



INFO-BMX



Le bulletin d'information du Club de BMX de Québec

Mars 2011

Toute une année de BMX qui s'en vient !

La neige commence à fondre.... Et ça commence à sentir le début d'une nouvelle saison de BMX.

Cette année, le Club de BMX de Québec sera l'hôte des **Championnats Canadiens de BMX**, une course de niveau national où les meilleurs pilotes de BMX au Canada nous en mettront plein la vue.

Une expérience inoubliable pour nos jeunes pilotes et les plus vieux aussi qui pourront se mesurer à d'autres pilotes du Canada car les Championnats Canadiens sont ouverts à tous les pilotes de toutes les catégories. Il n'est pas nécessaire d'être présélectionné pour y participer. Courir sur sa propre piste dans un événement de cette envergure devant les siens... c'est une chance inouïe!

Une piste à redécouvrir! Afin d'avoir une piste de niveau national, des travaux d'une valeur de 74 000\$ ont été entrepris l'automne dernier. Il reste quelques travaux à faire ce printemps : la couche de finition et les 2 dernières courbes à asphaltier. Les pilotes vont avoir bien du plaisir à rouler sur la nouvelle configuration de la piste!

Nous vous souhaitons une belle saison de BMX.

Votre conseil d'administration

Soirée d'inscription

25 mars 2011 à 19h00

Et oui, c'est déjà le temps d'inscrire votre enfant et/ou de vous inscrire pour la saison 2011

Endroit : Local 118
Résidence de la Mennais
Campus Notre-Dame de Foy
(à côté de la piste et en avant du stade de soccer)

Programme récréatif : Un entraînement /semaine soit le lundi ou le mercredi à déterminer selon le groupe d'âge et les habiletés du pilote ainsi qu'une pratique libre le samedi matin.

150\$ (adhésion au Club 120\$ +30\$ licence FQSC)
(ouvert à tous, né avant 2006)

Programme compétitif : Deux entraînements/semaine soit le lundi et le mercredi soir ainsi qu'une pratique libre le samedi matin.

Né de 1995 à 2006 : 250\$ (Club 180\$ +70\$ licence FQSC)*
Né de 1993 et moins :270\$ (Club 180\$ +90\$ licence FQSC)*

Programme Élite : Trois entraînements/semaine
Né de 1995 à 2000 350\$ (Club 280\$ +70\$ licence FQSC)*
Né en 1993 et 1994: 370\$ (Club 280\$ +90\$ licence FQSC)*
(Maximum de 10 pilotes)



*** Rabais de 5\$ sur le coût de la licence compétitive si l'inscription a lieu avant le 15 avril.**

**** Il est à noter qu'un rabais de 15\$/pilote est applicable pour les membres d'une même famille (2ème et plus).**

(Ces prix comprennent les frais de la licence de la Fédération québécoise des sports cyclistes. Comme l'inscription à la FQSC se fait par l'intermédiaire du Club, nous vous demandons de ne pas poster directement le formulaire que vous avez reçu

POUR NOUS REJOINDRE

COURRIEL :

INFO@CLUBBMXQUEBEC.COM

Président: René Gagnon
(418) 871-4402 (soir et fin de semaine)

Vice-présidente : Julie Boisclair
(418) 660-1773 (soir et fin de semaine)

DES PROGRAMMES POUR TOUS LES GOÛTS

LE PROGRAMME RÉCRÉATIF (RÉGIONAL)

Le volet récréatif (régional) est le programme tout désigné pour le pilote qui désire s'initier aux techniques de vélocross. Les pilotes inscrits dans ce volet peuvent participer aux courses locales et régionales qui auront lieu sur notre piste. L'entraînement (un soir/semaine) a lieu le lundi ou le mercredi soir de 18h30 à 20h et il y a également une pratique libre le samedi matin de 9h30 à 11h. Les groupes seront déterminés après la période d'inscription selon l'âge et les habiletés du pilote. Le pilote inscrit à ce volet peut se procurer une licence d'événement s'il désire participer à des courses de niveau provincial au cours de la saison.

LE PROGRAMME COMPÉTITIF

Le volet compétitif est un programme qui permet au pilote de développer des habiletés techniques lors des entraînements et aussi de participer aux différentes courses locales, régionales, provinciales et nationales. C'est un programme davantage axé sur la compétition. Les pilotes qui s'inscrivent dans ce volet doivent participer aux courses de façon régulière du circuit de la Coupe Québec et/ou Série de l'Est et/ou Championnat québécois et/ou championnat canadien (un minimum de 4 courses). Les pilotes inscrits au programme compétitif auront deux entraînements par semaine le lundi et le mercredi soir de 18h30 à 20h ainsi qu'une pratique libre le samedi matin de 9h30 à 11h.

