



Mars 2010

Bulletin du secteur VM

## RETOUR SUR LE COLLOQUE DES ENTRAÎNEURS

MAXIME LAVALLÉE

Les 13 & 14 mars derniers à Saint-Augustin de Desmaures, dans la région de la Capitale Nationale, se tenait la cinquième édition du Colloque des entraîneurs cyclistes présenté par le Groupe Investors.

Au total, c'est une cinquantaine d'entraîneurs qui ont participé aux six ateliers présentés durant la fin de semaine. Ce qui fait de cette édition la plus achalandée depuis le début de l'événement. Les entraîneurs de partout à travers la province et de toutes les disciplines se sont rejoint pour échanger et apprendre en vue de la saison 2010.

Lors de cet événement qui se tenait au Campus Notre-Dame-de-Foy, la FQSC a aussi remis le prix d'administration bénévole du sport qui a été décerné cette année à Charles Blanchet-Lévesque du club SUBWAY-Génétik.

## BULLE MATINALE

JULIEN TILLIAN

Le jour se lève sur ma petite ville de Provence, les sommets enneigés au loin me rappellent que les Alpes sont juste là et qu'une heure à vélo vers le sud, de l'autre bord de cette colline, c'est la Méditerranée. De mes grandes fenêtres de cuisine, où ma journée prend forme, j'ai une vue sur les cantons de Fayence, une vallée sillonnée par plusieurs villages perchés sur des montagnes, des villages fortifiés à l'époque. Au Québec, à «l'époque», on parle de 50 ans, 100, ou 200 ans en arrière. Dans la région française où je suis installé pour le début de la saison, on peut dire «à l'époque des romains». Les romains ? C'est pas juste dans les films ça ? Eh ben non, et c'est avant Jésus-Christ. De l'histoire, c'est rempli ici, et j'ai la chance de me remplir la tête d'images sur mes routes d'entraînement, traversant villes et villages sur ma monture, valeureux et intrépide, tel Kevin Costner dans les collants de Robin des Bois !

*Southland c'est magnifique*, sont les premiers mots qui sont venu à mon esprit lorsque, assis dans l'aéroport d'Auckland le 14 février dernier, je me remémorais mes dernières semaines en Nouvelle-Zélande. *Southland*, signifie *terre du sud*, la Nouvelle-Zélande étant séparée en deux îles principales : *Northland* et *Southland*, où j'ai passé mes deux dernières semaines. J'avais mentionné alors que ce pays était très récent, avec moins de 200 ans d'histoire. Le contraste est frappant, quelques semaines plus tard, alors que je me retrouve en France, un pays avec plus de 2 000 ans d'histoire.

Lors de mes dernières semaines en Nouvelle-Zélande, j'ai pris part à la Trust House Cycle Classic, connue comme étant le Tour of Wellington, course sur route de cinq étapes de sanction UCI 2.2. Une course similaire au Tour de Beauce, événement que l'on connaît bien au Québec. Vous vous demandez peut-être pourquoi faire des courses sur route ? Ce que les coureurs de montagne recherchent avec ces courses sur route peut varier. Pour ma part, je trouve que c'est un bon moyen pour gagner de la vitesse avant les premières courses de vélo de montagne, donc, améliorer la fluidité de la mécanique du coup de pédale et ainsi gagner en efficacité. En d'autres termes, c'est comme avec son *ski-doo* au début de l'hiver, tu veux le *jacker* et faire tourner la *laye* pendant quelques minutes, parce que sinon, il risque de trouver ça raide dans *trail* (gens de Montréal, je me reprendrai pour vous !). En vélo de montagne, ma saison commencera cette année le dimanche 28 mars, à l'occasion de la première Coupe de France VTT à St-Raphael.

