



18 AVRIL 2023

OBJECTIFS CE SOIR

1

EXPLIQUER LE FONCTIONNEMENT DU CLUB

2

APPORTER DES RÉPONSES À VOS QUESTIONEMENTS

3

METTRE EN PLACE DES CONDITIONS GAGNANTES
POUR UNE SAISON BMX RÉUSSIE

- INDIVIDUELLEMENT
- COLLECTIVEMENT



Fondée en 2011, l'OBNL a pour mission de promouvoir le BMX de course par l'organisation d'entraînements et de compétitions dans un climat favorisant le plein développement de ses membres athlètes.



NOS PARTENAIRES

INFRASTRUCTURES ET SERVICES
MUNICIPAUX



NOS PARTENAIRES

ACTIFS ET FONCTIONNEMENT DU CLUB



NOS PARTENAIRES

AVANTAGES AUX MEMBRES



Détails plus loin dans la session



NOS PARTENAIRES

LES INDISPENSABLES

AMBIANCE &
NUANCES



Benjamin Moore®

COLLEGE
AIR RICHELIEU
MONTREAL FLYING CLUB / AÉROCLUB DE MONTRÉAL

LES MARCHÉS
LAMBERT
An oval-shaped graphic containing a stylized illustration of a landscape or market scene.

PALARDY
ACIER INOXYDABLE
A graphic element consisting of three parallel, slightly curved lines forming a stylized letter 'P' shape.

DMR
CONSTRUCTION

The logo features a stylized orange 'S' shape enclosed within a square frame.
BMX
RIVESUD

COMMENT FONCTIONNE NOTRE CLUB ?

DES PILOTES

de tous niveaux et
de tous âges, motivés, respectueux

DES ENTRAINEURS

qualifiés, à l'écoute, innovants

DES BÉNEVOLES

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Présidence
- Rôles fonctionnels
- Rôles projets

VIE DU CLUB

- Entretien de la piste 1 fois par an
- Courses organisées par le club
- Évènements communautaires
- Premiers répondants / secouristes
- Commissaires de course
(compensation \$ FQSC)



QUI SONT LES MEMBRES DU C.A. ?

Philippe MANCINI
Président
Commanditaires
Inscriptions

Bernard-Mathieu
TANGUAY
Vice Président
Événements

Alexandra
MAGNAN-JAURON
Secrétaire

Dominic GAGNÉ
Trésorier

Andrée-Anne
GAUTHIER
Communications

Benoit ALLAIRE
Relations Ville St Bruno

Bruno VACHON
Relations Ville
Boucherville
Équipe d'entraîneurs

Mathieu GOSELIN
Bénévoles et
Événements

Mickaël GIUSEPPI
Entretien Piste et
Équipements

Philippe
MALENFANT
Projets

Philippe
VILLEMURE
Projets
Inscriptions

TOUS BÉNÉVOLES



L'ÉQUIPE DES ENTRAINEURS



- Pilotes ou ex-pilotes
- Jeunes, Parents, Passionnés
- Parcours de formation

Bruno VACHON
Supervision de
l'équipe
d'entraîneurs

Antoine
BOILARD
Entraîneur en chef

Alexandra
MAGNAN JAURON

Alexia
VAILLANCOURT

Christophe
ALLAIRE

Félix
GAGNÉ

Louka
BÉLAND

Mercedes
TANGUAY

Mickael
GUISEMPI

Paul
GARRIDO

Olivia
VILLEMURE

Vincent
GRENON

DEUX PISTES

ST-BRUNO

- Piste de niveau intermédiaire Provinciale
- Plages accordées au club
 - les lundi, mardi, mercredi, jeudi en fin de journée
 - les samedi matin

Adresse : Saint-Bruno-de-Montarville, Parc Marie-Victorin, 1150 rue Marie-Victorin

Vélo trotteurs

Récréatifs

Compétitifs

BOUCHERVILLE

- Piste de niveau intermédiaire Régionale
- Plage utilisée par le club
 - les mercredi en fin de journée

