



Septembre 2007

Bulletin du secteur VM

Le Mont Sainte-Anne obtient

les Championnats du monde MTB et Trial 2010

Par Mathieu Boucher

C'est avec beaucoup de fébrilité que mardi le 25 septembre nous apprenons « live » que la Corporation de la Coupe du monde de vélo de montagne du Mont Ste-Anne se voyait octroyée l'organisation des Championnats du monde de vélo de montagne en 2010. Il s'agit de tout un tour de force accompli par GESTEV.

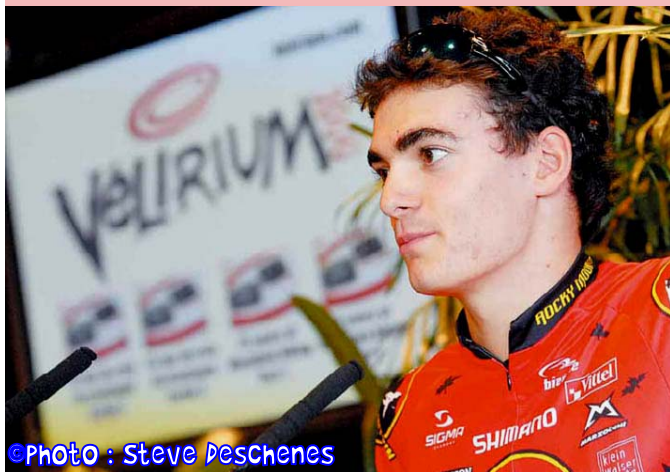
La présentation de ces Championnats du monde sera une opportunité incroyable pour nos athlètes québécois et canadiens de mettre en valeur leur compétitivité sur la scène internationale et d'être encouragé par leurs partisans. Plus de 50 pays et 700 athlètes sont attendus pour ces Championnats du monde. Au nom de la FQSC je tiens à féliciter toute l'équipe du GESTEV avec en tête Patrice Drouin et Chantal Lachance pour l'obtention de cet événement qui démontre le rayonnement et l'expertise du Québec quant à l'organisation d'événements internationaux. Il faut aussi souligner l'apport important du ministère de l'Éducation, du loisir et du sport



Chantal Lachance et Pat McQuaid de l'UCI

©www.canadiancyclist.com

qui joue un rôle de premier plan dans l'obtention d'événements internationaux.



©Photo : Steve Deschenes

« Tout adonne bien pour moi, car je serai dans mes meilleures années de cyclisme et en plus je vais connaître le parcours par cœur. Tu peux t'imaginer combien de fois je vais faire la piste pour m'entraîner et en connaître les moindres recoins. Comme on dit, je vais courir dans ma cour. » - Propos recueillis par Réal Labbé du Soleil

NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES



Bromont tiendra une tranche 2008 De la Coupe du Monde Nissan UCI MTB

Par Mathieu Boucher

Une fois de plus, le Québec sera à l'honneur sur la scène internationale du vélo de montagne avec la présentation de 2 étapes de la Coupe du Monde Nissan en 2008. GESTEV et la station touristique du Mont Sainte-Anne présenteront une fois de plus une tranche de la Coupe du Monde triple (XCO, DHI, 4X) le week-end du 26 et 27 juillet.



Le week-end suivant, 2 et 3 août, le cirque de la Coupe du Monde fera un arrêt à Ski Bromont pour la présentation d'une autre Coupe du Monde triple au grand plaisir des amateurs de Descente (DHI). Ces deux épreuves seront les dernières étapes de la Coupe du Monde avant les Jeux Olympiques de Beijing. La venue d'une Coupe du Monde à Bromont sera l'occasion pour la station Ski Bromont de développer un nouveau versant qui fera frémir les amateurs de Descente et de Cross-country. Richard Deslandes et l'équipe du mondialduvelo.com seront en charge de l'organisation de cette 2^e étape de la Coupe du Monde en sol Québécois.

