

HORS ROUTE



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

Janvier 2003

*Collaborateurs: Josée Généreux,
Michel Leblanc, Claire Pilon,
et Lionel Arseneault*

Production: Stéphanie Cottin

LE COMPTE À REBOURS DES JEUX DU QUÉBEC 2003 EST DÉBUTÉ

Nos jeunes athlètes en vélo de montagne pourront vivre leur première expérience lors de la finale provinciale des Jeux du Québec qui sera présenté à Disraeli dans la région de Thetford Mines du 2 au 5 août 2003. Le vélo de montagne y sera présenté pour la première fois comme discipline officielle.

Les catégories représentées seront : pee wee, minime et cadet. Le calendrier des sélections régionales ainsi que le processus de sélection sera publié en début de saison. Les athlètes seront sélectionnés à partir de ces événements.

La compétition se déroulera sur un nouveau site qui demeurera par la suite accessible aux cyclistes de la région. Les aménagements ont débuté l'automne dernier et se poursuivront au printemps.

LES PROGRAMMES SPORTS-ÉTUDES

Deux nouveaux programmes Sports-Études en vélo seront offerts aux jeunes l'automne prochain dans les régions de Québec et Saguenay-Lac St-Jean. Rappelons que ces programmes s'adressent tant aux athlètes de route & piste que de vélo de montagne.

Le programme à Québec sera offert à St-Augustin, le collège est situé à proximité du vélodrome. Le Saguenay-Lac St-Jean aura son programme à l'école polyvalente Arvida de Jonquière. L'entraîneur Jude Dufour assurera l'entraînement des athlètes du Saguenay-Lac St-Jean.

DU NEUF POUR LE CHAMPIONNAT SCOLAIRE

Le championnat connaît une progression constante depuis son apparition, il y a déjà 6 ans. 2003 sera une étape importante puisque la fédération présentera le championnat en collaboration avec la fédération du Sport-étudiant. Les athlètes élèves pourront bénéficier d'un meilleur encadrement pour la participation à ces Championnats. De plus le vélo de montagne fera son entrée comme discipline dans certains programmes parascolaire.

Les discussions se poursuivront dans les mois prochains entre les deux fédérations.

SÉLECTION DES ENTRAÎNEURS RÉGIONAUX JEUX DU QUÉBEC 2003

Chacune des régions sera représentée par 12 athlètes. Ces athlètes seront encadrés par des entraîneurs en vélo de montagne.

Nous vous invitons à participer à cet événement unique et ainsi passer à l'histoire en participant à ces premiers Jeux en vélo de montagne.

Les entraîneurs doivent nous faire parvenir leur curriculum vitae ainsi que le formulaire d'application avant le **15 mars 2003** à la fédération par courriel (vm@fqsc.net) ou par télécopieur au (514) 252-3165. Veuillez nous contacter pour recevoir le formulaire d'application (514) 252-3071

La sélection des entraîneurs pour chacune des régions sera complétée par la suite et diffusée.

Les entraîneurs doivent avoir complété un formation de niveau 1, 2 ou 3 en vélo de montagne et être membre en règle 2003 à la FQSC.

LA CHRONIQUE DE

MICHEL LEBLANC

Entraîneur de l'Équipe du Québec de vélo de montagne

BIEN S'HYDRATER, MÊME EN HIVER

On aurait tendance à croire qu'en hiver, nous n'avons pas besoin de s'hydrater compte tenu du froid et du faible niveau de sudation. Erreur ! Le corps a toujours besoin d'eau pour l'ensemble de nos activités quotidiennes ainsi que pour l'activité physique. Cependant il en a besoin de moins. Si en été, l'on vous dit de boire beaucoup-beaucoup, en hiver je vous dirais de boire beaucoup. Buvez autant que vous le pouvez. En général, le corps a besoin de 1ml de liquide pour 1 kcal dépensé. Si vous dépensez 2500 kcal dans 1 journée, vous avez besoin d'environ 2,5 litres de liquide dont 1,5 litre provenant de l'eau, le reste provenant de l'eau contenu dans le lait, le jus et la soupe. Si vous êtes en mesure de combler 80% de vos besoins hydriques en eau, vous êtes correct. Pour savoir si vous buvez assez, votre urine doit être claire, presque incolore. Ne vous fiez pas à la soif, en étanchant celle-ci, vous ne comblerez que 50% de vos besoins hydriques. Vos objectifs : 1) boire au bureau ou à l'école et 2) partir à l'entraînement avec un bidon d'eau et revenir avec un bidon vide. Bon hiver !

