



Mars 2005

Bulletin du secteur VM

## North Shore



North Shore au Festival de plein Air de Boucherville du 13 au 15 mai 2005 et à Duchesnay le 28 et 29 mai 2005 Pour plus d'information : <http://www.vmqca.qc.ca/chroniquesdhr/chroniques/01-03-05.html>

## À surveiller ...

Arrivée du Guide de la FQSC pour la fin avril de même que celui de la Coupe du Québec SISU. Du nouveau cette année ; vous trouverez dans le Guide de la Coupe du Québec SISU une page regroupant les événements de la Coupe Raid/Marathon du Québec.

## Collaboration

Je suis à la recherche de partenaires pour la rédaction du bulletin Hors-Route. Si vous avez des idées d'article (nutrition, entrevue avec des athlètes,...) et le désir de participer à la diffusion d'information dans le réseau du vélo de montagne, n'hésitez pas à me contacter : Chantale [vm@fqsc.net](mailto:vm@fqsc.net)

## NOS PARTENAIRES

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec



## Une bonne attitude à prendre !

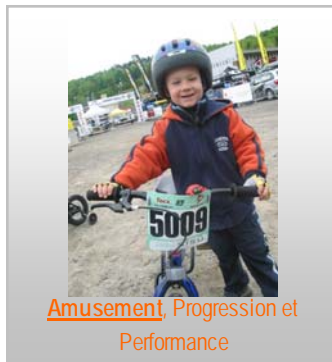
Serge Desrosiers, Président du Comité de développement technique VM et entraîneur du CVM Val-David [sdesrosiers@polyinter.com](mailto:sdesrosiers@polyinter.com) [www.velodemontagne.com](http://www.velodemontagne.com)

En cette période de l'année où tout ce qui sort de notre bouche, de nos pensées et de nos muscles sont "volume, intensité et spécificité", il est important pour nous tous (entraîneurs, parents, dirigeants de club, athlètes) de remettre les choses au clair, ou du moins de s'ouvrir l'esprit sur une notion importante que nous oublions souvent. Cette approche est, du moins à mon avis personnel, primordiale et des plus importante.

Chacun de nous, comme athlète ou comme entraîneur, désire une chose : bien performer et voir ses athlètes en faire autant à un moment très précis !



Photos : [www.fokusphoto.com](http://www.fokusphoto.com) et [canadiancyclist.com](http://canadiancyclist.com)



Amusement, Progression et Performance

Comme entraîneur et dirigeant de club, ma philosophie est simple et très bien désignée par ces trois lettres qui m'interpellent particulièrement ! **APP** pour **A**musement, **P**rogression et **P**erformance. Il est impensable d'inverser ces lettres sans en souffrir à un certain moment de notre carrière. Essayer de performer sans avoir progressé et sans vous amuser, **im-pos-sible** ! Persez-y bien ! Amusez-vous autant à l'entraînement qu'en compétition et vous allez voir une progression. Soyez positif, réaliste, fixez-vous des objectifs à court, moyen et à long terme. Soyez patient ! Ne brûlez pas les étapes...S'amuser à l'entraînement ne veut pas dire ne pas être sérieux !

Comme entraîneur, notre mission première est de transmettre notre passion du vélo de montagne aux jeunes, de faire en sorte qu'ils s'amusent, qu'ils apprennent en toute sécurité les habiletés techniques.

Qu'ils progressent à leur rythme, qu'ils vivent des expériences enrichissantes en compétition (sans se décourager) et ainsi qu'ils arrivent à performer un jour, à un moment bien précis.

### Performance personnelle ne veut pas nécessairement dire podium !

Tous les athlètes (spécialement les jeunes en développement) doivent être capables de mesurer leur progression en fonction de leur propre performance :

- amélioration des habiletés techniques ;
- amélioration de leur récupération ;
- augmentation de leur force ;
- amélioration de leurs temps de course, etc.

Souvenez-vous, il ne peut y avoir de performance sans progression, et il ne peut y avoir de progression sans s'amuser !

**APP** : **A**musement, **P**rogression **P**erformance. **A**thlètes, pensez-y, entraîneurs, parents, dirigeants de club, organisateurs, commissaires voyez-y !

