



Juin 2008

Bulletin du secteur VM

DE L'ACTION AU CHAMPIONNAT DES RÉGIONS!

FRANÇOIS TETRAULT

Le week-end du 21-22 juin dernier, la crème des coureurs de moins de 17 ans de la plupart des régions du Québec était au rendez-vous au Mont Bellevue, à Sherbrooke, pour l'édition 2008 du Championnat des régions. C'était une belle occasion pour les Cadet, Minime et Pee-Wee, hommes et femmes, d'amasser des points en vue d'améliorer leur classement au cumulatif de la Coupe du Québec. En outre, chaque région rivalisait pour enlever les honneurs du convoité championnat des régions.

La température s'est faite clémente pour l'occasion, malgré les averses annoncées, nous n'aurons finalement eu droit qu'à une petite averse le dimanche pour nous forcer à tenir la cérémonie de remises de médailles à l'intérieur et gâcher le plaisir des bénévoles affectés à la fermeture du site et des parcours.



Un petit contre-la-montre ?



Vite les Bibittes, tous aux vélos !

déployée pour l'occasion a pu compter sur les services de trois étudiantes en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke, Cinthia, Valérie et Véronique qui, par le biais d'un projet créé de leurs mains, Éko-vélo (www.ekovelo.com), feront la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie par l'intermédiaire de conférences, de kiosques et de capsules santé. De plus, elles parcourront le Québec pour ce projet... à vélo ! On leur souhaite bonne chance !

Les moustiques du Mont Bellevue ont eu de la compétition sur les parcours avec nos Bibittes, et la fin de semaine s'est déroulée sous le thème de la franche camaraderie. Le parcours Bibitte représentait un bon défi pour les futurs coureurs, mais ils pouvaient compter

sur l'aide de bénévoles quand leurs jambes ne suffisaient pas à monter la pente. C'est avec le sourire qu'ils sont repartis, parions que ça a bien dormi ! Chez les catégories Pee-Wee, Minime et Cadet, le week-end a été fructueux en sensations fortes avec trois épreuves en deux jours, soit XCO, Contre-la-montre et Sprint. Cette dernière discipline a été particulièrement appréciée des coureurs et entraîneurs, certains sur les lignes de côté ont avoué souhaiter en voir plus à l'avenir.

C'est sur une note pluvieuse que s'est achevée cette belle fin de semaine, les honneurs du Championnat ayant été remportés par la région de Québec. Comme en témoigne la photo, les coureurs étaient tout sourire au terme des compétitions. Vraiment un bel exemple d'esprit sportif tout au long du week-end, bravo!



Ouf, gros podium !

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES



CAMP DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DESCENTE - BROMONT

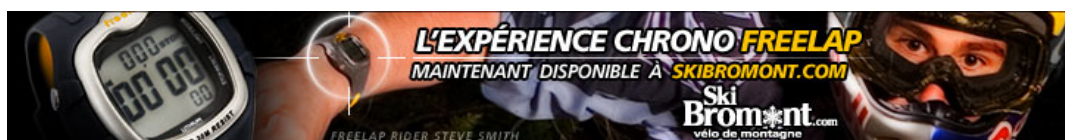
IAN HUGHES

Le camp annuel de l'Équipe du Québec de descente a eu lieu du 6 au 8 juin 2008 au Centre National de Bromont. Ce camp s'adressait aux athlètes de catégorie junior et senior homme et femme, sélectionnés sur l'Équipe du Québec pour les Championnats Nationaux au Mont Sainte-Anne, qui auront lieu le 12 juillet prochain. Ce camp était donné par Yannick Vincent, entraîneur de l'Équipe du Québec de BMX, assisté par Caroline Milot entraîneur en BMX et ancienne porte-couleurs de l'Équipe du Québec en descente. L'ensemble du camp était sous la direction de Ian Hughes, entraîneur de l'Équipe du Québec de vélo de montagne.

L'objectif de ce camp est d'assister à la préparation physique et technique des athlètes en vue d'une performance aux nationaux. Par le fait même, certains de nos athlètes se préparaient pour les Championnats du Monde qui ont eu lieu à Val di Sol en Italie. Pas moins de 6 athlètes Québécois ont eu la chance de porter les couleurs de l'Équipe Nationale lors de ces Championnats.