Gala Sports-Québec : Mise en candidature

Par Simon Thériault

Voici la liste des candidatures qui ont été soumises en Vélo de montagne dans le cadre du 35e Gala Sports-Québec. Rappelons que les dossiers de mise en candidature tiennent compte des réalisations entre le 1er septembre 2006 et le 31 août 2007.

Athlète féminin niveau international :

Marie-Hélène Prémont

Athlète masculin niveau international :

Mathieu Toulouse

Athlète féminin niveau canadien :

Andréanne Pichette

Athlète masculin niveau canadien :

Hans Lambert

Athlète féminin niveau québécois :

Kristina Laforge

Athlète masculin niveau québécois :

Patrick Chartrand

Officiel-e :

Michael Drolet

Entraîneur-e :

Michel LeBlanc

Événement canadien :

Coupe Canada Mont Tremblant

Événement international :

Coupe du Monde Nissan UCI MTB St-Félicien



NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES



La section Dédiee à :



ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES SENTIERS DE VÉLO DE MONTAGNE AU QUÉBEC

Événements à venir

Les 13 et 14 octobre prochain, le IMBA/Subaru Trail Care Crew (TCC) visitent les sentiers de Val-Morin en collaboration avec l'ADSVMQ et le Centre de Plein Air Far Hills / Val-Morin. Après le succès de l'an dernier à Coaticook, nous vous offrons encore une fois les cliniques d'aménagement durable du Trail Care Crew qui vous permettront de vous initier aux rudiments de l'aménagement et d'entretiens de sentiers. C'est le seul arrêt au Québec pour Jason & Anna qui donnent ces séminaires partout en Amérique du Nord alors profitez-en et soyez des nôtres. La formation est gratuite et aura lieu en anglais.

Samedi 13 octobre

09h00-12h00 : Formation théorique

13h00-16h30 : Mise en pratique sur le terrain

17h00 : Souper, ride de nuit, films de vélo & party

* Souper gracieuseté de Val Morin pour les bénévoles



Dimanche 14 octobre

09h00-15h00 : Aménagement de sentiers

16h30 : Ride à vélo pour ceux qui le désirent

Prévoyez des gants, de l'eau et un lunch pour le dîner

Camping gratuit sur place, possibilité de dormir dans le chalet

Le nombre de places étant limité à 50 personnes, veuillez réserver en vous enregistrant au <http://www.adsvmq.org/forum/viewtopic.php?t=4002>

Venez suivre la formation GRATUITE et aidez-nous à faire du Centre de plein air Far Hills / Val-Morin une des plus belles destinations de vélo de montagne cross-country des Laurentides.

ROULEZ GAGNANTS VU PAR LE COACH

Par Ian HUGHES

La deuxième édition du camp « Roulez Gagnants » s'est tenu le 22 et 23 septembre dernier au Centre National de cyclisme de Bromont. Ce camp d'entraînement est tout spécialement conçu pour venir en aide au développement de nos jeunes athlètes en plus de reconnaître leurs performances sur la scène provinciale. Les participants étaient les récipiendaires du programme « *En tandem vers l'excellence* » en plus des vainqueurs de la série Coupe du Québec 2007 en vélo de montagne, en route et en BMX.

Ce camp est une initiative conjointe des secteurs route et piste, BMX et du secteur vélo de montagne. Un total de 21 jeunes ont été invités à rouler avec nous durant la fin de semaine : 9 athlètes en Cross-country et Descente, 7 athlètes de route et piste ainsi que 5 représentants du secteur BMX ont répondu à notre invitation.

L'encadrement de tous les athlètes invités au camp était assuré par les entraîneurs provinciaux de chaque discipline représentée : Eric Van den Eynde en route et piste, Yannick Vincent en BMX et Ian Hughes en vélo de montagne. Pour bien nous épauler, des entraîneures du programme *Des Modèles au Féminin* ont également été invitées : Nancy Leclerc et Evelyne French en vélo de montagne, Caroline Milot et Sarah Biron en BMX et Marie-Pier Bédard en route et piste.