Tel est ma ligne de conduite et directrice.

## Le 19e salon Info-Vélo accueille plus de 13,000 personnes

**Louis Barbeau** - Plus de 13,000 visiteurs se sont présentés lors du 19e Salon Info-Vélo de Québec, qui s'est déroulé du 11 au 13 mars dans le Vieux port de Québec. Au total, plus de 140 espaces de kiosques étaient offerts aux visiteurs qui ont circulé dans l'espace Dalhousie.

Présents pour une deuxième année consécutive, la FQSC affichait pour l'occasion son nouveau logo. Stéphanie Cottin, adjointe administrative à la FQSC, a noté un assez fort achalandage de visiteurs à notre kiosque. Soulignons par ailleurs que plusieurs athlètes de la région de Québec, dont Marie-Hélène Prémont, présidente d'honneur de ce salon, ainsi que Raphael Gagné, champion du monde au relais par équipe en cross-country en 2004, sont venus faire leur tour au kiosque de la FQSC.

Pour l'occasion, l'Association régionale de vélo de montagne de la région de Québec s'était également jointe au kiosque de la FQSC pour faire la promotion des activités cyclistes dans la région de Québec. Plusieurs personnes ont également profité de l'occasion pour effectuer un test sur vélo stationnaire, dont le président de la FQSC, Pierre Blanchard.

Pour le 20e anniversaire de son Salon, le promoteur de l'événement, Jean-Yves Labonté, également très connu comme organisateur de courses, promet de faire les choses en grand. Chose certaine, l'édition 2005 du Salon Info-Vélo aura été un franc succès.

## Des bourses pour nos athlètes ...

**La Fondation Nordiques remet 55 000 \$ en bourse ; Marie-Hélène Prémont en bénéficie!**

La Fondation Nordiques, présidée par **Me Marcel Aubut**, vise à soutenir les athlètes dans leur cheminement académique et sportif. Elle octroie chaque année des bourses aux athlètes excellence, élite et relève spécifiquement de la région de Québec / Chaudières-Appalaches. La Fondation tient à cet appui qu'elle offre aux jeunes athlètes qui ont des plus en plus besoin de support financier. En divisant les bourses en montant Or, Argent et Bronze, elle souhaite aider le plus grand nombre d'entre-eux.

Félicitations à Marie-Hélène qui bénéficiera d'une bourse Or !



Marie-Hélène Prémont et Olivia Gagné  
Photo : canadiancyclist.com

**RDS octroie 7600\$ à onze athlètes-étudiants dont Olivia Gagné !**

La Fondation Sport-Études et RDS souhaitent aider les athlètes-étudiants à améliorer ou à maintenir leurs performances scolaires tout en continuant à s'illustrer sur la scène sportive au niveau national et international. Les athlètes sélectionnés devaient présenter un projet qui allait favoriser leur perfectionnement sportif, mais devaient aussi obtenir des résultats académiques supérieurs à la moyenne.

Olivia, étudiante en sciences de la nature au Cégep Limoilou à Québec, s'est donc méritée une bourse de 800\$ pour appuyer un projet de camp d'entraînement à Cuba.

## 41e finale des Jeux du Québec – AMOS du 5 au 13 août 2005

**CP** - Vous n'êtes pas sans savoir que les Jeux du Québec dans le monde du sport amateur ont lancé plusieurs carrières sportives et ont permis aussi à des centaines de jeunes de s'initier à la pratique d'une discipline sportive pour une vie saine. C'est l'un des meilleurs promoteurs du sport et de l'activité physique.

Ce programme sportif multidisciplinaire est axé sur la compétition au sens des quatre composantes de la pratique sportive (initiation, récréation, compétition et haut niveau). Les Jeux ont un volet régional et un volet provincial voulant ainsi favoriser le développement de l'athlète.

Les finales régionales visent donc la participation du plus grand nombre d'athlètes de la région afin de sélectionner les meilleurs d'entre-eux pour les représenter à la finale provinciale.

Surveillez le calendrier des finales régionales de votre région et venez y tenter votre chance !

