt. Plus rapide, moins cher et plus facile voilà les trois caractéristiques de ce mode d'inscription ! Vous pourrez bénéficier d'un rabais de 5 \$ sur achat de licence par la poste avant le 15 avril 2006 et en tout temps en ligne !!!

## Mise à jour du calendrier VM 2006

ST – Surveillez le site Internet de la FQSC, des mises à jour constantes du calendrier des événements en vélo de montagne pour la saison 2006 au niveau provincial y seront faites. Nouvellement débarqué au calendrier, Anse St-Jean vous accueillera les bras ouverts pour la Finale de la Coupe Québec de Vélo de montagne. Soyez-y !!

## NOS PARTENAIRES

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

SISÛ  
HYDRADE

( DÉCUPLEZ VOS FORCES INTÉRIEURES )  
www.sisû.com  
VITAMINES ET COMPLÉMENTS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

## Mot du Président

À l'aube de la nouvelle saison 2006, qui s'annonce pleine de défis pour les sports cyclistes au Québec, nous comptons poursuivre le travail pour accroître la qualité des services offerts à nos membres ainsi que la visibilité pour nos athlètes et événements.

Depuis la dernière course de la saison cet automne, notre fédération a vécu de nombreux changements au sein du conseil d'administration, dont le départ de Pierre Blanchard pour assumer la présidence de l'Association cycliste canadienne. Je tiens à remercier Pierre pour son dévouement et le grand rôle qu'il a joué au sein de notre fédération au cours des trois dernières années. À la suite de son départ, j'ai été honoré de me voir confier la présidence et je compte poursuivre le travail que Pierre avait débuté au sein de notre fédération. De nouveaux membres se sont également ajoutés au conseil d'administration. Ainsi, Guy Marcotte assumera la vice-présidence du secteur route et piste, tandis que Hélène Soulard assumera la vice-présidence du secteur BMX, suite au départ de Mario Trépanier. Je tiens d'ailleurs à remercier ce dernier pour son implication au sein du conseil d'administration et du secteur BMX.



André Michaud  
Président FQSC

Je tiens également à remercier les deux autres membres du conseil d'administration, messieurs Réjean Giguère et Marc Sévigny pour leur grande collaboration au développement des sports cyclistes depuis de nombreuses années.

Vous constaterez enfin, à la lecture de ce bulletin que la saison 2006 s'annonce des plus intéressante, et que tous les intervenants du milieu, clubs, entraîneurs, organisateurs de course, commissaires, athlètes et bénévoles, sont déjà à l'oeuvre pour satisfaire vos attentes.

Enfin, je tiens à remercier la permanence de la fédération pour votre dévouement et la passion dont vous ne cessez de faire preuve. Votre rôle est essentiel au succès de notre fédération.

Je souhaite une bonne saison 2006 à tous nos membres et au plaisir de vous revoir cet été.

André Michaud  
Président

## Musculation turbo

**Guy Thibault, Ph.D.** – Voici une formule de musculation qui vous permet de solliciter à max vos qualités musculaires ET cardiovasculaires en un rien de temps, dans un centre de musculation. Après l'échauffement, il s'agit de sélectionner une paire de mouvements de musculation (appelons-les « A » et « B ») qui sollicitent des masses musculaires différentes (mettez l'accent sur les muscles extenseurs et fléchisseurs des membres inférieurs). Faites 15 répétitions sur le premier appareil, puis 15 répétitions sur le deuxième appareil. Immédiatement après (sans temps de repos : revenez *subito presto* au premier mouvement), faites 14 répétitions du mouvement « A » puis, encore une fois sans prendre de repos, 14 répétitions du mouvement « B ». Et ainsi de suite : 13 puis 12, 11 et finalement 10 répétitions des mouvements « A » et « B », pour un total de 150 répétitions, en quelques minutes seulement.