GROUPE ÉLITE (Nouveauté en 2011)

Le volet Élite est le programme tout désigné pour le pilote âgé de 11 ans à 18 ans, qui désire bien performer lors des compétitions. Ce volet va lui permettre d'augmenter sa forme physique, sa force mentale et sa technique dans le but d'obtenir les résultats qu'il vise. Les pilotes inscrits dans ce volet sont prêts à s'investir de façon intensive dans la pratique de leur sport. Ces derniers devront signer lors de leur inscription un engagement à respecter un code de conduite. Les pilotes qui s'inscrivent dans ce volet doivent participer aux courses de façon régulière du circuit de la Coupe Québec et/ou Série de l'Est et/ou Championnat québécois et/ou championnat canadien (un minimum de 6 courses). Les pilotes de l'équipe Élite auront trois entraînements par semaine : lundi, mercredi et jeudi soir de 18h30 à 20h. L'horaire de cette équipe peut être modifié par l'entraîneur selon les besoins. Des entraînements supplémentaires qui sont optionnels peuvent être aussi offerts moyennant certains frais supplémentaires.

LES COURSES LOCALES

Le circuit local est une bonne façon pour les jeunes pilotes de s'initier aux courses. Ce sont des petites courses amicales entre nous juste pour le plaisir de courser !



Pour apparaître au classement final du circuit local, il faut avoir participé à un minimum de trois courses sur les cinq prévues. Le cumulatif des points des trois meilleures courses (pointage) de chaque pilote déterminera les trois premiers de chaque catégorie. Ces derniers recevront une médaille à la dernière course de la saison.

Programme des Courses	
Circuit local	
Course locale	Samedi le 4 juin à 9h (En cas de pluie, reprise le 5 juin)
<u>Finale régionale des Jeux du Québec</u> (compte dans le cumulatif du circuit local) (Tous les pilotes peuvent participer à cette course)	Lundi le 27 juin à 18h30 (En cas de pluie, reprise le 29 juin)
Course locale	Lundi le 11 juillet à 18h30 (En cas de pluie, reprise le 13 juillet)
Course locale	Mercredi le 17 août à 18h30 (En cas de pluie, reprise le 22 août)
Course finale (dernière course)	Lundi le 5 septembre à 15h (Fête du Travail) (En cas de pluie, elle sera annulée)

JEUDI-GATE

Ils sont de retour!

Venez pratiquer vos départs.

Le jeudi précédent une course de niveau provincial, de 18h30 à 20h, vous pouvez venir pratiquer vos départs sous la supervision d'un entraîneur. Une bonne façon pour les débutants de s'initier aux techniques de départ et de les perfectionner pour les pilotes d'expérience. En BMX, les courses se remportent bien souvent par un départ réussi.

Coût : 2\$ /entraînement

CALENDRIER D'ÉVÉNEMENTS

SOIRÉE D'INSCRIPTION

LOCAL : 130, RESIDENCE DE LA MENNAIS

QUAND : VENDREDI LE 25 MARS 19H00

Information sur la saison 2009 et sur les entraînements, inscription, marché aux puces d'équipements usagés, kiosque de Performance Bégin, commande des chandails.

CORVÉE D'OUVERTURE

LIEU : À LA PISTE

QUAND : LE 30 AVRIL 9H00

(REMIS AU DIMANCHE EN CAS DE PLUIE)

Différentes tâches pour partir la saison : Nettoyage sur la piste, mettre les banderoles, installer les tentes etc.

JOURNÉE D'ACCUEIL

LIEU : À LA PISTE

QUAND : SAMEDI LE 7 MAI DE 9H30 – 11H00

Inspection des vélos, entraînement pour vérifier les habiletés techniques des pilotes sur le stationnement, vérification des inscriptions.

DÉBUT DES ENTRAÎNEMENTS

LIEU : À LA PISTE

QUAND : SEMAINE DU 9 MAI 2010

(SI L'ÉTAT DE LA PISTE LE PERMET)

Horaires selon votre groupe d'entraînement:

Lundi 18h30-20h

(groupe A + groupe compétitif+groupe Élite)

Mercredi 18h30-20h

(groupe B + groupe compétitif+groupe Élite)

Jeudi 18h30-20h

Groupe Élite seulement

Pratique libre du samedi 9h30-11h (Pour tous les pilotes)

Programme des courses Circuit de la Coupe du Québec 2011 Série de l'est Championnats Canadiens

28-29 mai	Pointe du Lac	Coupe du Québec Série Élite #1 et #2
4-5 juin	Réservées pour les reprises en cas de pluie	
11 juin	Gatineau	Coupe du Québec #3
12 juin	Réservée pour les reprises en cas de pluie	
18 -19 juin	Kingston	Série de l'est #1 et #2
25-26 juin	Ste-Martine	Coupe du Québec #4 et #5
2-3 juillet	Drummond	Coupe du Québec #6 et #7
9-10 juillet	Réservées pour les reprises en cas de pluie	
16 juillet	Crabtree	Coupe du Québec #8 Série Élite /série de l'EST #3
17 juillet		Série de l'EST #4 (finale)
30-31 juillet	Réservée pour les reprises en cas de pluie	
4,5 et 6 août (reprise le 7)	QUÉBEC	Championnats Canadiens
7 août	QUÉBEC	Coupe du Québec #9 série Élite
20 août 21 août	St-Jean sur Richelieu	Championnat Québécois Coupe du Québec #10- série Élite
27 août 28 août	La Tuque	Coupe du Québec #11 et #12
3-4 sept.	Réservées pour les reprises en cas de pluie	
10-11 septembre	Cap- de- la Madeleine	Coupe du Québec #13 et #14 (finale)
17-18 sept.	Réservées pour les reprises en cas de pluie	

