



Mars 2007

Bulletin du secteur VM

Cross-Country Sprint

nouvelle discipline en coupe québec

Mathieu Boucher – Le Cross-country Sprint en vélo de montagne est une épreuve inspirée du sprint en ski de fond qui a permis à ce sport de gagner beaucoup en popularité lors des derniers Jeux Olympiques. Le concept consiste en un rapprochement entre le vélo de montagne et les spectateurs, en présentant une épreuve qui durera entre 4 et 5 minutes où le spectateur sera en mesure d'observer une grande partie de la course sans se déplacer. Le type de parcours, rapide et court, augmente les possibilités de tenir des épreuves en milieu urbain et ainsi augmenter la visibilité de notre sport, de nos athlètes et de nos clubs.



Le déroulement d'une épreuve sprint tient sur le principe du BMX avec 6 vagues de 6 compétiteurs en qualifications, les 2 premiers de chaque vague passeront à la demi-finale (12 coureurs. Ensuite, les trois premiers de chaque vague lors des demi-finales passeront à la grande finale. Chez les hommes 36 hommes pourront prendre part à l'épreuve sprint, tandis que du côté des femmes 24 places seront disponibles. La priorité pour l'inscription aux épreuves sprints sera donnée à la catégorie Senior élite, suivi de la catégorie Junior expert et de la catégorie Maître expert.

En 2007, notre objectif est d'organiser 3 événements sprints annexés à des épreuves de la Coupe du Québec de Vélo de montagne.

Saint-Félicien sur la Coupe du monde MTB

ACC - Après l'annulation de la manche américaine prévue à Angel Fire Resort, l'UCI s'est mise en quête d'un site de remplacement, et c'est finalement la ville de Saint Félicien (Québec), qui accueillera la cinquième manche de Cross Country Olympique le 1er juillet 2007. Par contre, les épreuves de descente et de 4 cross sont malheureusement annulées de manière définitive.

Ville organisatrice d'une Coupe du Québec depuis 2000, Saint Félicien accueillera pour la première fois une manche de la Coupe du monde. Elle sera soutenue par l'Association cycliste canadienne (ACC), la Fédération québécoise des sports cyclistes et Gestev, déjà organisateur de l'épreuve du Mont-Sainte-Anne.

Plus d'informations sur l'événement seront dévoilés lors d'une conférence de presse qui sera organisée sous peu. Détails à venir sous peu.

Contact :

Martin Demers, Président du Comité d'organisation de la Coupe du monde UCI de cross-country de Saint-Félicien



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 : rvm@fqsc.net
 Site internet : www.fqsc.net

NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES



Bibite + Jeux D'habiletés...

égal tout le monde s'amuse !

Mathieu Boucher – Le secteur du vélo de montagne a à cœur le développement de nos jeunes athlètes, et afin de mieux répondre aux besoins de nos jeunes athlètes de moins de 10 ans, nous souhaitons implanter lors de certains événements de la Coupe du Québec de Vélo de montagne, des jeux d'habiletés pour la catégorie bibite. Il s'agit en fait d'un vœu pieu, puisque depuis au moins trois ans nous faisons des démarches afin de trouver une méthode pour implanter le concept de jeux d'habiletés. Cette année, grâce à l'implication bénévole de membres de l'École de vélo de montagne de Val David, nous serons en mesure d'assurer un encadrement adéquat et sécuritaire pour le déroulement de cette nouvelle activité pour nos participants de la catégorie bibite.



Nous savons tous que le développement de nos bibites passe par le jeu, par le plaisir de faire du vélo avec des ami(e)s et la satisfaction de s'améliorer, de devenir meilleur. Nous croyons aussi que les jeux d'habiletés permettront à de jeunes bibites qui sont moins développés physiologiquement que les autres, de mettre en valeur leurs habiletés techniques en vélo.

En 2007, il y aura des Jeux d'habiletés lors des événements suivants :

Coupe du Québec Baie Saint-Paul

Coupe du Québec Chantecler

Coupe du Québec Saint-Félicien

Les Experts se joindront aux Élites

sur la même ligne de Départ

Mathieu Boucher – À l'exception des événements faisant partie de la Coupe Canada de Vélo de montagne, les athlètes des catégories Senior experts auront maintenant la chance de prendre le départ avec les Seniors élites lors des épreuves de la Coupe du Québec.

Le Comité Directeur secteur vélo de montagne croit que cette nouvelle mesure permettra aux athlètes des catégories Seniors experts de pouvoir se mesurer à l'élite québécoise et envisager un passage dans la catégorie élite par la suite. Malgré le fait que le nombre de tours sera différent, nous croyons qu'en ayant un plus grand nombre de compétiteurs au départ, augmentera le niveau de compétitivité et permettra aux athlètes seniors élites de vivre lors de chaque Coupe du Québec des départs similaires, en terme de nombre de participants, que lors des événements nationaux et internationaux.



NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES

CAMELBAK

GIRO

PEDROS

2

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee

Formule De Progressions en intervalles courts

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

Pendant 10 minutes, faites des pointes d'effort de 15 secondes avec une période de récupération de 15 secondes. Dans le milieu de l'entraînement sportif, cette formule d'entraînement par intervalles courts est communément appelée « le 15-15 ». Après ce premier bloc de 10 minutes, pédalez à intensité faible (fréquence cardiaque cible de moins de 130 battements par minute) pendant 5 minutes et enchaînez avec un deuxième bloc de 10 minutes, encore une fois selon le mode « 15-15 ».

Pendant les fractions d'effort, il ne s'agit pas de faire un véritable sprint; il faut pédaler à une intensité élevée, mais non maximale, c'est-à-dire avec un effort tel que vous pourrez faire sans vous épuiser le nombre prescrit de fractions d'effort, soit en l'occurrence 40 répétitions au terme des deux blocs de 10 minutes en mode « 15-15 ».

Après avoir fait 3 ou 4 séances empruntant cette formule (soit après environ un mois si vous en faites une pratiquement toutes les semaines), passez à une formule où la récupération sera deux fois plus longue (c'est-à-dire mode « 15-30 » plutôt que « 15-15 ») et profitez-en pour faire chaque répétition à une intensité sensiblement plus élevée. Après avoir appliqué cette nouvelle formule à 3 ou 4 reprises, passez au mode « 15-45 » : allouez-vous des périodes de récupération de 45 secondes plutôt que de 30, et augmentez encore une fois l'intensité de vos fractions d'effort.

Formules en 15-15, 15-30 ou 15-45		
Échauffement d'au moins 5 min	Échauffement d'au moins 5 min	Échauffement d'au moins 5 min
Premier bloc en « 15 s à intensité élevée – 15 s à intensité faible »	Premier bloc en « 15 s à intensité élevée – 30 s à intensité faible »	Premier bloc en « 15 s à intensité élevée – 45 s à intensité faible »
Récupération à faible intensité pendant 5 min	Récupération à faible intensité pendant 5 min	Récupération à faible intensité pendant 5 min
Second bloc en « 15 s à intensité élevée – 15 s à intensité faible »	Second bloc en « 15 s à intensité élevée – 30 s à intensité faible »	Second bloc en « 15 s à intensité élevée – 45 s à intensité faible »
Retour au calme d'au moins 5 min, puis exercices d'étirement	Retour au calme d'au moins 5 min, puis exercices d'étirement	Retour au calme d'au moins 5 min, puis exercices d'étirement

NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES



3