ÉQUIPE DU QUÉBEC DE VÉLO DE MONTAGNE

Comment puis-je faire partie de l'équipe du Québec ? Qui est sur l'équipe du Québec ? Qu'est-ce que ça me donne d'être sur l'équipe du Québec ? Ce genre de questions nous est posé plus souvent depuis les 2 dernières années.

Afin d'y répondre le plus clairement possible, voici quelques explications. L'équipe du Québec est véhiculée sous 2 formes distinctes ; les athlètes membres réguliers et les athlètes membres occasionnels.

Athlètes membres réguliers

- Les membres réguliers sont nommés par un comité de sélection (CS) composé du comité de développement technique et de la directrice technique. Ils font alors partie de la liste d'athlètes identifiés (LAI).

- Les critères d'éligibilité et de sélection afin d'accéder à la LAI sont conçus par le CS et approuvés par le comité directeur de vélo de montagne et ensuite par le conseil d'administration de la FQSC et déposé au Ministère.

- Cette liste est révisée deux fois par année, soit en juin et en octobre de chaque année et peut être modifiée, au besoin, à n'importe quel moment de l'année.

- Le type de catégorie ainsi que le nombre d'athlètes par sexe reconnus sur cette liste sont décidés par le Secrétariat au loisir et au sport (SLS) du gouvernement du Québec.

- Seule la discipline de cross-country est reconnue par le SLS compte tenu qu'elle est une discipline olympique officielle.

- Ces athlètes bénéficient des services gratuits de l'entraîneur de l'équipe du Québec ainsi que d'un crédit d'impôt remboursable (élite et relève seulement). Ils sont priorités lors de la sélection d'athlète participant aux

camps d'entraînements (hivernal et printanier). Par contre, ils ne bénéficient d'aucune priorité lors des projets de compétition. Ils doivent se sélectionner tout comme les autres athlètes.

Athlètes membres occasionnels

- Les membres occasionnels sont sélectionnés pour un ou des projets de compétition inscrit dans le programme de l'équipe du Québec, selon les critères et projets déposés chaque année.

- Ces athlètes sont nommés par un comité de sélection (CS) composé du comité de développement technique et de la directrice technique.

- Les critères d'éligibilité et de sélection afin de participer aux projets de compétition sont conçus par le CS et approuvés par le comité directeur de vélo de montagne et ensuite par le conseil d'administration de la FQSC.

- Les disciplines du cross-country et de la descente (championnat canadien seulement) sont considérées.

- Une formule de partage des dépenses est applicable à chacun des projets. Les détails des services offerts par la FQSC ainsi que les montants de contribution de chacun des athlètes sont identifiés pour chacun des projets.

- Ces athlètes bénéficient des services gratuits du ou des entraîneurs pour toute la durée du projet

- On dit alors de ces athlètes " qu'ils participent à un projet de compétition du programme de l'équipe du Québec". Une fois le projet terminé, ils ne sont plus rattachés directement à l'équipe du Québec.

Afin d'en connaître davantage le programme de l'équipe du Québec, veuillez consulter le site de la FQSC, dans l'onglet : "Équipe du Québec" à www.fqsc.net autour de la mi-février.

FORMATION DES ENTRAÎNEURS 2003 (PNCE)

Les stages de formation d'entraîneur technique des niveaux 1 et 2 seront offerts à nouveau cette année. Ces stages s'adressent à tous ceux qui ont le goût de participer au développement des jeunes athlètes au sein de leur région et à ceux qui travaillent déjà avec des athlètes afin de parfaire leurs connaissances.

Le calendrier de ces stages sera affiché sur le site de la FQSC et acheminé aux clubs ainsi qu'aux entraîneurs sous-peu. D'ici là, renseignez-vous auprès de la FQSC pour plus de détails.

N'oubliez pas que le stage de formation "Théorique" est un **pré-requis obligatoire** afin de suivre le stage de formation "Technique" correspondant (ex. le niveau 1 théorique est pré-requis pour le niveau 1 technique). Afin de connaître les dates des stages théoriques, communiquez avec l'Unité régionale de loisirs (URLS) de votre région ou avec Sports Québec au 514-252-3114 ou au www.sportsquebec.com

Pour tous renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec la FQSC au : www.fqsc.net ou écrivez-nous à info@fqsc.net

CAMP HIVERNAL**Forêt Montmorency, du 3 au 7 janvier 2003**

Le premier projet du programme de l'équipe du Québec 2003 tenu à la Forêt Montmorency (Parc des Laurentides) du 3 au 7 janvier 2003 a remporté un vif succès.

