



# INFO - BMX



Le bulletin d'information du Club de BMX de Québec

Numéro 2

Mai 2011

## Mot de bienvenue

**René Gagnon** (père de Thomas Gagnon)  
Président

Il me fait plaisir de m'adresser à vous en ce début de saison. Tous les membres du comité organisateur du Club ont déployé beaucoup d'énergie et de temps au cours des dernières semaines pour préparer tout un été. Je veux souhaiter un bon retour à tous les pilotes qui nous reviennent cette année et bienvenue parmi nous à tous les nouveaux membres. Nous espérons que vous aimerez votre saison et que vous roulez longtemps avec nous.

2011 sera la saison du Club de BMX de Québec. Nous sommes très fiers d'être le club-hôte des Championnats Canadiens BMX 2011. Depuis l'automne, un comité organisateur travaille fort pour mettre en place cet événement. Nous aurons besoin de l'aide de tout le monde pour faire de ces Championnats Canadiens une réussite !

À la suite de vos commentaires de l'an dernier, certaines améliorations ont été aussi apportées à la structure des entraînements. Cette année, nous aurons un entraîneur de plus afin de diminuer le ratio pilote-

*Suite page 2*

## POUR NOUS JOINDRE

**COURRIEL**  
[info@clubbmxquebec.com](mailto:info@clubbmxquebec.com)

**SITE WEB du CLUB:**  
<http://www.clubbmxquebec.com/accueil.htm>

**LIGNE INFO-BMX**  
Pour savoir si l'entraînement a lieu en cas de mauvais temps :  
(418) 872-8242

René Gagnon (président)  
(418) 871-4402 (soir et fin de semaine)  
[gagnon.rene67@videotron.ca](mailto:gagnon.rene67@videotron.ca)

## Journée d'accueil

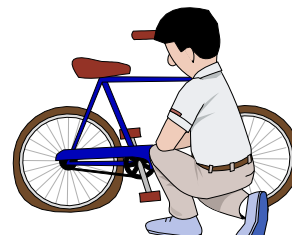
*La saison de BMX sera officiellement ouverte !*

**SAMEDI 7 MAI À 9H30 À 11H**

**Tous les pilotes**

**En cas de pluie : la journée d'accueil sera reprise, étant donné la Fête des mères, lundi le 9 mai à 18h30 au lieu du 8 mai (date prévue initialement au calendrier). Et ce pour tous les pilotes peu importe votre groupe (jour d'entraînement).**

Au programme, il y aura une inspection des vélos par Performance Bégin, inscription pour les retardataires et un entraînement pour évaluer le niveau des habiletés techniques des pilotes. Différents exercices sont d'ailleurs prévus sur le stationnement.



## Marché aux puces

À la journée d'accueil

Votre enfant a grandi de quelques pouces cet hiver.... Son équipement est trop petit, faites en profiter aux plus jeunes. Nous avons reçu beaucoup de demandes pour des vélos usagés ou des équipements (casques, protections). On vous invite donc à venir vendre vos différentes pièces d'équipement à la journée d'accueil du 7 mai.

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

entraîneur dans la catégorie des 5-6 ans. De plus, nous avons ajouté deux courses supplémentaires au circuit local pour un total de 5 courses (finale régionale comprise) afin de permettre aux pilotes de prendre davantage d'expérience au niveau des courses.

Une nouveauté cette année est le groupe Élite. Celui-ci s'adresse aux jeunes pilotes âgés de 11 à 18 ans qui désirent s'entraîner très fort pour se dépasser et augmenter leurs performances sur le circuit provincial. Un des objectifs poursuivis est de permettre à ces jeunes pilotes de relever des défis afin de les motiver à continuer de s'entraîner même après plusieurs années de pratique du BMX. Le groupe Élite est une initiative de Dany Morin qui en sera aussi l'entraîneur cette année.

Dany sera également le 'coach' des entraîneurs. Et Claire Légaré (mère de Dominic Boucher) sera le parent responsable des entraînements. Si vous avez des commentaires ou des suggestions à faire, Claire est là pour vous !

Au nom du conseil d'administration, je vous souhaite une belle saison BMX 2011.

