

HORS ROUTE



UNE PUBLICATION
DU SECTEUR DU
VÉLO DE MONTAGNE
DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
DES SPORTS CYCLISTES

-29 Août 2002

Collaborateurs: Josée Généreux,

Jude Dufour,

Production: Stéphanie Cottin

Les Jeux du Québec 2003

Les travaux...

Les travaux d'aménagement du sentier de vélo de montagne débiteront dès septembre. Le parcours en boucle, aura une longueur de 4 km. Le sentier longera fréquemment la rivière lui donnant un cachet particulier, malgré qu'il soit à proximité de la ville. En effet du centre ville, les cyclistes n'auront qu'à emprunter la passerelle qui traverse la rivière et se retrouveront directement sur le sentier. Une bonne portion du parcours sera boisée. Ce nouveau site deviendra un réseau permanent pour le développement des jeunes de cette région.

Un budget de \$10,000 est octroyé pour la réalisation de ce sentier. La tenue d'une compétition dès le printemps prochain est envisagée en vue de mettre à l'épreuve le sentier et recueillir les commentaires et effectuer les dernières touches.

La directrice technique Josée Généreux travaille en étroite collaboration avec le comité organisateur et fournit toute l'expertise technique pour la réalisation du projet. Kevin Longval agit à titre de responsable au vélo de montagne pour le comité des Jeux du Québec.

Sommaire

Une nouvelle rubrique : La chronique des Régions dans ce numéro

Les nouvelles du Saguenay – Lac St-Jean

Page 2 et 3

- Plan de développement de la région
- Le centre de vélo de montagne Tobo-Ski de St-Félicien
- Elsie Torresan au Championnat du monde de vélo de montagne en autriche

Calendrier d'automne

Page 4

Parlons Licence

Page 4

Récréatif

Le secteur du vélo de montagne compte sur une nouvelle ressource humaine

La fédération, secteur vélo de montagne, compte sur le service d'un stagiaire en technique d'intervention en loisir, Nicolas Bazinet. Son stage sera d'une durée de quinze semaines soit du 26 août au 6 décembre 2002. Son principal mandat sera la création d'une carte des sentiers de vélo de montagne au Québec.

Ce nouvel outil pour la promotion du vélo de montagne sera disponible dès le printemps prochain. Ce projet s'insère dans le plan de développement du volet récréatif de la fédération.

Bienvenue à Nicolas au sein de notre équipe.



Sentier à St Félicien Tobo-ski (page 3)

La Chronique des Régions

Des nouvelles du Saguenay - Lac St-Jean par Jude Dufour

CHAMPIONNAT DU MONDE DE VÉLO DE MONTAGNE EN AUTRICHE À KAPRUN

Elsie Torresan

La cycliste de vélo de montagne du Club Cyclone d'Alma, Elsie Torresan, vit un moment un peu euphorique par le temps qui court. L'athlète de 18 ans qui évolue chez les juniors Féminin, a terminé les six tranches de la Coupe Canada avec la 2e place, ce qui lui a valu le droit de représenter le Canada, à Kaprun en Autriche, du 28 Août au 1er Septembre, lors du Championnat du Monde.

Le classement à la suite des 6 tranches de la coupe Canada:

Jean-Ann Mckirdy	355 points
B.C. Valemout / Rocky Mountain/Haywood Securities	
Elsie Torresan	310 points
PQ Alma/ Cyclone	
Mathilde Hupin Debeurme	295 points
PQ / Sportif Bromont	

Résultats de la région lors de la finale des régions Val David, 3 et 4 Août 2002

Sur un total de **16 régions**
représentées:

1 ère position: La région de
Québec: 265 points

2^e position: La région Saguenay-
Lac-St-Jean: 98 points

3^e position: La région des
Laurentides: 73 points

Des Nouvelles du plan de développement de la région Saguenay Lac-St-Jean Chibougamau

Lors de la saison 2002 la région Saguenay Lac-St-Jean avec l'entraîneur régional Jude Dufour et l'association régionale de part son comité de développement ont mis sur pied plusieurs activités de développement dans le but d'harmoniser et de développer la relève en vélo de montagne au Saguenay Lac-St-Jean.