Dès que vous avez terminé cette séquence, enchaînez sans récupération avec une autre paire de mouvements en suivant la même formule, et ainsi de suite, jusqu'à 4 ou 5 paires de mouvements, selon le temps dont vous disposez. Bien sûr, vous devrez faire un compromis sur le poids, mais votre volume total d'entraînement musculaire sera particulièrement grand et votre fréquence cardiaque se maintiendra probablement au-dessus de 120 battements par minute, ce qui signifie que vous aurez stimulé votre système de transport et d'extraction d'oxygène suffisamment pour favoriser l'entretien de votre aptitude aérobie. Cette formule de musculation en endurance s'insère bien dans un programme d'entraînement hivernal en salle, à condition qu'il comprenne aussi d'autres formules mettant l'accent sur la force et la vitesse.

## Projet Équipe Québec Forêt Montmorency 2006

**Ian Hugues** – L'équipe du Québec a démarré la nouvelle année du bon pied par un camp d'entraînement à la Forêt Montmorency. Situé dans la réserve faunique des Laurentides, à 1 heure au nord de Québec, ce site s'est avéré, une fois de plus, un endroit paradisiaque pour amorcer une saison !

Du mercredi 4 janvier au dimanche 8 janvier 2006, ce camp d'entraînement réservé aux cadets et juniors était de type cross training et mettait l'emphase sur une semaine volumineuse d'entraînement.

Les athlètes ont effectué une douzaine d'heures d'entraînement étalées sur 4 jours. Au menu: entraînement extérieur (ski de fond ou raquette) et intérieur (vélo stationnaire sur rouleau, travail technique de pédalage, entraînement musculaire en station et travail de flexibilité) dans la même journée. En soirée, les athlètes ont eu droit à des minis conférences sur la préparation mentale, sur l'entraînement avec ballon suisse et ballon lesté, sur



l'entraînement cycliste en général et sur le fartage en ski de fond. De plus, des rencontres et évaluations des athlètes identifiés ont été assurées par les deux intervenants en médecine du sport, soit le Dr. Diane Lambert ainsi que Patrice Pépin, physiothérapeute de l'Équipe.

Au total, 29 athlètes ont pris part au camp. Beaucoup de ces athlètes en étaient à leur première expérience de projet de l'Équipe du Québec. Pour certains athlètes, c'était une occasion d'en connaître davantage sur le fonctionnement des projets de l'Équipe du Québec. Pour d'autres, c'était



l'occasion de se remettre à l'entraînement structuré avec leurs confrères de la saison estivale. Nous avons eu droit à deux entraîneurs d'expérience pour nous assister: Serge Garceau de Lanaudière était responsable des entraînements en ski de fond et de la clinique de fartage. Donald Welman de Québec était chargé des entraînements en raquette ainsi que la clinique portant sur la musculation avec ballon lesté. Ces deux entraîneurs en étaient à leur premier projet officiel et le succès de ce camp est dû en grande partie à leur excellent travail. Bravo !

Ce camp représente pour les athlètes une occasion de créer des liens et d'échanger dans un environnement agréable. Encore à quelques mois du début des compétitions, les athlètes peuvent se détendre et se concentrer sur leur préparation physique en vue des rigueurs de la saison de compétitions. Pour les entraîneurs, c'est une occasion privilégiée de connaître davantage les athlètes, tant les nouveaux que les «vétérans» ! C'est dans une ambiance décontractée que nous pouvons nous permettre de passer plus de temps avec ceux-ci, pour discuter de façon individuelle des objectifs de saison et de la progression de leur entraînement ! Les athlètes ont bien profité de cette expérience pour s'entraîner fort et utiliser l'effet du groupe pour se dépasser afin de bien amorcer leur préparation spécifique cycliste.

La température a été magnifique tout au long du projet. De la belle neige, très légère et en quantité abondante dans les bois. Parlez-en à notre ouvrier de pistes qui avait malencontreusement oublié ses raquettes ce jour-là... Il en avait jusqu'en dessous des aisselles ! De plus, nous avons eu le privilège d'accueillir, pour un entraînement en ski de fond, Michel Leblanc et son chien Jessy. N'oublions pas notre match de football «full contact» où plusieurs devaient composer avec un joueur de taille: Donald Welman, ancien porte couleur de la formation Rouge & Or Football recyclé en entraîneur cycliste ! Il nous en a fait voir de toutes les couleurs, tant par ses jeux surprises que par ses plaqués du tonnerre ! Ce camp s'est finalement terminé dans

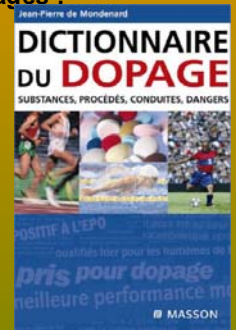


la simplicité, avec notre fameuse soirée fondue où nous pouvions apprécier l'appétit de plusieurs athlètes !