Une grande écoute pour la piste



NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES



3



Certains athlètes membres de l'Équipe du Québec sont venus assurer une présence tout au long du camp dont Raphael Gagné, Andréanne Pichette et Laurence Leroux. Les plus jeunes du camp en ont profité pour échanger avec ces athlètes de pointe de la scène nationale à propos de leurs expériences de courses et d'entraînement.

Le thème donné au camp est de sensibiliser les athlètes au développement à long terme et le long cheminement qu'ils devront parcourir avant de devenir des athlètes de pointe. Malheureusement, trop d'athlètes talentueux quittent le sport avant l'âge de 21 ans pour diverses raisons.

Notre message commun est de prendre le temps de traverser toutes les étapes nécessaires afin de devenir un athlète d'élite, demeurer à l'école, et persister durant certaines périodes creuses qui sont inévitables chez un athlète de développement.

Au programme pour ce camp, des entraînements variés à partir de toutes les disciplines cyclistes : vélo de montagne, piste et BMX. Les athlètes ont pu travailler leurs habiletés en vélo de montagne avec des sorties spécifiques à la montagne de Ski Bromont. De plus, tous les athlètes ont pu, la plupart pour la première fois, vivre l'expérience d'une piste de BMX avec des vélos 20" et rouler sur le vélodrome avec des vélos à pignons fixes.

Des expériences qu'ils pourront utiliser afin d'améliorer leur habiletés de pilotage à l'intérieur de leur propre discipline.

C'est donc un rendez-vous l'année prochaine pour tous les vainqueurs de la Coupe du Québec !

Yannick Vincent et le BMX



La journée maillots



AGA et festivités de la FQSC à l'hôtel Le Dauphin les 27 et 28 octobre **Par Louis Barbeau**

Nous désirons vous rappeler que les présidents de club recevront bientôt la convocation ainsi que toutes les informations concernant la Commission d'orientation et l'Assemblée générale annuelle qui auront lieu le 27 octobre prochain, ainsi que le brunch des Mérites cyclistes québécois et du Temple de la renommée qui aura lieu le 28 octobre au l'hôtel Le Dauphin, à Drummondville. L'information sera aussi disponible sous peu sur notre site Internet. Nous espérons vous voir en grand nombre, samedi comme dimanche !



Fédération québécoise
des sports cyclistes

NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

4

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee

Sur le terrain

Avec Isabelle Jacques

Tout à fait surprenant...

Faire le passage de la catégorie junior à senior en vélo de montagne est une étape cruciale et marquante dans le développement d'un athlète. En ce sens, depuis l'an dernier, l'Équipe du Québec a mis sur pied un programme (l'équipe semi-permanente) visant notamment à supporter ses membres lors de cette importante transition. Marie-Claude Surprenant est l'une de ces athlètes. Ainsi, nous vous proposons ce mois-ci, une rétrospective de la percée de cette jeune femme dans « le monde des grands ».

C'est dans le champ que l'histoire débute... Aussi « surprenant » que cela puisse paraître ! Plus sérieusement et, outre l'inattendu jeu de mot que personne n'a du voir venir, Marie-Claude faisait du vélo dans les champs et les fossés lorsqu'elle était enfant. « Parce que ça brassait. » Dieu merci, sa mère lui propose de faire partie d'un club vélo de montagne... C'est ainsi que, l'été de ses 12 ans, elle se joint au club de Bromont. Incitée à prendre part à une course par son entraîneur Ian Hughes (qui la suit d'ailleurs depuis ses tous débuts), Marie-Claude fait une compétition vers la fin de l'été. L'année suivante, elle devient déjà une habituée du circuit de la Coupe Québec.