Adresse : Boucherville, Parc Pierre-Laporte, 490 chemin du Lac

Récréatifs



PROGRAMME 2023



LES COURS DE VÉLOTROTTEUR

LE VÉLO TROTTEUR

C'est le moyen le plus efficace pour apprendre à rouler à vélo selon le scientifique en chef du Québec



L'ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Un chandail à manches longues couvrant les poignets
- Un pantalon couvrant les chevilles
- Des gants à longs doigts
- Des souliers fermés
- Un casque intégral **TRÈS RECOMMANDÉ** mais reste à la discrétion des parents

LE PROGRAMME

Développer les habiletés de base sous la forme d'activités ludiques et éducatives

- #1 – Position de base
- #2 – Faire avancer son vélo
- #3 – Rouler avec équilibre
- #4 – Freinage
- #5 – Pilotage



FQSC

Outils de développement des vélotrotteurs en BMX de 2 à 5 ans

Créé pour les entraîneurs du Québec

Mise à jour avril 2021

Avec une approche pédagogique adaptée et reconnue par la fédération et une équipe d'entraîneur qui connaît les petits

LES COURS 100% FILLES

- Créer un espace plus convivial pour celles qui veulent se développer sans pression
- Reconnaître la spécificité des mécanismes apprentissage
- Améliorer l'intérêt des filles à s'initier et à continuer la pratique sportive
- Avoir des entraîneurs.ses formés.es aux approches adaptées par des organismes spécialisées



LES GROUPES RÉCRÉATIFS

- Avoir des cours adaptés par niveau d'habileté et classe d'âge des pilotes
- Mettre le plaisir au centre des apprentissages sur le vélo
- Se donner des défis que l'on veut relever pour soi
- Avoir de la convivialité dans les cours



LES GROUPES COMPÉTITIFS

- Avoir des entraînements intensifs tournés vers la performance en course
- Se présenter à un minimum de courses coupes Québec
- Suivre une préparation physique hors-piste adaptée
- Profiter d'un accompagnement sur les courses



**COMMENT VOUS PRÉPARER À
LA SAISON QUI VA
COMMENCER?**



1- OBTENIR UNE LICENCE FQSC

À titre indicatif, en 2023

- le coût est de 20\$ pour les vélos trotteurs, avec la possibilité de participer aux courses locales, régionales et provinciales
- le coût est de 50\$ pour une licence récréative sans distinction d'âge avec la possibilité de participer aux courses locales, et régionales
- le coût est de 85\$ jusqu'à 16 ans, puis de 110\$ pour une licence compétitive UCI avec la possibilité de participer aux courses locales, régionales, provinciales, nationales et internationales

LA LICENCE INCLUT
L'ASSURANCE FQSC
ON NOUS CONTACTE
RAPIDEMENT POUR DE L'AIDE

PAS DE LICENCE OU DE
PREUVE D'ACHAT
= PAS DE SESSION
D'ENTRAINEMENT

On va sur le site de la fédération <https://fqsc.net/adhesion-et-affiliation>



2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT – LE VÉLO

Un BMX Race est fortement recommandé pour les groupes récréatifs, mais pas obligatoire. C'est obligatoire pour les compétitifs.



Sunn, Haro, Chase, GT, Redline sont les principales marques BMX race pour bien débuter

Il y a des vélos plus chers voir beaucoup plus cher pour des raisons de performance

MAIS avant la performance du vélo, il faut se concentrer sur les habiletés techniques et physiques

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT – LE VÉLO

Pour un premier apprentissage

Quelques conseils pour adapter
un BMX freestyle

Retrait de tous les réflecteurs
(roues, guidon, cadre etc.)