Dans un premier temps il y a eu la mise en nomination de Jude Dufour comme entraîneur régional. Le Centre Tobo- Ski de St-Félicien a servi de centre régional d'entraînement pour la tenue des activités. Voici les principaux projets de développement qui ont été mis sur pied par l'entraîneur Jude Dufour et son comité de développement régional:

Projet 1:

Évaluation et planification du plan de développement de l'athlète selon les besoins

-13 athlètes ont été identifiés pour faire partie de l'équipe régionale

Projet 2:

- Camp d'entraînement les **11 et 12 mai** au centre Régional Tobo-Ski de St-Félicien, 20 athlètes présents.



Jude Dufour

Entraîneur régional Saguenay-Lac St-Jean

Les objectifs du camp :

-Entraînement axé sur le volume

-Session d'informations sur les différents déterminants physique du V.M.

Projet 3:

- Deuxième camp d'entraînement les **15 et 16 juillet** au centre Régional Tobo-Ski de St-Félicien 20 athlètes présents

Les objectifs du camp:

-Entraînement axé sur la technique et la spécificité énergétique

Projet 4:

-École de vélo de montagne pour les (9 et 12 ans) les **12 et 13 Août** au Tobo-Ski de St-Félicien.

10 jeunes présents.

Le Centre de vélo de montagne Tobo-Ski de St-Félicien

Le secret le mieux gardé...

J'avais pensé faire une bande dessinée pour vous parler du Centre de vélo de montagne Tobo-Ski, du genre deux bibites qui s'amuse en vélo, chutent et font semblant d'être mort....Jos " on est mort...oui, et on est au paradis !" en se réveillant face à l'enseigne du Tobo-Ski... Ça vous dit quelque chose ?



virage

Sans blague, le Centre de vélo de montagne Tobo-Ski est l'un des plus beaux centre au Québec, sinon le plus beau. Ceux qui ont participé à la Coupe Québec des 24 et 25 août dernier en ont eu plein la vue et pourtant ils n'ont emprunté qu'une petite partie du réseau de sentiers. La grande caractéristique de ce réseau, c'est qu'il est fait pour le vélo de montagne et ensuite utilisé en hiver à d'autres fins (ski de fond, raquettes). Les sentiers sont donc pensés pour donner un maximum de sensations aux cyclistes. Les sentiers sont principalement fait manuellement, beaucoup de sentiers étroits et certains techniques pour ceux qui désirent un maximum de défi.

Le Centre appartient à la Ville de St-Félicien et compte un bon

nombre de bénévoles qui organisent des activités spéciales et donnent de leur temps pour en assurer le développement. Le Centre compte également sur une équipe d'employés pour la gestion, l'entretien et le développement. Le club de vélo de montagne Vélo 2 Max y tient ses activités ainsi que l'Association régionale du Saguenay Lac St-Jean.

La Grande aventure a débuté, il y a cinq ans. Le centre s'est développé grâce à de nombreuses subventions, plus de \$ 500,000 ont été investit dans le développement du centre et ses infrastructures. Le site offre soixante places de camping avec un service de douches. Pour les groupes ou clubs désirant y tenir des activités, un dortoir offrant une dizaine de places est disponible ainsi qu'un service de cafétéria, le tout à des tarifs plus que compétitifs.

Plus de soixante kilomètres vous attendent, dont le tout nouveau secteur du Lac Julien ouvert en 2002 qui compte une vingtaine de kilomètres. Le centre compte un achalandage annuel de 5000 cyclistes. Un secret bien gardée, cette perle rare !