Lors de ses années de développement, elle se familiarise rapidement avec les marches du podium. À chaque saison, de 2001 à 2004, elle remporte le cumulatif québécois de sa catégorie. En 2005, à sa première année junior, elle ravit le cumulatif national tout en se taillant une place avec l'équipe Canadienne pour les Championnats du Monde de Livigno. « Une expérience exceptionnelle. »

Puis, 2006 se pointe. Les critères de sélection sont plus stricts en vue les Championnats du Monde, il s'agit de sa deuxième saison junior. Marie sent que ses attentes sont élevées. Elle est obnubilée par sa qualification avec l'Équipe nationale de sorte que tout au long de la saison elle a de la difficulté à se concentrer lorsqu'elle est en course. Tant bien que mal, Marie-Claude passe au travers de sa saison de compétitions. Toutefois elle ne parvient pas à aller chercher sa place sur la ligne de départ des



Mondiaux, son objectif majeur de l'été. Cette

conjoncture la

mène à se remettre en question. « Je me suis posée beaucoup de questions après cette mauvaise saison. » Cependant, malgré le doute, elle en vient à cette conclusion: « Jamais je ne me suis demandée si j'allais lâcher le bike. J'ai réalisé que je faisais vraiment ça pour moi, pas pour les médailles. »

À l'automne dernier, elle met donc sa saison 2006 derrière et entame sa deuxième année au Cégep de Saint-Hyacinthe en sciences de la nature... Marie n'est hélas pas au bout de ses peines ! Sa session est tellement surchargée qu'elle ne s'entraîne aucunement pendant l'école...

Une mise en forme tardive

Puis décembre se pointe le bout du nez avec une invitation pour le camp hivernal de l'Équipe du Québec, direction Floride : la remise sur pied ! Voilà qui vient lui donner la motivation dont elle avait besoin pour entamer sa préparation 2007. Ainsi, après son camp d'entraînement, elle retourne à l'école (en ayant toutefois un horaire priorisant l'entraînement). En considérant son manque « d'heures dans les pattes », elle décide judicieusement de concentrer sa préparation hivernale sur la qualité de ses entraînements plutôt que sur leur volume. Suit, à la fin mars, le camp de l'Équipe du Québec en Virginie. Elle est alors très satisfaite de son niveau de forme lors de ce camp (où elle fait quelques bonnes sorties avec les élites femmes). Elle est sur la bonne voie...



NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee®

Une fois la saison venue, elle dit qu'en considération de l'été précédent, elle se fixe comme seul objectif, « *apprendre à donner son maximum à toutes les courses.* » Or, elle brille par son absence à la Coupe Canada de Baie-Saint-Paul et à celle de Bromont. Où est-elle ? Réponse : Marie-Claude vient tout juste de se prendre un abonnement chez le physio pour deux mois et demi ! Non, il ne s'agit pas d'un stage dans son futur milieu de travail, mais plutôt d'une nouvelle embûche sur son parcours. Elle s'est fait une entorse à l'épaule en chutant lors d'un entraînement !



Mais, cette blessure ne compromet pas pour autant l'ensemble de sa saison. Son palmarès 2007 en est la preuve : cinquième dans la catégorie Espoir au Championnat National, troisième au Championnat Québécois, douzième au cumulatif canadien, troisième au cumulatif québécois. Et vlan ! Bienvenue dans les ligues majeures !

Alors que s'est-il passé, de son début de saison chambardé à sa remarquable première saison senior ? D'abord, sans aucunes prétentions elle explique qu'elle est « *devenue une brute du mental.* » Contrairement à ses années junior où elle analysait la course pendant la course, elle a appris à ne pas s'en faire lorsqu'une fille la dépasse. « *J'ai appris à donner MON maximum du début à la fin.* » Également, elle peut affirmer avoir su améliorer ses faiblesses, car ses meilleures performances ont été réalisées sur des parcours qui ne l'avantageaient habituellement pas. En ce sens, soulignons sa performance d'Hardwood Hills où elle s'est classée 14^e en présence de trois Chinoises ! Enfin, cette année, c'est une Marie-Claude changée, et satisfaite qui a franchie le fil d'arrivée de sa dernière compétition de sa première saison senior.