Ce camp d'entraînement hivernal en était à sa quatrième année consécutive. Les conditions de neige étaient excellentes. Les 29 athlètes mixtes en cross-country de 16 à 19 ans, soit le double de 2002, étaient encadrés par les entraîneurs Ian Hughes, Benoît Simard et Michel LeBlanc.

Au programme : entraînement de ski de fond ou de raquette en avant-midi et vélo stationnaire en après-midi, test de la condition physique et conférence en soirée. Raymond Veillette, préparateur physique, nous a entretenu sur la musculation. Mathieu Toulouse, athlète senior élite en cross-country (Gears racing) est venu s'entraîner avec les athlètes et nous a entretenu sur la vie de coureur professionnel. Le camp sera de retour l'an prochain, du 4 au 8 janvier 2004.

VIDÉOCASSETTE : ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE POUR LE VÉLO DE MONTAGNE

La FQSC offre aux athlètes et aux entraîneurs de vélo de montagne la vidéocassette : "Entraînement musculaire pour le vélo de montagne" produit par Michel LeBlanc, entraîneur de l'équipe du Québec, avec la participation d'Éric Tourville (champion canadien 1994 et 1999).

Cette vidéocassette d'une durée de 31 minutes contient plus de 50 exercices de musculation, avec explications, les plus fréquemment utilisés dans le cadre d'un bon programme de musculation pour les cyclistes de montagne. Un cahier d'accompagnement est inclus avec la vidéocassette.

La vidéocassette ainsi que le cahier d'accompagnement vous sont offerts au coût de 26,95 \$ (taxe et frais de postes inclus).

Pour commander ou pour tous renseignements supplémentaires, rendez-vous au : www.fqsc.net ou écrivez-nous à info@fqsc.net

CALENDRIER PRÉLIMINAIRE VÉLO DE MONTAGNE 2003**17 janvier 2003**

Date	Nom de l'événement	Endroit	Type	Sanction
<u>Mai</u>				
10	Coupe Gary Fisher	Bromont	xc	Prov.
17-18	Coupe Qc/ C.Canada #1	Bromont	x-c dh	CQ, E2
31	Championnat scolaire	Sherbrooke	x-c, clm.	C.Scolaire
<u>Juin</u>				
*31-1	Coupe Canada #2	Hardwood Hills, On	x-c#1	E1
7-8	Coupe Qc/ C.Canada#2/dh #1	Tremblant	x-c#2, DH#1	E1
14-15	Raid Hors-sentier	Mont Tremblant	xc étapes	int.-prov.
*22	Coupe Qc Charlevoix	Baie St-Paul	xc	CQ
28-29	Coupe Qc/ Coupe du monde	Ste-Anne	xc,dh	CQ,B
<u>Juillet</u>				
5-6	Trophée des Jeunes	Lévis	xc, trial, clm	Prov.
12-13	Coupe du Monde	Grouse, BC	xc-dl,dh	B
12-13	Raid Trans-Gaspésien	Baie des Chaleurs	xc étapes	int.-prov.
12-13	Coupe Qc Vallée Pruneau	Grande Pile	dh, dh	CQ
19-20	Championnat canadien	(à déterminer)	xc, dh	E1
26-27	Coupe Canada	Fernie, BC	xc, dh	E2
26-27	Coupe Québec	Massif du sud	x-c & dh	CQ
29-2	Raid des Conquérants	Abitibi	xc / 5	récréa.
<u>Août</u>				
2-5	Finale prov. Jeux du Qc	Disraeli	xc, clm, rel. Eq.	Prov.
2-3	Coupe Canada	Calgary, AB	xc, dh	E2
9-10	Coupe Canada	Kamloops, BC	xc, dh	E1, E2
9-10	Coupe Québec	St-Félicien	x-c, clm	CQ
16-17	Raid Le défi 21	Charlev.-Sag	xc x 2	int.prov.
23-24	Coupe Québec & champ. Qc	Hull	x-c ,dh, rel.éq.	CQ
29-1	Championnats Masters mondiaux	Bromont, Qc	xc, dh	A
30-1	Les 24 hrs de Bromont	Bromont	xc	int.-prov.
<u>Septembre</u>				
6-7	CQ finale	St-Mathieu-du-Parc	xc, dh	CQ
14	Raid Outback	Lachute	xc	à déterminer

ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES DANS LES SENTIERS

La dernière commission d'orientation a mis en évidence le besoin criant de mettre sur pied une équipe de bénévoles pour consolider les sentiers existants et mettre en place de nouveaux sentiers de vélo de montagne au Québec.