Vous pouvez consulter le site des Jeux d'Amos : [http://www.jeuxduquebec.com/amos/index\\_f.aspx](http://www.jeuxduquebec.com/amos/index_f.aspx)

## Quelques photos du Salon du vélo...



Photos : FQSC

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)

## Leg press, version améliorée

### COMMISSAIRE Réunion annuelle du printemps 2005

CP - La saison 2005 approche à grands pas. Il est maintenant temps de penser à s'organiser pour que les services offerts soient à la hauteur de la qualité de nos commissaires. Le samedi 30 avril prochain à Trois-Rivières, aura lieu la rencontre annuelle des commissaires avant le début de la saison. Cette journée sera consacrée à la révision des règlements, aux méthodes de travail et à finaliser les assignations pour les courses provinciales.

Si vous n'avez pas reçu l'information ou pour confirmer votre présence à cette rencontre, communiquez avec Chantale Philie au plus tard le 24 avril à 16h30 :  
Tél : (514) 252-3071 ext 3471  
Courriel : [ivm@fqsc.net](mailto:ivm@fqsc.net)

### Coupes du monde VM 05

CP - Le formulaire d'inscription pour les Coupes du monde de cross-country et de descente est présentement en ligne sur notre site Internet avec toutes les informations nécessaires. Vous trouverez le formulaire dans la section excellence Équipe canadienne.

Assurez-vous de nous faire parvenir votre formulaire de licence pour la saison et de respecter les dates limites d'inscription.  
Info : [ivm@fqsc.net](mailto:ivm@fqsc.net)

**Guy Thibault, Secrétariat au loisir et au sport**

Conseils d'usage pour que la musculation sur *leg press* s'accompagne d'une amélioration optimale de la performance à vélo :

- Choisissez un appareil qui permet de déposer la charge en fin de flexion, là où l'angle à l'articulation du genou est à peu près celui où on commence l'extension lors du pédalage, soit environ à 95 degrés.
- Placez vos pieds sur la plaque à une largeur à peu près égale à l'écart entre vos deux pédales. N'appuyez pas votre talon sur la plaque : poussez avec l'avant du pied, comme lorsque vous écrasez la pédale.
- Débutez chaque répétition à partir du repos (déposez la charge sur le verrou de sécurité) pour ne pas faire un rebond lorsque vous enchaînez fin de flexion – début de l'extension.



- Effectuez l'extension (lorsque vous poussez la charge) une jambe à la fois, mais effectuez toujours la flexion (lorsque vous reprenez la charge) les deux jambes à la fois.
- Prenez un repos d'au plus 1 min entre les séries, mais au cours d'une série, passez d'une jambe à l'autre sans repos : enchaînez sans délais, sauf si les répétitions effectuées avec la première jambe ont occasionné une très grande fatigue.
- À chaque séance, effectuez au moins une série (de 4 à 20 et même 30 répétitions selon que vous visez le développement de la force ou de l'endurance) à chacun des angles de flexion du genou où un cycliste doit être puissant, soit 95, 115 et 140 degrés; pour ce faire vous devrez ajuster la hauteur du dossier où vous appuyez votre dos de sorte que vous puissiez chaque fois déposer la charge sur le verrou de sécurité. Augmentez la charge en passant de 95 à 115, puis de 115 à 140 degrés (vous êtes plus fort à grand angle) afin de vous assurer de faire des « répétitions maximales » avec un nombre de répétitions qui change peu d'un angle à l'autre.

## Formation d'entraîneurs : Un calendrier printanier chargé !

Cours niveau 1 technique VM  
Durée : 15 heures  
Coût : 75 \$

#### Contenu

- Acquisition des habiletés techniques de base en vue de la compétition de vélo de montagne.
- Enseignement des habiletés techniques de base (micro-enseignement).
- Planification d'une séance d'entraînement.

#### Date et lieu :

6 et 17 avril	Outaouais
22, 23 et 24 avril	Bromont
30 avril et 1 mai	St-Félicien
6, 7 et 8 mai	Québec
14 et 15 mai	Sept-Îles

Cours niveau 2, partie technique VM  
Durée : 14 heures  
Coût : 125\$

#### 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.

#### Date et lieu :

7 et 8 mai	Bromont
à déterminer	Tronc Commun