Les trois journées ont été bien remplies, avec beaucoup de travail technique sur le terrain et des sections chronométrés. Nous avons eu la chance de travailler amplement avec les appareils Freelap, qui nous permettent de pouvoir chronométrer avec précision, à l'aide d'une montre au poignet de l'athlète, les temps de passages lors des sections. Cet appareil fort simple nous donnait une rétroaction instantanée sur la performance de l'athlète, sa régularité, ses choix de lignes et sur la technique. Un gros merci à Freelap qui nous ont permis de faire profiter de cette expérience à nos athlètes. Pour de plus amples renseignements : www.dhracer.com

De plus, nous avons faits quelques bonnes séances d'entraînement spécifiques sur la piste de BMX visant l'acquisition de la souplesse de pilotage. Finalement, une séance de tests physiques pour déceler les forces et les faiblesses des athlètes. Bref, un camp pour permettre aux athlètes de mieux se connaître et de poursuivre leur développement en descente.



Prochain projet en descente, les Championnats Nationaux au Mont Sainte-Anne, le 12 juillet prochain !

ÉQUIPE DU QUÉBEC VÉLO DE MONTAGNE

CHAMPIONNATS NATIONAUX 2008

Suite au processus de sélection de l'Équipe du Québec de vélo de montagne, voici les athlètes qui ont été sélectionnés pour le Championnat Canadien. Ces championnats auront lieu au Mont Sainte Anne, Québec, le 12 juillet 2008 pour les épreuves de descente, et le 19 juillet 2008 pour les épreuves de cross-country. Nous souhaitons la meilleure des chances à tous nos coureurs.

Senior Élite Homme

Raphael Gagné	Lac-Beauport	Rocky Mountain Bicycles
Julien Fillion	St-Félicien	Fillion-VM
Frederic Bussières	Québec	XPREZO
Francis Morin	Valcourt	Specialized
Jonathan Boulanger	Trois-Rivières	Opus – OGC
Leni Trudel	Montauban	Opus - OGC

Senior Élite Femme

Caroline Villeneuve	Trois-Rivières	Opus – OGC
Julie Sanders	Québec	XPREZO
Marie-Claude Surprenant	Sutton	Sportif Bromont

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

2

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee

Junior Expert Homme

Jonathan Boucher	Québec	Opus – OGC
Nicolas Tremblay	Baie-Saint-Paul	CC Charlevoix
Patrick Chartrand	Val David	CVM Val David
Steve Caillé	St-Bruno	Opus – OGC
Simon Lalancette	Saguenay	Devinci

Junior Expert Femme

Rebecca Beaumont	Alma	Cyclone d'Alma
Stéphanie Lacoursière	Alma	Cyclone d'Alma
Cassandra Olivier-Lapierre	Lac-Beauport	CVM Subway Génétik
Andréanne Pichette	Québec	Opus - OGC

Descente

Mathieu Laurin	Montréal	Lama Cycles / Morewood
Louis-Philippe Léonard	Montréal	XPREZO
Charles-Alexandre Dubé	Québec	Iron Horse / Intersport / DHRacer.com
Guillaume Soucy-Allarie	Gatineau	Lama Cycles / Morewood
Hans Lambert	St-Bruno	Norco
Kim Huard	Montréal	
Marie-Ève Marcotte	Québec	Primary Devinci
Yann Gauvin	Québec	Mathieu Performance
Emmanuel Daoust	Montréal	Transcend Magazine
Dylan Morley	Knowlton	Iron Horse / Intersport / DHRacer.com
Philippe Cyrenne-Blanchard	Montréal	Devinci
Anne Laplante	Gatineau	Équipe Grounded

Partenaires de l'Équipe du Québec de vélo de montagne



POUR ÉVITER LA SURCHAUFFE

GUY THIBAUT, PH.D.

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

Voici quelques conseils pour réduire les effets négatifs de la chaleur à l'entraînement et en compétition.