Sur plusieurs sites, des bénévoles seront requis pour effectuer des travaux sur le terrain afin de consolider et mettre en place de nouveaux sentiers de vélo de montagne. L'avenir du vélo de montagne au Québec est entre vos mains ! D'autres disciplines possèdent déjà un bassin de bénévoles important et c'est ce qui fait leur force. Nous, les adeptes du vélo de montagne, devons prendre le développement de nos sentiers en main.

Les personnes intéressées par l'aventure peuvent donner leur nom, adresse postale, courriel et téléphone à Josée Généreux (514) 252-3071 (vm@fqsc.net) .

Lionel Arseneault
Président du comité récréatif

EN BREF

Chaque saison, le secteur du vélo de montagne dépose ses candidatures au Gala Sports-Québec qui fêtait cette année son trentième anniversaire. Ce gala honore l'excellence sportive au Québec. Félicitations à nos finalistes en vélo de montagne : Kwanah Sioui Moar dans la catégorie (athlète) découverte masculine et La Coupe du monde Mont Ste-Anne pour l'événement international de l'année.

♫ ♫ ♫ ♫ ♫

Des fourmis dans les jambes ! Vous avez hâte au retour à la compétition...visitez notre site internet (www.fqsc.net) pour connaître les détails de nos événements d'hiver 2003 (Disponible sous peu).

♫ ♫ ♫ ♫ ♫

La fédération souhaite ses sincères condoléances à toute la famille de M. Jean-Marie Desrosiers, décédé en décembre dernier de maladie. M. Desrosiers accueillait depuis plusieurs années les cyclistes de vélo de montagne dans son Centre de plein air, Les sentiers de la presqu'île à Le Gardeur tout près de Montréal (Coupe Gary Fisher). La famille poursuit les activités du centre et les nombreux cyclistes et amateurs de la nature pourront continuer à contempler le paradis de Jean-Marie.

DE BONNES RÉOLUTIONS POUR 2003 !

Il est bientôt temps de remplir la demande de licence 2003. Pour bien le faire, il est nécessaire de lire attentivement le recto et le verso du formulaire. En respectant les indications qui se trouvent au dos du formulaire, vous nous aiderez à mieux vous servir et de façon plus rapide.

Tout d'abord assurez-vous d'avoir fourni tous les documents demandés, et que votre dossier soit bien complété (cf. articles 2, 3 et 8). Car l'envoi de lettre d'avis retarde le processus d'émission des licences.

Afin d'éviter les délais trop longs, retournez votre demande le plus tôt possible. Si vous êtes un athlète identifié ou si vous débutez votre saison à l'étranger, vous devez nous retourner votre demande dans la semaine suivant la réception de votre formulaire (cf. article 9).

Si vous faites partie d'un club, assurez-vous qu'il soit affilié à la Fédération pour la saison 2003 et que la signature du Président soit apposée sur votre formulaire. Le cas échéant, vous serez identifié comme licencié **indépendant** et des frais vous seront demandés pour la correction de votre licence (cf. article 10).

À réception de votre licence, il ne vous reste plus qu'à passer une belle saison de vélo de montagne.

Et c'est ce que toute l'équipe de la FQSC vous souhaite pour 2003.

COMMISSAIRES RECHERCHÉS

Le secteur du vélo de montagne progresse chaque année et le calendrier des activités se développe très rapidement. Cent cinquante épreuves sont offertes aux amateurs de vélo de montagne tout au long de la saison à travers toutes les régions du Québec. Ce nombre important d'événements nécessite un nombre croissant de commissaires.

La formation de commissaire est offerte gratuitement, seul le coût de la licence \$55 est requis. La formation est donnée sur deux jours : une journée théorique et une portion pratique dans un événement provincial et une Coupe du Québec.

Nous vous invitons à entrer en contact avec nous ou encore en visitant notre site internet (www.fqsc.net) afin de connaître les dates de formations 2003. Les candidats doivent être âgés de 18 ans et plus.