



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 MONTREAL

LES MARCHÉS  
**LAMBERT**



**PALARDY**   
ACIER INOXYDABLE

**DMR**  
CONSTRUCTION

 **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

Benoît ALLAIRE  
Relations Ville St Bruno

Bruno VACHON  
Relations Ville  
Boucherville  
Équipe d'entraîneurs

Mathieu GOSSELIN  
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  
GUISEPPI

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

## 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

Vélo trotteurs

Récréatifs

Compétitifs

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

Le vélo sans pédales facilite l'apprentissage de la bicyclette ? Vrai



## 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 habilités 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



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'habilité 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 habilités techniques et physiques



## 2- AVOIR LE BON ÉQUIPEMENT – LE VÉLO

### Pour un premier apprentissage

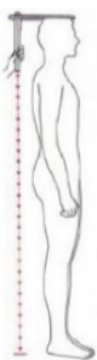
Quelques conseils pour adapter  
un BMX freestyle



## 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	16-99	16-99
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	- Roues 20 " -							
	FRAME "MICRO" 42,5 CM - 16,7"							
	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"					
		GEAR 36 X 16 T	CRANK 145 - 150 - 155 MM	FRAME "EXPERT" 49,5 CM - 19,5"				
Roues 16 et 18 "			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	FRAME "PRO XXL" 55,0 CM - 21,7"
							GEAR 43 X 16 T	CRANK 175 - 180 MM
								GEAR 44 X 16 T

BMX RACE AVERAGE SIZING CHART

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

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

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



JERSEY MANCHE LONGUES

PANTALON RIGIDE

- Minimalement 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.

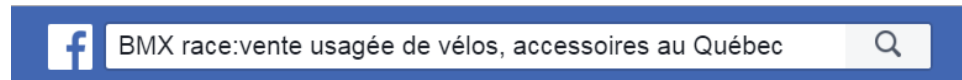
### AVANTAGES MEMBRES

- 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 chaines 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'évaltion** 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

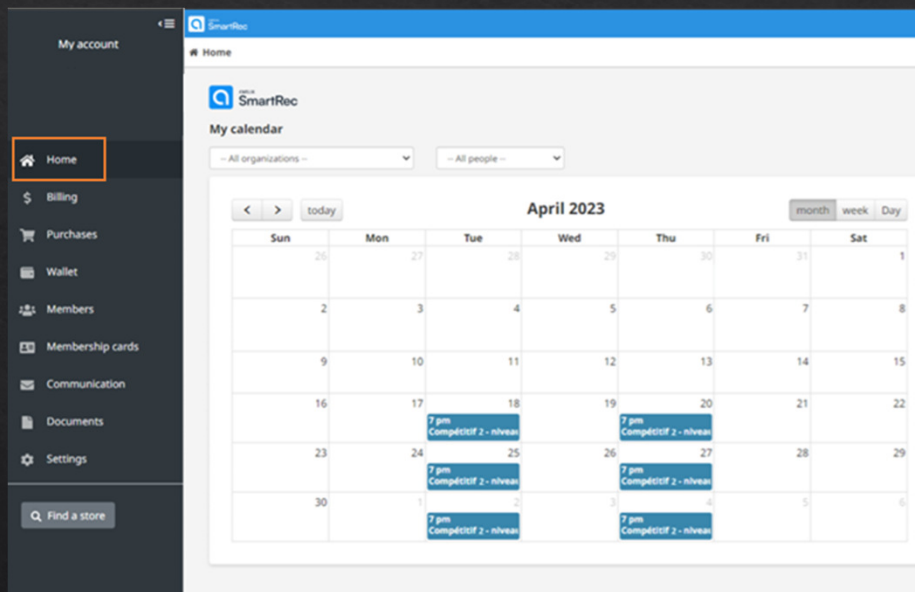
Puis début des cours dans la semaine du **8 mai**

**Compétitifs : semaine du 17 avril**



# 3- Saison 2023

## Calendrier Des Entrainements



**AMILIA : WEB ET APP MOBILE**

**LE CALENDRIER DES SESSIONS EST  
DISPONIBLE SUR VOTRE CALENDRIER  
AMILIA**

**C'EST LA SOURCE DE RÉFÉRENCE  
POUR LE RÉCRÉATIF EN PARTICULIER  
POUR LE COMPÉTITIF LES DETAILS DE  
QUELQUES ENTRAÎNEMENTS 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](https://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