1 frein arrière obligatoire

Banc descendu

Bouchons obligatoires au niveau des poignées



Plus lourd
Pas les bons
développements
Géométrie
pas adaptée à la
vitesse

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT – LE VÉLO

TABLEAU DES TAILLES DE BMX RACE



| Age | 4 - 5 | 5 - 7 | 7 - 9 | 9 - 11 | 10 - 13 | 13 - 15 | 16 - 19 | 16 - 19 |
|-------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| cm inch | 100 - 115 39,4" - 45,3" | 115 - 125 45,3" - 49,2" | 120 - 138 47,3" - 54,3" | 137 - 156 53,9" - 61,4" | 148 - 168 58,3" - 66,2" | 164 - 175 64,6" - 68,9" | 170 - 180 66,9" - 70,9" | 176 - 195 69,3" - 76,8" |
| BODY LENGTH | FRAME "MICRO" 42,5 CM - 16,7" | - | - | - | - Roues 20 " | - | - | - |
| | CRANK 130 - 135 MM | FRAME "MINI" 44,5 CM - 17,5" | | | | | | |
| | GEAR 34 X 16 T | CRANK 140 - 145 MM | FRAME "JUNIOR" 47,0 CM - 18,5" | | | | | |
| | Roues 16 et 18 " | GEAR 36 X 16 T | CRANK 145 - 150 - 155 MM | FRAME "EXPERT" 49,5 CM - 19,5" | | | | |
| | | GEAR 35 X 15 T | CRANK 160 - 165 MM | FRAME "EXPERT XL" 52,0 CM - 20,5" | | | | |
| | | | GEAR 37 X 15 T | CRANK 165 - 170 MM | FRAME "PRO L" 53,0 CM - 20,9" | | | |
| | | | | GEAR 38 X 15 T | CRANK 170 - 175 MM | FRAME "PRO XL" 54,0 CM - 21,3" | | |
| | | | | | GEAR 38 X 14 T | CRANK 170 - 175 - 180 MM | CRANK 175 - 180 MM | CRANK 175 - 180 MM |
| | | | | | | GEAR 43 X 16 T | GEAR 44 X 16 T | |

C'EST IMPORTANT D'AVOIR LA BONNE TAILLE DE VELO !

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT – LE VÉLO LES PREMIERS ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ

VANS

C'est le meilleur compromis prix et adhérence



Il y a d'autres choix mais plus chers



Ca prend du grip

Avec des pics fixes ou amovibles

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT LA TENUE OBLIGATOIRE

CASQUE INTÉGRAL

MONOCOQUE "pas de mentonnière détachable

- Vélo BMX/MTB Descente

ASTM (F1952-15), CPSC (16 CFR 1203),

- Moins idéal, les casques motocross

(DOT) sont plus lourds et moins ouverts

GANTS FERMÉS ➤

CHAUSSURES
FERMÉES de type Vans



Si un équipement obligatoire manque
PAS d'accès à l'entraînement ou à la course

➤ JERSEY MANCHE LONGUES

PANTALON RIGIDE

- Minimamente jeans, mais interdits pour les courses officielles),
- Idéalement, les pantalons BMX/MTB
- Moins idéal, les pantalons motocross sont plus chauds et plus lourds

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT LES PROTECTIONS, PAS OBLIGATOIRES MAIS ...



Le BMX de Course
est un sport extrême.

Faites selon votre budget,
votre aversion au risque.



COUDIÈRES ET
GENOULLÈRES



COMBINAISON TORSE /
PLASTRON



PROTÈGE COU

2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT OU SE LE PROCURER ?



| L | M | M | J | V | S | D |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| -- | 08:00 | 08:00 | 08:00 | 08:00 | 08:00 | -- |
| -- | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 16:00 | -- |

61 Bd Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil, QC J3G 4G2



Cliquez pour accéder au groupe

OFFRE

- Spécialiste BMX au Québec
- Vélos BMX complets et pièces customs
- Services d'assemblage et de maintenance
- Casque, coudières, genouillères, protège cou, plastron etc.

AVANTAGES MEMBRES

- Atelier en priorité, services en moins de 48hrs.
- Mise au point : Bronze 35\$ / Argent 65\$ / Or 115\$
- Rabais sur prix régulier:
 - 15% sur les pièces, accessoires et vêtements de BMX
 - 10% sur les vélos BMX race
- Vérification des vélos à Saint-Bruno pour les 4 soirées de la première semaine de cours, et 2 fois à Boucherville durant l'été.
- Présent pour le soutien technique lors des courses locales, et des coupes Québec.