D'ailleurs, cet automne, elle complète ses études collégiales avant de s'envoler vers la Nouvelle-Zélande... Cet hiver, elle compte s'entraîner en sol Néo-Zélandais dans le but d'optimiser sa préparation pour l'an prochain. Et ses objectifs 2008 ? Top 10 en Coupe Canada et podium lors du Championnat Canadien -souhaitons lui également un peu plus de veine pour son début saison !

Finalement, Marie-Claude souligne que le vélo c'est le complément parfait à sa vie. Elle désire demeurer impliquée dans ce domaine *toute sa vie*. Ces seules paroles suffisent à vous convaincre de sa sincérité: « Le bike c'est mon prozac ! »

Merci aux commanditaires de Marie-Claude : **CASCADES, Bell Aliant, SCOTT, EDGE et SPARTEL**

NOS ATHLÈTES QUÉBÉCOIS AU CHAMPIONNAT DU MONDE MTB ET TRIAL

ANDRÉANNE PICHETTE

Depuis l'âge de 10 ans, je chérissais ce rêve d'un jour représenter le Canada sur un vélo. Me voilà alors aujourd'hui parmi les 33 meilleures cyclistes au monde. Seule canadienne Junior à représenter le pays, j'étais déjà alors très heureuse d'atterrir sur le sol Écossais pour participer à ce Championnat du Monde. Un parcours plutôt apique, rapide et peu technique ce qui n'était guère à mon avantage, mais je me sentais en pleine confiance. C'est sous une température plutôt humide, qu'on donne le coup de départ qui fût extrêmement rapide et ce pour les 15 autres minutes de montées qui suivaient.

Il était difficile pour moi de gérer ce type de course qui m'était encore inconnu. Je n'étais pas dans une de mes meilleurs journées ni dans l'une des pires, mais ce fût une course dont je reste satisfaite et qui m'a apporté une énorme expérience. Je visais top 20 en cette première année, tout près avec une 21^e position je suis contente du résultat.



NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

6

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee

Étant donné que j'étais la première à compétitionner j'ai donc eu la chance de voir les meilleurs de ce monde à l'oeuvre outre des Julien Absalon, Nino Schurter, Marie-Hélène Prémont et compagnie j'ai pu voir notre Raph Gagné à l'épreuve qui a su gérer le stress comme un vrai champion ! Bref, ce fut une expérience unique qui m'a prouvé à moi-même que le vélo de montagne doit faire partie de ma vie ! Je tiens à remercier la FQSC, Opus/OGC, ma famille et amis pour leur soutien.

POUR 2008

Après une telle expérience je suis plus motivé que jamais à la saison prochaine, je mets la barre haute et sans aucun doute j'espère participer aux Mondiaux 2008 en Italie. Récidiver avec mes titres national, provincial ainsi que celui de meneuse de la série Coupe Canada seront mes objectifs principaux pour l'été prochain. Pour le moment je me concentre sur mes études et je me récompense d'un bon mois de repos constitué d'entraînements plus légers. Au calendrier pour cet hiver : deux camps d'entraînement avec l'Équipe du Québec en Floride et Virginie m'aideront fortement à m'améliorer et à être fin prête pour la saison.

François Morin

Une journée avant ma course, je reçois un courriel du docteur de l'équipe nationale disant de la rappeler. Là plusieurs choses me passent par la tête, mais j'essaie de ne pas y penser. Le matin de la course, je suis prêts, l'expérience de l'année dernière me permet d'avoir un warm-up parfait, la concentration est là, j'ai le *killer instinct* à bloc, ça fait un putin de mois de build up que je fais, même un an en fait que je me prépare pour cette course et vlan, c'est partie. Je suis sur la 4^e ligne, je pars comme une balle, je suis dans le top 30 environ mais après 5-10 min de course, j'explose et ne peut relancer, je sens que je n'ai rien à donner, j'ai la bave qui coule tellement je me sacre une volée, mais j'avance à la vitesse d'un tank callé dans la bouette (i.e. Hors-Route Mai 2007).