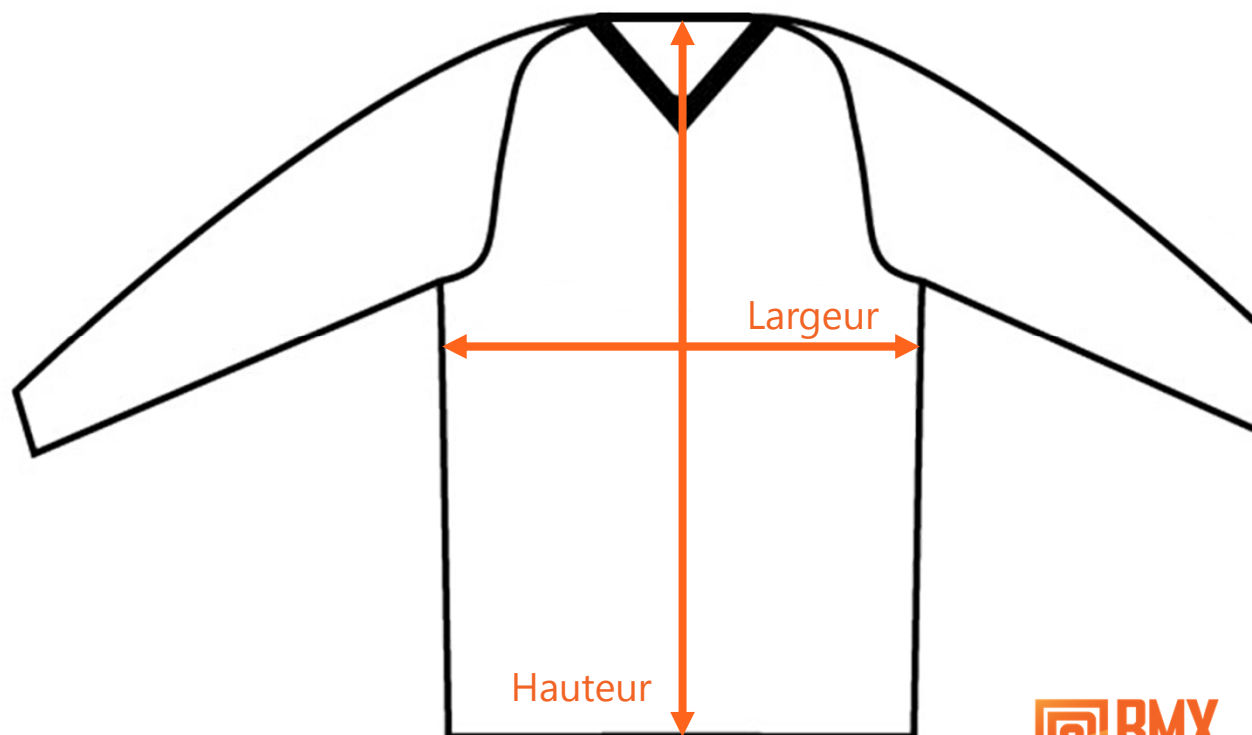


# 3- Saison 2023

## 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 entraineurs 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'arrivage 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

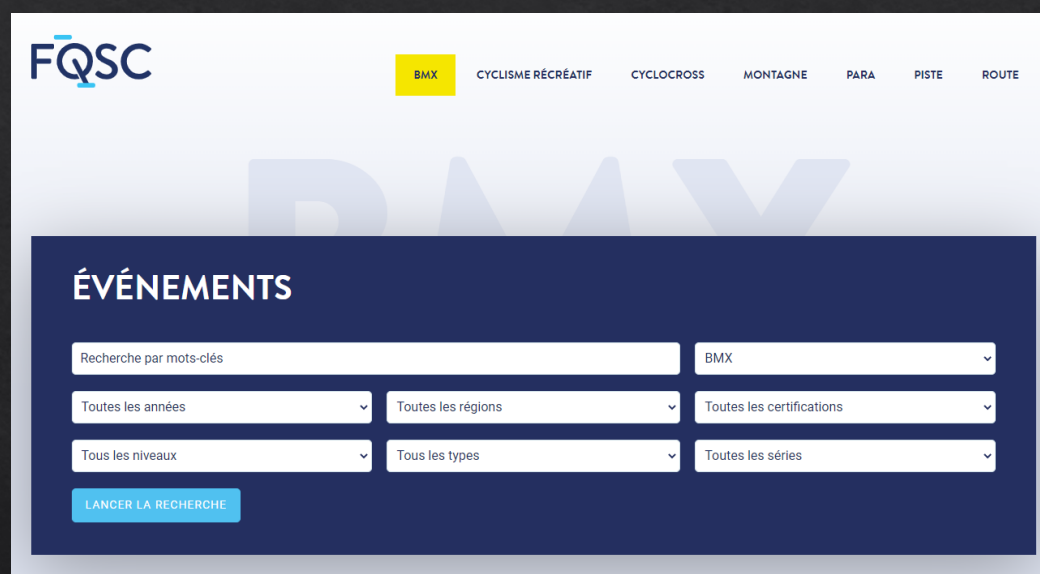
La plaque de guidon sera remise  
possiblement au 1er cours si vous avez  
fait l'achat de la licence rapidement et  
selon la livraison par la FQSC

Les pilotes qui ont fait la sélection de  
numéros

- Sont responsables de produire leur  
plaques personnalisées



# TOUTES LES COURSES REGIONALES PROVINCIALE ET NATIONALES



**FQSC**

BMX CYCLISME RÉCRÉATIF CYCLOCROSS MONTAGNE PARA PISTE ROUTE

## ÉVÉNEMENTS

Recherche par mots-clés

Toutes les années ▼ Toutes les régions ▼ Toutes les certifications ▼

Tous les niveaux ▼ Tous les types ▼ Toutes les séries ▼

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!

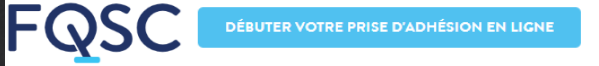

- Entretien de la piste 1 fois par an
- Courses organisées par le club
- Évènements communautaires
- Premiers répondants / secouristes
- Commissaires de course (compensation \$ FQSC)

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 : 
- 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 preparation de la piste de St Bruno
- 5 - On se tient prêts pour les premiers entrainements

**AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?**

SI VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS



Le site [bmxrivesud.com](http://bmxrivesud.com) contient plein d'information.

Si cela n'est pas suffisant envoyez-nous un courriel à l'adresse [info@bmxrivesud.com](mailto:info@bmxrivesud.com).