2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT OU SE LE PROCURER ?

Sur le groupe Facebook BMX



Attention aux vélos abimés, les pneus usés, les pads de frein, les chaînes etc
Faire réviser les vélos

Chez d'autres magasins spécialisés en MTB par exemple



3- Saison 2023

Début Des Entrainements

Vélo trotteurs : Semaine du 15 mai

Récréatifs : Session d'évaluation Le 22 avril, ça se passe à l'école primaire du Grand-Chêne à Saint-Julie (27 Rue du Plateau, Sainte-Julie, QC J3E 2X9).

Horaire: Nous vous demandons d'arriver 5-10 minutes à l'avance.

9h00: Nés en 2018 12h00: Nés entre 2000 et 2011

9h30: Nés en 2017 12h30: Nés avant 2000

11h00: Nés en 2014 10h00: Nés en 2016

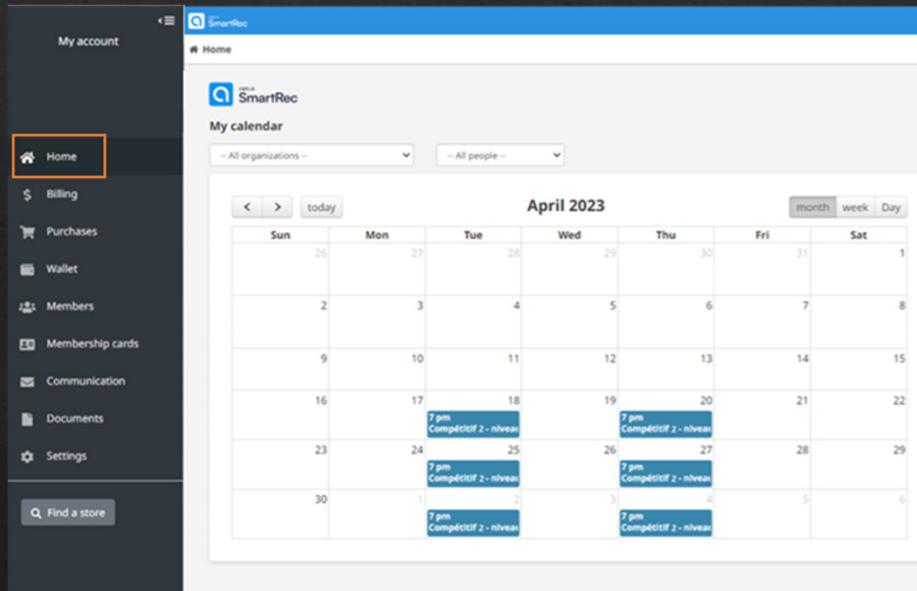
11h30: Nés en 2012-2013 10h30: Nés en 2015

Puis début des cours dans la semaine du 8 mai

Compétitifs : semaine du 17 avril



3- Saison 2023 Calendrier Des Entrainements



AMILIA : WEB ET APP MOBILE

LE CALENDIER DES SESSIONS EST
DISPONIBLE SUR VOTRE CALENDRIER
AMILIA

C'EST LA SOURCE DE RÉFÉRENCE
POUR LE RÉCRÉATIF EN PARTICULIER
POUR LE COMPETITIF LES DÉTAILS DE
QUELQUES ENTRAINEMENTS SERONT
COMMUNIQUÉS PAR COURRIELS



3- Saison 2023

MAILLOT DU CLUB



Inclus pour les groupes expert

CRÉER UN BEAU
SENTIMENT
D'APPARTENANCE
AU CLUB

Pour récréatif
Commande via [amilia.com](#)