Les nuages se poussent tranquillement, au rythme où je déguste, dans un grand bol, ma recette secrète constituée de céréales muesli, de fraises et de melons, soigneusement mélangés avec un yogourt 0% (je n'ai plus aucun secret maintenant). Il y a le soleil qui commence à me faire signe et ma monture qui me regarde du coin de l'œil. Ma route aujourd'hui, une virée en Haute Provence et dans les Alpes Maritimes avant de replonger dans la région du Var. Le jour s'est levé sur mon village fayençois et je pars ce matin, vêtu en fier québécois !



NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

XPREZO

1

eska

apogee

ADSVMQ

# PHOTO-REPORTAGE DU CAMP DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC EN VIRGIE

LEANDRE BUCHARD



Cette photo a été prise dans un champ des panorama de se genre il y en avait plusieurs, le paysage était composé de montagnes, tapissées de feuilles mortes, de champs peuplés de vaches, de chèvres et de chevaux et de vallées sillonnées de petites rivières. (Commentaire de l'éditeur : trop long cette phrase là Léandre)

Le trafic y était presque inexistant, on pouvait rouler longtemps sans croiser de voiture ou de stop. Les routes sont plutôt étroites et sinueuses, de belles routes de campagne en excellent état. Bref, si vous voulez connaître notre état d'âme sur les routes, je vous réfère à cette vidéo à 4 minutes

15 :

<http://www.youtube.com/watch?v=HaigggZ14rl>



Le peloton à l'œuvre ; l'ambiance était très amical, il y avait parfois des sprints de pancarte, quelques échappés dans les montées ou même dans les descentes, mais le travail d'équipe était toujours présent.

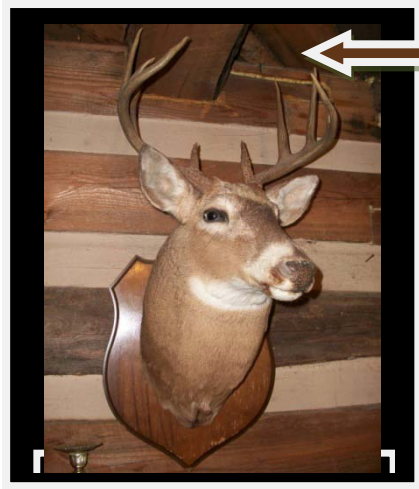


Le train de l'équipe du Québec file à toute vitesse, dans un long faux plat descendant, on était bien discipliné, chacun prenait son relais et on allait vite vite vite...



Voici notre résidence, il y avait absence d'insonorisation, plusieurs chambres douillettes, intérieur sympa tout en bois, construction modeste mais chaleureuse.

**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**



Le cerf de Virginie de la salle de diner chaque jour à 8h, 15h et 19h on y mangeait nos repas en groupe. Au menu ; poulet et pâte à chaque repas ou presque.



Simon Thériault, notre dévoué accompagnateur du peloton féminin. En Virginie nous étions encadrés par trois entraîneurs soit Ian Hughes, Charles Blanchet-Lévesque de même que le Directeur technique à la FQSC Simon Thériault. Ces derniers on très bien fait leur travail tout en nous permettant d'avoir du plaisir.

Ceci est la vue a couper le souffle qu'on pouvait admirer du haut du Blue Ridge Parkway lors de notre avant dernière journée. C'était un peu comme la "cerise sur le sundae" du camp. Cette sortie de près de cinq heures fût sans doute l'une des préférées du peloton. Notamment grâce aux longues montées et aux paysages magnifiques.



Pour finir je vous présente *Julie la pouliche* en compagnie de sa maman Rébecca Beaumont. Cette douce et jolie licorne est la nouvelle mascotte de l'équipe du Québec. Julie est très active, plusieurs photos en témoignent. Julie à l'épicerie, Julie qui conduit, Julie fait des devoirs et même Julie fait du vélo...



# LA SECTION NATALIE QUAY ADSVMQ

Party de début de saison



L'ADSVMQ tiendra son habituel party de début de saison le 24 avril 2010 au BENELUX brasserie artisanale et café.