Là je capotes un peu, mes parents et le gens du Canada ont l'air découragés, je voudrais me réveiller d'un mauvais rêve, mais c'est la réalité, je finis ma course de peine et de misère crampé de la tête au pied, je meurs tranquillement. Après la course, j'essaie de voir qu'est-ce qui a été la faiblesse dans ma préparation et je ne trouve pas du tout, je crois que ma préparation était optimale pour un junior et digne d'un Championnat du Monde et je décide d'appeler le docteur et elle me dit que mon taux de fer et hémoglobine etc. est trop bas et ça fait un mois de ça, donc il doit être vraiment bas en ce moment. En plus, je comprend pourquoi je me sentais fatigué dans l'ouest, mais anyway c'est fait donc j'oublie ça et je vais revenir fort l'année prochaine. Plus que deux ligne...

Raphaël Gagné

Lors de ma course, à la fin du 1^{er} tour, juste avant de commencer à avoir des chaînes suck, j'étais en 12^e position avec un groupe de 3 athlètes, donc dans un groupe de la 11^e à la 14^e position. Je me sentais très bien même après ce premier tour rapide, mon but était de prendre mon rythme pour les 4 derniers tours afin de m'assurer de terminer dans le top 15. Mon niveau de forme physique était définitivement au meilleur de l'année, donc tous les espoirs étaient permis. Mais un bris mécanique m'est arrivé, tout est très bien expliqué plus bas.

Je suis déçu de ne pas avoir pu donner une performance à la hauteur de ma préparation et de mon niveau de forme physique, mais content et fier de ne pas avoir abandonné et d'avoir travaillé si fort pour cette compétition.

Ma course aux Championnats du Monde de Vélo de montagne est maintenant chose du passé, j'ai fait une bonne course en terminant 42^e parmi les 91 partants. Je dis bonne course, puisque ma chaîne s'est cassée au 2^e tour alors que j'étais en 13^e position, puisqu'un coureur m'a heurté ce qui a bloqué ma chaîne pendant que je forçais en montée et en raison de cela elle s'est cassée. J'ai donc arrêté la faire réparer à la zone de support technique Shimano, et un mécanicien a mis une nouvelle chaîne, mais comble de malheur, ce mécanicien était incroyablement lent et il a fait une erreur en passant la chaîne au mauvais endroit dans le dérailleur donc après l'avoir fixé, il a du recommencer pour passer la chaîne au bon endroit. Je ne pouvais pas croire ce qui m'arrivait et combien j'étais malchanceux d'être tombé sur un mécanicien si mauvais, je croyais être dans un cauchemar. Après cette réparation qui m'a fait perdre 6 minutes, je suis reparti et j'étais positionné environ 80^e. J'ai alors tout donné pour remonter le plus que je pouvais et limiter le retard que ce bris mécanique m'avait infligé.

Durant les 4 derniers tours, j'ai réussi à remonter jusqu'à la 42^e position. Je suis déçu du malheur qui m'est arrivé lors de cette compétition qui était la plus importante de l'année pour moi. Au moins, je suis content de ma forme physique puisque je roulais en 13^e position après un tour et je me sentais bien donc je crois fortement que j'aurais terminé parmi les 15 premiers, l'objectif que je m'étais fixé. J'ai terminé à 14 minutes 58 sec du premier, Jakob Fuglsang du Danemark. Le plus beau, c'est que j'ai su rester positif et focalisé tout au long de ma course malgré ce qui m'était arrivé en début de course.

Maintenant, ce sont mes études universitaires qui m'attendent, maintenant de retour au Canada.

J'en profite pour remercier mes commanditaires, mon équipe Rocky Mountain Haywood, Cascades et Oakley qui me m'offrent un support indispensable depuis plusieurs années.

NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES – NOS PARTENAIRES

CAMELBAK®

GIRO

PEDROS

7

DEVINCI

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

apogee