Je suis extrêmement satisfait de l'édition 2006 du Camp de la Forêt Montmorency. Ce camp a été une réussite sur toute la ligne, grâce au travail des divers intervenants impliqués tout au long de la fin de semaine, ainsi qu'aux efforts sur le terrain des athlètes. Un dernier merci à toutes les personnes impliquées dans la réussite de ce camp, ainsi qu'au personnel de la Forêt Montmorency, qui se sont montrés à la fois accueillants et flexibles. À l'année prochaine !

**Critique du  
« Dictionnaire du  
dopage ;  
substances,  
procédés,  
conduites,  
dangers »**

**Guy Thibault, Ph.D.** – Cet ouvrage de l'ardent défenseur d'un cyclisme propre, le docteur Jean-Pierre de Mondenard (Paris), médecin sportif, historien et archiviste prolifique d'une érudition pas croyable, présente non seulement l'aspect pharmacologique de chaque substance défendue, mais aussi son histoire. Au programme : une multitude d'anecdotes et de citations, dont certaines vous feront rire... aux larmes, ce qui allège la lecture de ses 1239 pages !



**Formation PNCE  
Niveau 3**

Une formation technique de niveau 3 en cyclisme sera offert du 17 au 19 février prochain au Centre national de cyclisme de Bromont. Les conférenciers seront Éric Van den Eynde, Guy Thibault Yannick Morin et Pierre Beauchamp.

Le coût d'inscription sera de 250\$ et la date limite d'inscription est le 13 fév.

Pour information :  
[www.fqsc.org](http://www.fqsc.org)

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](mailto:vm@fqsc.net)  
Site internet: [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)

**IMAX Montréal  
présente :  
Circuits des  
vainqueurs :  
Survivre au Tour  
de France**

**Du 13 janvier au 30 avril  
2006**

Le Tour de France est l'épreuve cycliste la plus ardue au monde. Durant 21 jours et sur une distance de plus de 3 400 kilomètres, les athlètes les plus accomplis s'affrontent sur un circuit éreintant. Ils sont quelque 200 au départ mais la difficulté du parcours et les exigences de la performance amèneront plus du quart d'entre eux à abandonner avant le fil d'arrivée. Qu'est-ce qui distingue les vainqueurs? Comment parviennent-ils à dépasser la douleur et l'épuisement? À travers des images étonnantes, générées numériquement, qui illustrent en mode hyper réaliste le cerveau et son fonctionnement, vous découvrirez le lien direct entre les réactions neurologiques et les performances d'athlètes de top niveau.



**Pour informations :**

<http://www.centredessciencesdemontreal.com>

## Echo du Pacifique

**Frédéric "Busher" Bussièrès** – Bonne année à tous ! Certains sont retournés à l'école, ou au travail avec quelques livres de trop, accumulés autour d'une tourtière sans tourte et de plusieurs autres mets de par chez nous qui sont pas tous diète ! D'autres se sont peut-être intoxiqués périodiquement, mais à courtes fréquences avec des liquides d'adultes ! Je dirais pour ma part que j'ai multipliée par deux tous ce que je pouvais faire pour profiter des fêtes et je l'ai ensuite puissamment carré. Bref, à mon retour sur les pédales; un 4 janvier trop ensoleillé pour motiver une journée de plus à mon mode sédentaire, je suis allé pousser quelques watts et livres en trop afin d'observer mon niveau de forme. Une forme, difforme...

Tout ça pour dire que l'important, c'est de profiter des fêtes de Noël au maximum, puisque pour la majorité d'entre vous, le retour au sérieux est promis en janvier. Pour ma part, janvier est un moment idéal pour remettre les pieds dans la boue et le nez dans les livres. Lorsque je passais l'hiver au Québec, janvier représentait surtout le froid ultime de l'hiver, là où une balade dans les sentiers de motoneige se terminait par une séance de déglacage progressif de l'extrémité masculine. Que de bons souvenirs...