Le très attendu film **Follow Me** (ANTHILL FILMS) sera présenté ainsi que le film **Women of dirt** (Bones over metal). **Tous deux en première Montréalaise!**

Tous les fonds amassés seront directement investis dans les sentiers de vélo de montagne au Québec. Apportez votre argent Canadian Tire, nous l'utiliserons pour nous procurer des outils nécessaires aux journées sentiers.

Ne manquez surtout pas cet événement et profitez du même coup pour redonner à vos sentiers et votre sport!

Quand: 24 avril 2010 dès 18h  
Où: BENELUX, 245 Sherbrooke ouest, Montréal  
Coût: 12\$ (incluant une pinte de bière)  
Nombreux prix de présence. 18 ans et +

**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**



3





## Journée québécoise des sentiers: plus d'infos!

Comme vous le savez, le 29 mai 2010 sera uniquement consacré à protéger et entretenir les sentiers de vélo de montagne de la province. Plus de détails sur le format de la journée sont maintenant publiés sur notre site web: [www.adsvmq.org/journeeegcsentiers](http://www.adsvmq.org/journeeegcsentiers)

C'est aussi sur ce site que vous pourrez vous inscrire à un des événements à travers la province.

Il ne manque que vous!!! Contactez nous pour organiser une journée sentier et la publier sur notre site: [info@adsvmq.org](mailto:info@adsvmq.org)



## L'avenir du VM à Montréal...

Vendredi le 9 avril 2010, une journée-conférence sur l'avenir du vélo de montagne à Montréal sera offerte au [TAZ](#). Cet événement, ouvert au public est parrainé par Bunny Hop, la voix officielle des 50 000 adeptes du vélo de montagne à Montréal et est présenté par Mountain Equipment Co-op (MEC). L'objectif? Sensibiliser la population et les décideurs à l'importance de cette activité.

Plusieurs conférences sur le sujet seront présentées par des gens impliqués depuis longtemps dans le milieu, dont l'ADSVMQ. La journée se terminera par l'inauguration d'une infrastructure permanente de type "pump track" adjacente au TAZ.

[Plus de détails...](#)



Nouveau partenaire bronze en aménagement de sentiers

À partir de 2010, l'ADSVMQ n'offrira plus de service d'aménagement de sentier afin de se concentrer sur sa mission principale: la promotion du vélo de montagne et des sentiers au Québec.

Jérôme Pelland, spécialiste en sentiers, cofondateur de l'ADSVMQ et représentant d'IMBA Canada au Québec, vient de lancer son entreprise d'aménagement de sentiers: Sentiers Boréals. Sentiers Boréals est une compagnie québécoise qui offrira un service professionnel d'aménagement de sentiers multi-usage.

[Plus de détails...](#)



## Retour sur le salon de Québec

La 25e édition du Salon Info-Vélo a eu lieu du 12 au 14 mars dernier à Québec, au terminal de croisières du Vieux-Port de Québec. Comme lors des éditions précédentes, l'ADSVMQ était sur place pour faire la promotion de sa mission auprès de près de 13 942 visiteurs, une affluence record pour le salon!

Le kiosque de l'ADSVMQ était l'endroit de choix pour les visiteurs du salon afin de discuter de leur passion: le vélo de montagne! Le Salon Info-Vélo de Québec était aussi une belle occasion d'acquérir sa licence récréative FQSC/ADSVMQ pour ceux qui désirent encourager notre cause. Vous pouvez toujours vous procurer votre licence récréative [sur le web](#).

Prochain rendez-vous : Le Championnat du Monde de Vélo de Montagne, qui se tiendra au Mont-Sainte-Anne du 14 août au 5 septembre 2010.

En terminant...

- Un article sur les sentiers de vélo de montagne au Québec est paru dans la revue française Bike: [voir l'article](#).

**NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES - NOS PARTENAIRES**



4