- 1) Afin d'améliorer l'aptitude de votre organisme à dissiper la chaleur durant un effort intense, effectuez préalablement un stage d'acclimatation à la chaleur d'au moins une dizaine de jours au cours duquel vous veillerez scrupuleusement à éviter la déshydratation (ce qui retarderait votre acclimatation). Évitez alors de passer plus de 24 h dans un environnement froid, mais permettez-vous d'utiliser le climatiseur pour bénéficier d'une bonne nuit de sommeil.
- 2) Lorsqu'il fait particulièrement chaud, entraînez-vous à une intensité qui s'accompagne d'une fréquence cardiaque à peine plus élevée que celle que vous auriez dans des conditions moins chaudes. Mais une fois que vous êtes adapté à la chaleur, effectuez vos séances d'entraînement intensives dans l'air frais du matin plutôt que d'accepter une intensité moins élevée à la chaleur. Vous pouvez cependant effectuer vos sorties moins intenses lors de la période chaude de la journée.
- 3) Sachant qu'un cycliste d'élite peut perdre plus de trois litres à l'heure par sudation et que l'absorption d'eau est limitée et n'augmente pas avec l'entraînement, vous avez avantage à débiter les sorties bien hydratés et à boire l'équivalent d'un bidon cycliste de liquide à l'heure (un petit bidon pour les cyclistes de petit gabarit, un grand pour les plus costauds).
- 4) Commencez à boire dès le début de la sortie et choisissez une boisson dont le goût vous plaît. Buvez souvent et en petite quantité. N'attendez pas la sensation d'avoir soif, car elle survient toujours trop tard.
- 5) Pendant l'effort, n'ingérez jamais de comprimés de sels minéraux, car cela augmenterait la concentration des ions sodium (Na^+) et potassium (K^+) dans vos fluides corporels, ce que vous devez éviter autant que possible.

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

3

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee®

- 6) Après chaque séance où il y aura eu une sudation abondante, assurez-vous d'un apport suffisant en sels minéraux (ex. en buvant des jus de fruits et de légumes qui en sont une bonne source), afin de faciliter la réhydratation. Au besoin, salez un peu plus vos aliments.
- 7) Avant l'entraînement ou une compétition, évitez d'accumuler de la chaleur pour rien et, si possible, réduisez votre température corporelle en vous «prérefroidissant» : prenez préalablement une douche froide. Pendant l'effort, votre température corporelle augmentera sensiblement au même rythme que si vous n'aviez pas utilisé ce truc de «prérefroidissement», mais elle atteindra un niveau critique beaucoup plus tard, d'où une meilleure performance.
- 8) S'il fait soleil, utilisez un écran solaire à base d'eau et non pas à base d'huile. Évitez les substances huileuses pour massage, car elles peuvent diminuer votre habileté à dissiper la chaleur par évaporation de la sueur.
- 9) Pendant la compétition, si possible, aspergez-vous d'eau régulièrement afin de vous débarrasser du sel qui a tendance à se déposer sur votre peau lorsqu'il vente ou dans les descentes.
- 10) Évitez de consommer de l'aspirine (ou un médicament semblable) : cette drogue diminue l'habileté de l'organisme à dissiper la chaleur.

LA COUPE QUÉBEC RAIDS / MARATHONS : UN VENT DE FRAÎCHEUR!

FRANCOIS TETRAULT

Avec la moitié de la saison du côté de la Coupe Québec déjà derrière nous, commence la saison des raids et marathons. Cette année, la FQSC apporte quelques changements à la formule, déjà très fonctionnelle, qui roule depuis quelque temps. Dans le but de standardiser la série d'événements, ce qui permettra à ses participants de profiter d'une expérience similaire et uniformisée, plusieurs améliorations ont été apportées, en voici les grandes lignes :

D'abord, avec l'arrivée du site de préinscriptions (www.competitionsfqsc.net), qui facilite le processus pour les coureurs, déjà habitués au format, utilisé notamment pour la Coupe du Québec. De plus, le lien plus facile qui s'en suit entre les préinscriptions et l'Équipe Chrono de la FQSC, qui produit les résultats lors de chaque événement. Ensuite, les horaires ont été ajustés de façon à créer une habitude du côté des participants à la série, ce qui rend plus agréable le processus de confirmations d'inscription et de prise de possession des plaques, lesquelles ont aussi fait l'objet d'une standardisation, soit l'adoption d'un cadre commun à tous, ce qui agrément le visuel de la série.



Un raid, c'est raide mais plaisant!



Le départ du Raid Trans-Gaspésien

Sur le terrain, les organisateurs bénéficieront d'une arche gonflable, qui rendra l'expérience plus visuelle à l'arrivée et permettra la recherche de commanditaires locaux, un ajout intéressant pour les comités organisateurs et qui, nous l'espérons, contribuera à la rentabilité des événements, ce qui se traduira par plus de services aux participants.

Finalement, la venue de Camelbak à titre de partenaire de la Coupe du Québec Raids/Marathons, se traduit notamment en prix de participation pour les coureurs lors de la finale. Tous ces changements apporteront un visuel plus intéressant pour les coureurs et, nous l'espérons, permettra d'améliorer la série Raids/Marathons afin qu'elle soit à l'image de ses adeptes, à toute épreuve !

NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

4

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee