





RENCONTRE ANNUELLE CLUB BMX MONTRÉAL 2022





ORDRE DU JOUR

1. Présentation de BMX Montréal
2. Communications
3. Horaire de la saison
4. Horaire des courses
5. Activités 2022
6. Courses locales, régionales et provinciales
7. Déroulement des cours
8. Le Pédalier Express
9. La Boutique
10. Bénévolat - Comités
11. Équipements de protection
12. Vélo
13. Choix de la licence FQSC
14. Règlements du club
15. Programme de développement
16. Nos partenaires 2021





Présentation de BMX Montréal

Membres du C.A.

Nadine Ouellet
Sylvain Hudon
Catherine Hémond
Geneviève Miron
Nancy Miron
Marie-France Cloutier
Martin Landry

Entraîneurs

Matheus Lott
Alexis Loubert
Émile Landry

Aide entraîneurs

Gabriel Dufresne
Yanick Granger
Louis Landry





Communications aux membres

Courriel

bxmmontrealpat@gmail.com

Site internet

www.bmxmontreal.com

Page Facebook

<https://www.facebook.com/bmxmontreal>

Groupe Facebook Privé

À venir





Horaire de la saison

- 14 semaines de cours
- Début de cours : semaine du 16 mai
- Fin de cours : semaine du 15 août
- Relâche : semaine du 18 juillet
- Lundi au vendredi
- Samedi/Dimanche (activités spéciales, course régionale, Cliniques)
- Plages horaires :
 - 17h45 à 18h45 (5-9 ans et trotteur)
 - 19h00 à 20h00 (10-17 ans régulier)
 - 19h00 à 20h30 (10-17 ans compétitif)
 - 20h15 à 21h15 (18 ans +)





Horaire des courses

Courses Locales

1. Vendredi 3 juin
2. Jeudi 16 juin
3. Mercredi 29 juin
4. Mardi 12 juillet
5. Lundi 9 août

Courses régionales

1. Crabtree : samedi 2 juillet
2. Montréal : samedi 20 août
3. Boisbriand : samedi 17 septembre

Coupe Québec / Championnat Québécois

1. Bromont : samedi 11 juin et dimanche 12 juin
2. Haut Richelieu : samedi 25 juin et dimanche 26 juin
3. Coteau du Lac : samedi 9 juillet et dimanche 10 juillet
4. Drummondville : samedi 16 juillet et dimanche 17 juillet
5. Pointe du Lac : samedi 13 août et dimanche 14 août
6. St Augustin de Desmaures : samedi 10 septembre et dimanche 11 septembre





Activités 2022

Portes ouvertes:

- 30 avril : 10h00 à 14h00

Cliniques:

- Nombre et date à venir

Sortie sur une autre piste:

- Date à confirmer

BBQ de fin d'année:

- Date à confirmer





Courses locales, régionales et provinciales

Locales:

- Courses pour les membres du club seulement
- Soir de semaine
- Gratuit

Régionales:

- Club de BMX Montréal, Crabtree et Boisbriand
- 1 course sur chaque piste
- Samedi 8h00 à 15h00
- Frais d'inscription (entre 10\$ et 15\$ à confirmer)

Provinciales:

- Tous les clubs du Québec
- S'adresse à tous les coureurs (débutants et expérimentés)
- Frais d'inscription (entre 25\$ et 30\$ à confirmer)





Déroulement des cours

- Remplir le formulaire Covid avant d'arriver à la piste (si requis)
- Arriver 5 à 10 minutes avant le début du cours
- Donner sa présence à l'entraîneur
- Aller à la zone d'attente
- Période d'échauffement hors piste
- Période d'échauffement sur piste
- Activités sur les lignes 1 et 2
- Activités sur les lignes 3 et 4
- Activités hors piste
- Période d'étirement
- PPM avec les entraîneurs et les autres membres
- Fin des cours
- Discussion avec les parents aux besoins





Le Pédalier Express

27 février 2021

À la une!

La piste est maintenant éclairée!

Événements à venir

2 avril : Affichage de l'horaire des cours

3 mai : Début des cours

15-16 mai : Coupe Québec (St-Bruno)

Résultats des courses

À venir!

Personnalité de la semaine

Émile Landry - Entraîneur

Émile a commencé le BMX à l'âge de 12 ans. Il est membre du club BMX Montréal depuis leur début, en 2015.

Il a participé à plusieurs compétitions de niveau local à national et depuis maintenant deux ans, il est entraîneur pour le club BMX Montréal. Avec un bon sens de l'humour et son amour du sport, il est très apprécié des jeunes athlètes.

Cette année encore, il aura le plaisir de faire découvrir le BMX à vos enfants durant les cours.