BMXment vôtre  
René Gagnon (président)

### **PÉDALES AUTOMATIQUES (À CLIPS)**

**Lors des compétitions**, les pédales automatiques sont interdites pour les pilotes de la catégorie Superclasse plateforme (14 ans et + H), pour les pilotes masculins âgés de moins de 14 ans et pour les pilotes féminines âgées de moins de 15 ans lors des courses de niveau local, régional et provincial. Elles sont permises pour les épreuves de la Série de l'Est, les épreuves de niveau national et international.

**Lors des entraînements**, les pédales à clips sont interdites le lundi et le mercredi soir. Il est important, pour développer les bonnes techniques de BMX, que les pilotes pratiquent avec des pédales «flat». Toutefois, les pilotes du groupe Élite qui le désirent et avec l'accord de leur entraîneur pourront pratiquer les jeudis soir avec des pédales automatiques pour se pratiquer pour les courses à venir.

## **ZUT DE ZUT !**

Vous avez manqué la première commande lors de la soirée d'inscription, rassurez-vous. Vous pourrez commander votre chandail à la JOURNÉE D'ACCUEIL le 7 mai prochain !

### **Un tout nouveau modèle 2011 !**

**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 TOTALITÉ LORS DE LA COMMANDE**

**ARGENT COMPTANT OU PAR CHÈQUE**

Merci à Joann Lepage (maman de Louis Gagnon) et à Martin Carrier pour avoir mis beaucoup de temps et d'énergie pour nous présenter un nouveau modèle de chandail à un prix plus accessible que l'an dernier et aussi pour s'occuper des commandes.

## RABAIS POUR LES MEMBRES

N'oubliez pas de présenter votre carte de membre du Club pour avoir droit à des rabais intéressants chez nos deux partenaires : Performance Bégin et ADM Sports. C'est en plein l'temps de faire vos achats ! Le choix et la disponibilité des grandeurs sont à leur meilleur !

## CALENDRIER D'ÉVÉNEMENTS

### JOURNÉE D'ACCUEIL

LIEU : PISTE DE BMX

HEURE : 7 MAI DE 9H30 A 11H

Inspection des vélos, exercices techniques, inscription pour les retardataires.

### DÉBUT DES ENTRAÎNEMENTS

LIEU : PISTE DE BMX

HEURE : SEMAINE DU 9 MAI DE 18H30 A 20H

Si la journée d'accueil a lieu comme prévue le 7 mai, veuillez vous présenter selon les journées qui vous ont été assignées selon le volet choisi.

### CORVÉE D'OUVERTURE

LIEU : PISTE DE BMX

HEURE : SAMEDI LE 14 MAI DE 9H A 16H

(EN CAS DE PLUIE : REMIS AU LENDEMAIN)

Les personnes assignées à cette journée de bénévolat doivent se présenter à la piste dès 9h00.

Le responsable de la corvée est René Gagnon.

### PRATIQUE LIBRE

LIEU : PISTE DE BMX

HEURE : SAMEDI LE 14 MAI DE 9H30 A 11H

Pratique libre pour tous les pilotes. Prendre note que certaines sections de la piste seront fermées car il y aura une corvée en même temps sur la piste.

### COUPE DU QUÉBEC #1 et #2 SÉRIE ÉLITE

LIEU : PISTE de POINTE-DU-LAC

HEURE : SAMEDI LE 28 MAI ET DIMANCHE 29 MAI 2011

Horaire et indications #1 ( samedi ) : <http://www.fqsc.net/bmx/coupe-du-quebec-de-bmx-1-serie-elite-poinTE-du-lac>

Horaire et indications #2 (dimanche) :

<http://www.fqsc.net/bmx/coupe-du-quebec-de-bmx-2-serie-elite-poinTE-du-lac>

**Attention les horaires ne sont pas les mêmes le samedi et le dimanche. Les courses commencent plus tôt en 2011.**

## Pour s'entraîner en toute sécurité

### Quelques notions de base à respecter

En ce début de saison, il est important de voir ou de revoir avec votre enfant certaines notions de sécurité lorsqu'on roule sur la piste.