Date limite pour achat:
Le 14 avril 2023

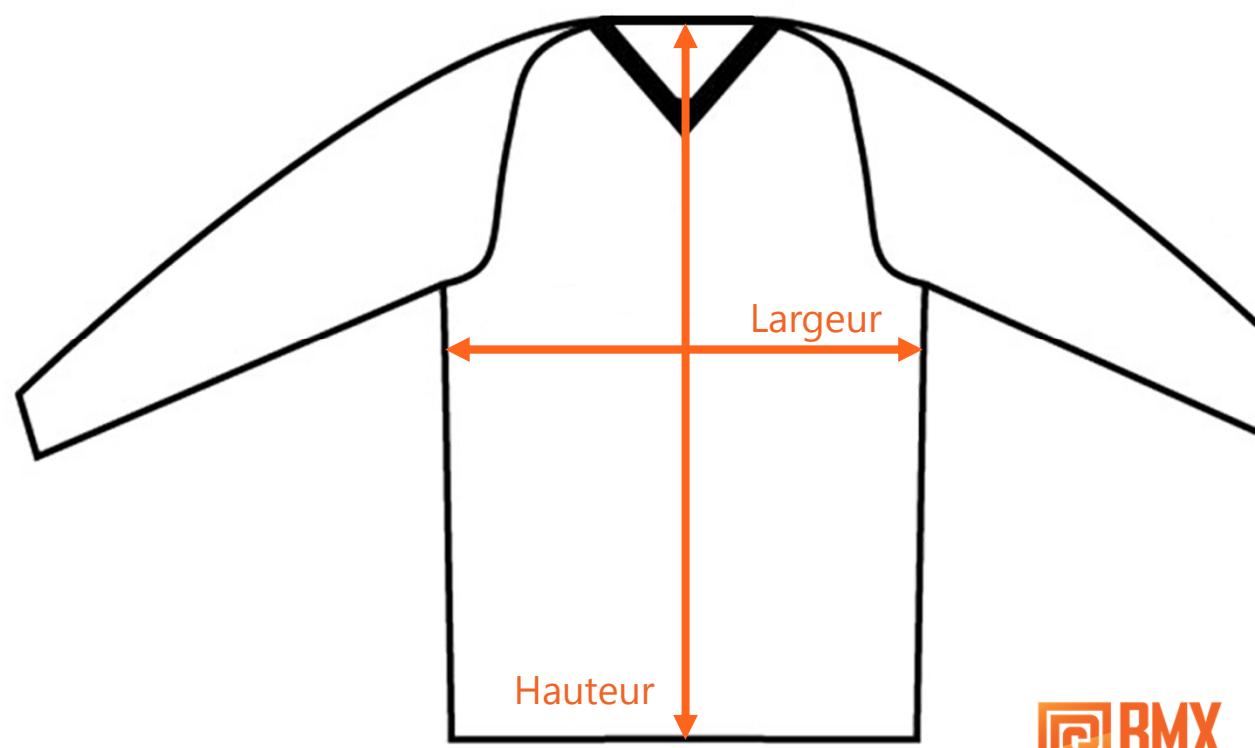
Nom de famille au dos
Le maillot devrait être disponible dans
les premières semaines de cours



3- Saison 2023 MAILLOT CHARTE DE TAILLES

SI UNE PROTECTION DE
TORSE SOUS LE MAILLOT
ALORS ON PENSE À LA
TAILLE AU DESSUS

| | Hauteur | Largeur |
|---------------|---------|---------|
| <u>Enfant</u> | | |
| Très Petit | 21.5" | 14.5" |
| Petit | 23" | 16.5" |
| Moyen | 24.75" | 17.5" |
| Grand | 26.5" | 18.5" |
| <u>Adulte</u> | | |
| Très Petit | 28.25" | 19.5" |
| Petit | 30" | 21" |
| Moyen | 30.75" | 22.5" |
| Grand | 31.75" | 24" |
| Très Grand | 32.75" | 25.5" |



3- Saison 2023

LE PREMIER COURS

Semaine 1

- Présence de Bicycle Huard pour faire de vérification rapide et apporter des conseils
- Présence de membres du CA qui se manifesteront