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal 

LA
BOITE
THÉRAPEUTIQUE





Boutique

Maillot:

- Prix: 40\$ pour grandeur junior et 45\$ pour grandeur adulte (prix 2021)

Articles promotionnels:

- Casquette, T-shirt (manches courtes et longues), bas, chapeau style pêcheur, Coton-ouaté, camisole pour femme, bandana, pantalon coton-ouaté, tuque

Lien pour la boutique:

- <https://www.bmxmontreal.com/la-boutique.html#/>
- <https://boutiqueldfs.ca/collections/bmx-mtl?page=1>





Bénévolat et Comités

Bénévolat:

- Nous voulons avoir des bénévoles durant la période des cours pour aider les entraîneurs.
 - Opérateur de grille de départ
 - Sécurité autour de la piste

Comités parent:

- Pour offrir un service de meilleure qualité, nous sommes à la recherche de bénévoles pour les différents comités:
 - Comité d'évènements (Courses locales, régionales et BBQ fin de saison)
 - Comité commandites et financement



Équipement de protection

Obligatoire:

- Casque de type Full Face
- Gants complets
- Pantalon
- Chandail à manches longues
- Souliers de course

Optionnel (mais fortement recommandé):

- Plastron
- Protèges coudes
- Protège genoux
- Protège tibias

Optionnel :

- Protecteur de cou (Neck brace)



Vélo (type et grandeur)

Type:

- BMX de course
- BMX freestyle
- Vélo de montagne

Caractéristiques:

- Roue de 20 pouces
- Cadre en aluminium
- Frein arrière seulement
- Engrenage avant très grand

Achat de vélo et accessoires:

- **Neuf** : Velocyclop, Coin du pédaleur, Costa sport, Sport aux puces Longueuil
- **Usagé** : - Bazar BMX MTL : <https://www.facebook.com/groups/201728807099384>
- BMX race : vente usagée de vélos, accessoires au Québec
<https://www.facebook.com/groups/364552326940588>

Location de vélo:

- 50\$ pour la saison





Vélo (type et grandeur)

Grandeur:

Rider Height	Frame Size
4'4" & under	Micro
4'2" - 4'10"	Mini
4'6" - 5'1"	Junior
5'0" - 5'4"	Expert
5'2" - 5'6"	Expert XL
5'3" - 5'8"	Pro
5'7" - 6'0"	Pro XL
6' and over	Pro XXL





Choix de la licence FQSC

Trotteur:

- Coût: 15\$
- Entraînement, courses locales, régionales provinciales

Régionales:

- Coût : 42\$
- Entraînement, courses locales et régionales

Compétitives:

- Coût : 78\$
- Entraînement, courses locales, régionales, provinciales, nationales et mondiales
- Catégorie sport et expert (9-10 ans garçons)

Sélectionnez les licences désirées:

42\$ | FQSC | Régionale 20" Masculin

42\$ | FQSC | Régionale 24" cruiser Masculin

78\$ | CC-UCI | UCI 20" Expert 12 ans garçon

78\$ | CC-UCI | UCI 20" Sport 12 ans garçon

78\$ | CC-UCI | UCI 24" cruiser homme 12 ans et moins

78\$ | CC-UCI | UCI Freestyle amateur garçon 7 à 14 ans





Règlements du club

RÈGLEMENTS S'APPLIQUANT AUX PILOTES

- Il est interdit de critiquer les commissaires, les pilotes, les entraîneurs ou autres personnes responsables.
- Le comportement antisportif est interdit durant les entraînements tout comme durant les courses.
- Le vélo doit être en bon état.
- Tous les réflecteurs, pegs, béquilles et gardes-chaînes doivent être retirés.
- Le pilote doit obligatoirement avoir tous l'équipement de protection pour les entraînements et en compétition.

RÈGLEMENTS S'APPLIQUANT AUX PARENTS DE PILOTES ET/OU AUX SPECTATEURS

- Un parent ou un adulte nommé par le parent du pilote doit être présent en tout temps aux abords de la piste lors des entraînements et des courses.
- Il est interdit de faire la promotion du comportement antisportif lors des entraînements et des courses.
- Les spectateurs qui assistent à un entraînement doivent se placer dans la zone spectateurs située aux abords du dernier droit de la piste

AUTRES RÈGLEMENTS

Annulation d'entraînement

- Les entraînements doivent être annulés en cas de pluie pour des raisons de sécurité et afin de ne pas endommager la piste.
- Cette décision revient à l'entraîneur-chef en concertation avec un des membres du Conseil d'administration
- L'annonce se fera au plus tard 1 heure avant le début du cours.



Programme de développement:

"GAGNER EN BMX" DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE



Le BMX c'est deux sports : «**Le BMX pour le plaisir et pour développer des habiletés**». S'adresse aux coureurs âgés de 12 ans et moins, la course de BMX est amusante, rapide et compétitive. Gagner des courses n'est pas aussi important que d'acquérir de solides bases techniques en BMX. L'accent est mis sur le plaisir, les amis, la technique et tirer les leçons du sport.

Mais il y a aussi un second sport que nous appelons : «**Le BMX pour la performance**». Dès 13 ou 14 ans, les coureurs de BMX commencent à développer les capacités physiques, les habiletés de compétition et l'expérience qui mènent aux podiums du Championnat du monde ou des Jeux olympiques. Atteindre le sommet en BMX prend des années de dévouement et de travail acharné.

Il y a un secret à la réussite : les habiletés techniques acquises lors de la phase « Le BMX pour le plaisir et pour développer des habiletés », combinées aux capacités physiques et à l'expérience de compétition acquises lors de la phase « Le BMX pour la performance », serviront de base pour atteindre le podium.



Nos Partenaires 2021/2022



VELOCYCLOP



REMORQUES WBA

**Transport
JF Tessier**