- Rouler dans le même sens que les autres pilotes.
  - Éviter de s'arrêter au milieu de la piste.
  - Éviter de « zigzaguer » sur la piste. Il est préférable de conserver une ligne de course et la maintenir sauf, bien entendu, lors des dépassements.
  - En cas de chute, il faut se relever rapidement si l'on n'est pas blessé et dégager la piste le plus rapidement possible.
  - S'assurer que les souliers et le casque soient bien attachés.
  - Il est préférable que les parents demeurent à l'extérieur des cordes jaunes à moins d'être un surveillant (flagman) sur la piste.
- Il est important que les pilotes respectent ces règles de base ainsi que les consignes des parents qui font la surveillance sur la piste.

### Papa et maman, soyez-là !

Comme le BMX de course est un sport extrême qui présente un certain risque de blessures, **nous souhaitons que les parents des enfants âgés de moins de 12 ans soient présents pour toute la durée de l'entraînement.** Si vous avez à vous absenter pendant cette période, il est important d'aviser un des parents qui surveillent la sécurité sur la piste.

*Merci de votre collaboration !*

### Une trousse de premiers soins

Notez qu'une trousse de premiers soins ainsi que de la glace sont disponibles dans le cabanon.



## Commissaires

En tant que Club affilié à la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes nous devons, comme Club organisateur d'une Coupe du Québec, offrir un minimum de disponibilités de commissaires lors des Coupes du Québec. La FQSC prépare un calendrier en tenant compte des disponibilités de chacun. Celui-ci est remis lors de la journée de formation.

Le rôle des commissaires est semblable à celui des arbitres au hockey ou au soccer :

- Faire respecter les règlements sur la piste et à l'arrivée.
- Faire part de toute infraction.
- Gérer les courses, les incidents, les protêts ...

### Présentement, nous avons besoin de commissaires au sein de notre Club

Si nous n'offrons pas un minimum de disponibilités (10), le Club de BMX de Québec pourrait se voir refuser sa demande pour tenir une ou des Coupes du Québec sur sa piste en 2012.

Une formation aura lieu le 14 mai prochain à Pointe-du-Lac. Les frais seront défrayés par le Club.

Si cela vous intéresse, veuillez nous rejoindre : [info@clubbmxquebec.com](mailto:info@clubbmxquebec.com)

## QUESTIONS ET REPONSES

Q: **Un entraînement libre, c'est quoi ?**

R : Un entraînement libre est une activité qui permet aux membres du Club de pratiquer ensemble les diverses habiletés techniques vues lors des entraînements réguliers ou tout simplement pour rouler. Il est à noter que cet entraînement se fait sans la supervision des entraîneurs. Les parents doivent donc s'assurer que celui-ci se déroule de façon sécuritaire.

Les entraînements libres ont lieu le samedi matin de 9h30 à 11h. Le premier entraînement libre officiel de la saison aura lieu samedi le 14 mai prochain.

## Nouveautés sur le circuit de la Coupe du Québec !



1. À compter de 2012, le classement cumulatif de la Coupe du Québec de l'année précédente sera utilisé pour l'attribution des plaques QC1 à QC8 au lieu des résultats des Championnats québécois.

2. Lors des Championnats québécois, des trophées seront remis aux coureurs qui termineront dans les trois premières positions et des médailles de participation seront remises aux autres participants qui atteindront la finale.

3. La nouvelle série Élite est une série à l'intérieur des Coupes du Québec Série Élite où les bourses sont supérieures pour la catégorie Championnat. (Élite).

4. Superclasse : Une nouvelle catégorie prendra place lors pour les épreuves de la Coupe du Québec qui se dérouleront après la tenue des Championnats québécois. Moyennant un coût additionnel lors des inscriptions de 10\$, les pilotes âgés de 14 et + pourront se mesurer les uns avec les autres peu importe l'âge. Le montant des inscriptions de cette catégorie sera remis sous forme de bourses aux pilotes.

Pour plus d'information sur les nouveautés :

[http://www.fqsc.net/sites/default/files/regles\\_de\\_fonctionnement\\_du\\_bmx\\_en\\_2011.pdf](http://www.fqsc.net/sites/default/files/regles_de_fonctionnement_du_bmx_en_2011.pdf)

## Merci à nos partenaires !