Je cherche dans mes souvenirs et découvre une certaine année en Virginie, ma première participation au camp d'entraînement avec l'Équipe du Québec organisé par nul autre que l'éminent Marc Dufour [Centrifuge]. Ouais, belle expérience... Une journée de soleil sur dix jours de camp. Jérémy Trudel qui courrait à côté de son vélo pour se dégeler les pieds, gravé dans ma mémoire ! Des sacs de plastique partout où on pouvait en mettre et moi qui jouais des tours à tout le monde dès que l'occasion se présentait.

*Anecdote : Mike TheWhite ; AKA Michel Leblanc, convoque un meeting afin d'organiser la prochaine parade sous la pluie ! Eureka, une occasion rêvée pour bénir l'Équipe du Québec avec du savon à linge ! Sous le ventilateur sacré, le clan se réunit... Mes acolytes et moi au garde-à-vous, débutons le baptême peu avant la fin ! Résultat, une douzaine de têtes blanches !*

De quoi je parle ? Ah, ouais, ouais ! Victoria est sous la pluie, tout le temps... souvent ! La terre a donné à Dame nature une bonne raison d'être fâchée, et maintenant, elle se venge. Vous avez de la pluie en janvier, et moi j'en ai juste encore plus !!!

Sur ce, je suggère à ceux qui ont un rouleau d'essayer de rouler sans mains et à une jambe ! C'est possible... Ouais ! Ceux qui ont simplement un ergomètre, soyez patient, l'hiver ne peut pas être éternel ! Allez jouer dehors. Les "hardcores" aux pneus à clous (avec ou sans, c'est pas important !), faite pas de folies !

À bientôt !  
Tchou

Rocky Mountain Business Objects [www.bikes.com](http://www.bikes.com) [www.oakley.com](http://www.oakley.com) [www.nutrition-sport.com](http://www.nutrition-sport.com)

## Saison prometteuse sur le circuit Canadien de descente

**Annie Perron** – La saison 2006 peut maintenant débuter ! Les descendeurs Mathieu Laurin, Geoff Pendrel, les frères Dominick et Philippe Ménard, la recrue Adrienne Miller ont renouvelé leur entente au bonheur de tous. Devinci Daredevil est une équipe solide et performante d'un bout à l'autre du Canada.

En 2005, les membres de l'équipe se sont classés en 3ième, 4ième, 6ième, 7ième et 11ième position au cumulatif de Coupe Canada. Adrienne Miller a mis la main sur les grands honneurs en remportant le Championnat National au Mont Ste Anne. Pendant que Mathieu Laurin a mis la main sur le titre de Champion Québécois.

Sous la gouverne du capitaine Dominick Ménard, l'équipe voyagera un peu partout au Canada sur le circuit de la Coupe Québec, Coupe BC, le circuit de la Coupe Canada, le Championnat Canadien et la Coupe du monde du Mont Ste-Anne.

Encore cette année, l'équipe sera facilement reconnaissable grâce à leurs fameux maillots blancs et son imposant et à leurs vélos Wilson édition spéciale signé Devinci. Nos champions ont également à leur disposition une remorque portant leur effigie, qui les accompagnera à tous les événements.



Un texte de Frédéric  
Bussièrès



## Pierre Hutsebaut, un expert en cyclisme

Pierre Hutsebaut, originaire de France, développa l'amour du cyclisme très jeune en voyant son père et grand-père s'impliquer activement dans la direction de clubs et d'événements cyclistes. Tout naturellement il commença à faire de la compétition cycliste tout en poursuivant des études scientifiques universitaires. Sa maîtrise de chimie terminée, il choisit de s'établir au Québec à l'automne 1968 comme enseignant de chimie. Fraîchement arrivé, il s'intègre tout de suite à la poignée de fervents du sport cycliste de l'époque. Depuis sa contribution dans le domaine du cyclisme canadien n'a cessé de croître.