IMPORTANT

🚲 Les coureurs n'ont plus à faire un nombre de courses minimal pour avoir un classement final sur le circuit de la Coupe du Québec.

🚲 Cette année, les plaques QC1 à QC8 seront attribuées en fonction du cumulatif final du Circuit de la Coupe du Québec et non lors des Championnats québécois comme les années antérieures.

DU NOUVEAU SUR LE CIRCUIT DE LA COUPE DU QUÉBEC SÉRIE ÉLITE

Super! Nous aurons la chance de voir plus souvent les pilotes Élite grâce à cette nouvelle série car les dates de celles-ci n'entreront plus en conflit avec aucune course majeure dans le nord-est de l'Amérique. Les événements de cette série se dérouleront sur des pistes comportant des obstacles de niveau élite comme notre piste. Les bourses seront majorées pour les pilotes Élites lors des courses de la série-Élite.

Marché aux puces

Votre enfant a grandi de quelques pouces cet hiver...
Son équipement est rendu trop petit, faites en profiter
aux plus jeunes.

On vous invite à venir vendre vos différentes pièces
d'équipements lors de la soirée d'inscription le 25 mars
et à la journée d'accueil du 7 mai.

Veuillez bien inscrire votre nom et le prix demandé sur
vos accessoires ou bien votre vélo.

Vêtements Royal

Des vêtements pantalons longs ou courts, des gants
etc... de la compagnie Royal seront aussi en vente
lors de la soirée d'inscription. Les prix sont fort
intéressants et compétitifs.

Tailles pour homme seulement

Pour plus d'information : Dany Morin

**Vous prévoyez acheter
votre premier vélo!
Changez pour un neuf!**

Venez le 25 mars!

Notre partenaire Performance Bégin sera
présent à la soirée d'inscription avec
plusieurs vélos à des prix imbattables!



Performance Bégin offre également des rabais
sur différents articles
(vélos et accessoires)
aux membres du Club de BMX de Québec
(Détails en magasin)

**Merci à nos partenaires
qui contribuent au succès
du Club de BMX de Québec**

Biscuits Leclerc
Campus Notre-Dame-de-Foy
Caisse populaire St-Augustin
Ville de St-Augustin-de-Desmaures
Cascades
Performance Bégin
ADM sports

CHANDAIL DU CLUB

Un tout nouveau modèle 2011 !

Vous pourrez vous procurer un chandail du Club
lors de l'inscription à un prix très compétitif !

Les taxes sont comprises dans le prix

Récréatif: (non-obligatoire) 50\$ (chandail noir)

Compétitif (obligatoire) 50\$ (chandail noir)

Élite (obligatoire) : 55\$ (chandail rouge)

(Pour un supplément de 10\$, **les pilotes compétitifs** pourront
avoir leur nom à l'arrière de leur chandail. Pour ceux ayant déjà
un chandail du Club des années antérieures, il est toujours
accepté et vous n'êtes pas obligés d'acheter un nouveau
chandail.)



Cette année contrairement aux années antérieures,
nous exigeons un

**PAIEMENT EN TOTALITE LORS DE LA
COMMANDE :**

ARGENT COMPTANT OU PAR CHEQUE

Joann et Martin vous attendent pour un essayage
et prendre votre commande.

LE BÉNÉVOLAT : un gage d'une saison réussie !

Le Club de BMX ainsi que la piste existent grâce à des
parents qui se sont impliqués bénévolement et qui n'ont pas
compté leurs heures depuis le tout début de cette grande
aventure. Les besoins sont grands : sécurité sur la piste,
organisation des courses, soirée d'inscription, corvée de
nettoyage etc. Cette année, nous avons particulièrement
grand besoin de bénévoles lors des Championnats
Canadiens pour que cet événement soit un succès.

C'est pourquoi chaque famille est appelée à donner son
coup de pouce au Club en participant à trois jours de
« bénévolat obligatoire » ou l'équivalent.

Lors de l'inscription, vous allez être invité à compléter un
formulaire de bénévolat où vous pourrez indiquer vos
préférences en fonction de vos intérêts et/ou de vos
compétences. Par la suite, la responsable du bénévolat vous
assignera certaines tâches.

Il est important de se présenter aux tâches qui vous seront
assignées pour assurer le bon fonctionnement du Club.

Merci de votre collaboration !

Julie Boisclair (Responsable du bénévolat)