Martin Demers, président du Club Vélo 2 Max et président de l'Association régionale Saguenay Lac St-Jean, à qui l'on doit tout ce développement de sentiers, nous mentionnait les projets futurs du Centre. Nous devrions voir dans les prochaines années différentes



Pont de roche

activités connexes ; baignade, escalade et un développement de sentiers de style " Northshore "

Le centre est en opération également en hiver pour le ski alpin, planche à neige, glissade, ski de fond et raquettes. Alors, une prochaine visite d'automne ou d'hiver ?

Tarification vélo ; \$4 / jour, carte de membre ; étudiant \$25, adulte \$35 et familiale \$75

Pour plus d'information ; (418) 679-5243 ou visitez le site internet au www.velostfelicien.com

Josée Généreux



Camping à St-Félicien

Calendrier d'automne... Prolongez le plaisir !

La Coupe Québec prend fin ce week end, mais plusieurs événements sont au calendrier jusqu'en octobre !....amusez-vous !

- 8 septembre Otterburn Park , cross-country, Coupe Gary Fisher
 - 15 et 22 septembre Val David, cross-country, Coupe Gary Fisher
 - 8 septembre Baie-comeau, cross-country, Finale Spin Sport
 - 8 septembre ,Grande Pile, Cross-country, Coupe de La Mauricie
 - 15 septembre, St-Mathieu, cross-country, Coupe de la Mauricie
- Circuit de Québec :
- 7 septembre, XC Cosmos Mont Ste-Anne
 - 14 septembre, Finale régionale du Massif du Sud, cross-country
 - 28 septembre, ascension du Mont Ste-Anne, Duathlon
 - 8 septembre, Défi Ultra-Violet, Jonquière, cross-country
 - *8 septembre, les 8hr de Camp Fortune / Hull, relais équipe
 - *5-6 octobre, la finale de la CoupeNV Cloutier, Sherbrooke, cross country et contre la montre
 - *12-13 octobre, Les 12 hr de Camp Fortune/ Hull, relais équipe

**Nouvelle course au calendrier*

Pour en savoir plus consultez notre site internet : WWW.fqsc.net



B. Hurley
cross country

La licence

Le renouvellement de votre licence

Comme vous le savez votre licence de la fédération, vous donne droit à une assurance responsabilité civile et accident pour une durée d'un an, soit du 1er janvier au 31 décembre de la même année.

Dès décembre, la fédération fera parvenir à tous ces membres un formulaire de licence pour la prochaine saison 2003 ainsi que le calendrier préliminaire de la prochaine saison. Pourquoi attendre d'adhérer à la fédération ? Afin d'éviter les délais et d'engorger le système d'émission des licences, retournez votre demande de licence le plus tôt possible. Il va de soit pour les athlètes identifiés par la fédération et tous ceux qui débutent la saison à l'étranger, vous devez adhérer dès janvier.

N'oubliez pas, si vous tardez à devenir membre, vous ne pouvez bénéficier du privilège des services de la fédération et du service d'assurances. De plus, vous contribuez à retarder l'émission des licences et surchargez le personnel.

Pourquoi je n'ai pas encore eu ma licence..... ! ? ! ? !

Parlons licence....La saison est presque terminée et vous vous demandez pourquoi vous n'avez jamais reçu votre licence ?

Voici les raisons les plus fréquentes :

Il manque quelque chose à votre dossier...

- Une copie de votre certificat de naissance ou carte d'assurance maladie ou une carte officielle qui confirmera votre date de naissance (une de ces options fera l'affaire). Si vous adhérez pour la première fois à la fédération, vous devez fournir obligatoirement cette pièce. Pour les autres demandes, vous n'aurez pas à fournir de pièce puisque nous la conservons en dossier.
- La signature du président de votre club est manquante.
- Vous avez demandé un changement de club, catégorie ou autres et vous n'avez pas retourné votre vieille licence. Vous devez la retourner car vous ne pouvez avoir qu'une seule licence en votre possession.

SVP, complétez votre dossier dès maintenant...L'envoi de lettres d'avis retarde le processus d'émission des licences. Vous méritez un service rapide, aidez-nous !

Merci de votre collaboration.