Tout d'abord, Pierre Hutsebaut fut le responsable technique des épreuves cyclistes sur route des Jeux Olympiques de Montréal 1976. Par la suite, préoccupé d'aider les coureurs du Québec à développer leur talent, il devient l'un des premiers entraîneurs de la Fédération cycliste du Québec et entraîneur national sur route à partir de 1982.

Sous sa conduite, les coureurs canadiens se sont distingués sur la scène internationale pour la première fois de leur histoire. Le plus connu d'entre eux est incontestablement Steve Bauer, médaillé d'argent aux Jeux Olympiques de Los Angeles en 1984 et 4<sup>e</sup> du Tour de France l'année suivante. De l'équipe qui s'est distinguée en 1984, on retrouve des noms bien connus sur la scène québécoise : Louis Garneau, Pierre Harvey et Alain Masson.

Pierre Hutsebaut travailla ensuite comme directeur des programmes nationaux et Directeur Général de l'Association cycliste canadienne jusqu'en 2004. Pendant cette période il mit en place un réseau pan canadien de Centres d'entraînement cyclistes dont deux au Québec : le Centre national de cyclisme de Bromont et le Centre national de cyclisme de Québec. Ces centres, de conception innovatrice, sont structurés comme des organismes indépendants tout en réunissant les partenaires institutionnels en cyclisme, soit l'Association cycliste canadienne, l'Association provinciale de cyclisme, les clubs locaux et les municipalités, et parfois les établissements universitaires ou collégiaux. Sept de ces Centres nationaux de cyclisme sont en opération et les entraîneurs impliqués avec l'équipe canadienne y travaillent.



Pierre Hutsebaut aux Jeux de Los Angeles 1984

Sous sa direction, le Canada a remporté 5 médailles aux Jeux Olympiques d'Atlanta en 1996, se classant au 2<sup>e</sup> rang des nations en cyclisme. Il a dirigé les coureurs de l'équipe canadienne durant 4 Jeux Olympiques et de nombreux championnats du Monde. De plus, en 2003, il a organisé avec brio les Championnats du monde de cyclisme sur route à Hamilton qui connurent un succès retentissant et générèrent un surplus financier substantiel. Ces profits ont servi à créer une fondation dédiée au développement des jeunes cyclistes sur route et aider des athlètes talentueux à poursuivre leur rêve de devenir professionnel. Entraîneur d'athlètes d'élite de niveau international, entraîneur-chef, puis Directeur de la Haute Performance pour l'ACC, Pierre Hutsebaut est revenu maintenant à sa passion initiale, celle de faire progresser les athlètes par des programmes appropriés.

En 2006, Pierre Hutsebaut comble sa passion en ouvrant un tout nouveau PEAK CENTRE DE HAUTE PERFORMANCE à Montréal. Le PEAK Centre de Montréal sera le lieu où la science et l'entraînement se rencontrent. Pierre Hutsebaut et son équipe auront à cœur de faire profiter les cyclistes du Québec de leur expérience et de leurs connaissances. Pour plus d'informations sur ce centre, dont l'ouverture officielle est prévue le 1<sup>er</sup> février prochain, allez visiter le site Internet suivant : [www.peakcentremontreal.ca](http://www.peakcentremontreal.ca)

## 1<sup>ère</sup> édition de la Coupe Spintech

Nous vous invitons une fois de plus à prendre part en grand nombre à la 1<sup>ère</sup> édition de la Coupe Spintech qui se tiendra au Salon du vélo Expodium, du 17 au 19 février prochain, à la Place Bonaventure, à Montréal. L'épreuve se déroulera sur compu-trainer et consistera en une poursuite individuelle. Vous pourrez ainsi vous situer par rapport aux différents records (mondiaux, canadiens, québécois), ainsi que les standards or, argent et bronze déterminés par la FQSC. Vous trouverez tous les détails et le formulaire d'inscription à l'adresse suivante : <http://www.cyclespintech.com/fr/content.php?section=04>

Le Calendrier de la Coupe du Québec YM est désormais disponible en ligne au : [www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)  
Visitez notre nouvelle section Internet au : [www.roulezgagnants.net](http://www.roulezgagnants.net)