Et toutes les semaines suivantes aussi

- Un point de rassemblement par groupe bien identifié et systématique
- Discussions avec les entraîneurs possibles entre les rotations de cours
- Les riders quittent la piste dès que la rotation suivante se met en place

Remise des maillots le plus rapidement possible selon l'arrivée du fournisseur



3- Saison 2023

ANNULATION DE SESSIONS

LA MÉTÉO EST LA PRINCIPALE RAISON D'ANNULATION



- La décision est prise avant 17h00 basée sur les projections météorologiques disponibles pour la sécurité de tous et la protection de l'état de la piste
- Un message est publié sur la page FaceBook du club

PAS DE MESSAGE
= PAS D'ANNULATION

L'OBJECTIF EST DE MAINTENIR LE PLUS POSSIBLE LES COURS.
LES COURS ANNULÉS SERONT REPRIS DANS LA MESURE DU POSSIBLE À LA FIN DE LA SAISON.

3- Saison 2023

PLAQUES DE GUIDON

LES PLAQUES SONT
POUR LES COURSES

La plaque de guidon sera remise
possiblement au 1er cours si vous avez
fait l'achat de la licence rapidement et
selon la livraison par la FQSC

Les pilotes qui ont fait la sélection de
numéros

- Sont responsables de produire leur
plaques personnalisées



TOUTES LES COURSES REGIONALES PROVINCIALE ET NATIONALES

The screenshot shows the FQSC website's search interface for BMX events. At the top, there is a navigation bar with categories: BMX (highlighted in yellow), CYCLISME RÉCRÉATIF, CYCLOCROSS, MONTAGNE, PARA, PISTE, and ROUTE. Below the navigation is a large, semi-transparent watermark reading "RIVAV". A dark blue search box is centered, containing the word "ÉVÉNEMENTS" in white. Inside the search box are several dropdown filters: "Recherche par mots-clés", "BMX", "Toutes les années", "Toutes les régions", "Toutes les certifications", "Tous les niveaux", "Tous les types", and "Toutes les séries". At the bottom of the search box is a blue button labeled "LANCER LA RECHERCHE".

<https://fqsc.net/bmx/evenements>



RÉCRÉATIFS ET COMPÉTITIFS COURSES LOCALES ET REGIONALES

COURSE LOCALES St BRUNO

- 18 mai
- 21 juin
- 22 aout



CIRCUIT DES 4 AS COURSES REGIONALES

- **BOLT** Bromont le 14 mai
- **BMX Rive Sud les 27 et 28 mai**
- **BMX Sherbrooke** le 19 août
- **BMX Haut-Richelieu** le 16 septembre

C'EST UNE INVITATION ET PAS UNE OBLIGATION

IDÉAL POUR S'INITIER ET DÉCOUVRIR LA COMPÉTITION



C'EST IMPORTANT, FUN ET GRATIFIANT!

- Entretien de la piste 1 fois par an
- Courses organisées par le club
- Évènements communautaires
- Premiers répondants / secouristes
- Commissaires de course
(compensation \$ FQSC)

Des demandes d'intérêt se sont manifestées dans les inscriptions

Mathieu Gosselin est votre premier point de contact

Contactez nous directement sur le facebook du club !



PROCHAINES ÉTAPES

- 1 - On prends la licence cliquez ici : [!\[\]\(05656dec4cd8e3c557111e4de15834d6_img.jpg\) DÉBUTER VOTRE PRISE D'ADHÉSION EN LIGNE](https://fqsc.ca/)
- 2 - On s'abonne la page FB du club cliquez ici : 
- 3 - On s'équipe : vélo, habits et protections
- 4 - On répond présent aux premières activités du 22 avril
 - rencontre d'évaluation des récréatifs
 - corvée de préparation de la piste de St Bruno
- 5 - On se tient près pour les premiers entraînements



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?



SI VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS



Le site bmxrivesud.com contient plein d'information.

Si cela n'est pas suffisant envoyez-nous un courriel à
l'adresse info@bmxrivesud.com.

