





RENCONTRE ANNUELLE CLUB BMX MONTRÉAL 2021





ORDRE DU JOUR

1. Présentation de BMX Montréal
2. Horaire de la saison
3. Nouveautés
4. Bénévolat - Comités
5. Activités 2021
6. Déroulement des cours
7. Équipements de protection
8. Vélo (type et grandeur)
9. Choix de la licence FQSC
10. Courses locales, régionales et provinciales
11. Règlements du club
12. Santé-sécurité





Présentation de BMX Montréal

- Membres du C.A.
 - Nadine Ouellet
 - Sylvain Hudon
 - Nicolas St-Pierre
 - Martin Roy
 - Martin Landry
- Entraîneur en Chef
 - Matheus Lott
- Entraîneurs
 - Alexis Loubert
 - Émile Landry
- Aide entraîneurs
 - Gabriel Dufresne
 - Yanick Granger
 - Louis Landry





Horaire de la saison

- 14 semaines de cours
- Début de cours : semaine du 3 mai
- Fin de cours : semaine du 13 août
- Relâche : semaine du 19 juillet
- Lundi au jeudi
- Vendredi (activités spéciales ou reprise des cours annulés)
- Plages horaires :
 - 17h45 à 18h45
 - 19h00 à 20h00 (19h00 à 20h30)
 - 20h15 à 21h15





Nouveautés

Inscription:

- Un rabais famille :
 - Deuxième enfant inscrit: Rabais de 20\$ pour celui-ci
 - Troisième enfant inscrit: Rabais de 30\$ pour celui-ci
 - Quatrième enfant inscrit: Rabais de 45\$ pour celui-ci
- Inscription à partir du site internet de BMX Montréal
- L'horaire sera déterminé par le Club à plus tard le 2 avril
- Maillot non inclus dans les frais d'inscriptions

Autres:

- Journal hebdomadaire
- Boutique pour maillot et articles promotionnels
- Bénévolat et formation de comités bénévoles





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
- Commande avant le 16 avril pour les avoir au début de la saison
- Le club va récupérer les maillots chez le détaillant (pour la première livraison seulement)
- Aucuns frais de livraison
- Distribution la piste le 3 mai

Articles promotionnels: (à partir du 19 avril)

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





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





Activités 2021

Portes ouvertes:

- 24 avril

Courses locales:

- 3 courses (mai, juin, juillet)
- Soirs de semaine (Mardi, Mercredi et Jeudi)
- Début 18h00

Courses régionales:

- Boisbriand (à venir)
- Crabtree (21 août)
- Montréal (14 août)

Cliniques:

- Nombre et date à venir

BBQ de fin d'année:

- 11 septembre





Déroulement des cours

- Remplir le formulaire Covid avant d'arriver à la piste
- 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



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
- BMX race : vente usagée de vélos, accessoires au Québec



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





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 9h00 à 14h00
- Frais d'inscription (10\$ à confirmer)

Provinciales:

- Tous les clubs du Québec
- S'adresse à tous les coureurs (débutants et expérimentés)
- Frais d'inscription 25\$ (prix 2020)
- Une session d'information (date à venir)





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.





Santé-sécurité

- **Remplir formulaire de santé**
- **Les trois entraîneurs seront formés comme secouristes**

RÈGLEMENTS EN LIEN AVEC LA COVID-19

Il est interdit de se présenter au cours si:

- Vous ou un membre de votre famille présentez des symptômes liés à la COVID-19.
- Vous ou votre enfant avez été en contact depuis moins de 14 jours, avec une personne qui constitue un cas probable ou confirmé de la COVID-19
- Vous ou votre enfant êtes revenu de l'extérieur du pays depuis moins de 14 jours.

Vous devez respecter les consignes suivantes:

- Une distanciation de 2 mètres avec des personnes d'une autre famille que la vôtre doit être respectée en tout temps
- Vous devez quitter le site immédiatement à la fin de votre cours
- Vous devez communiquer toute information pertinente à votre entraîneur de votre enfant sur l'état de santé du participant.

Toute personne qui refuse de respecter les règles de distanciation, les principes de désinfection ou les consignes ci-haut mentionnées sera priée de sortir à l'extérieur du site.

- BMX Montréal se doit de respecter en tout temps, les obligations sanitaires des autorités municipales et provinciales.



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

