

GUIDE DU COUREUR 2012

Ce guide a pour but de fournir aux coureurs du VCL– André Cycle et leurs parents, des réponses à plusieurs questions inhérentes à la pratique du vélo de compétition sur route au sein de notre club.

À titre de ressources et pour de plus informations, vos représentants au C.A. du VCL– André Cycle en 2012 sont :

- Guy Ouellette, Président
- Yves Lafrenière, Vice-Président
- Jean Lessard, Trésorier
- Patrice Morier, Secrétaire
- Patrick Jutras, Administrateur

Le directeur sportif de VCL est Vincent Hudon.

1. Le site web : moyen privilégié de communication du VCL

Le site web du club www.veloclublougueuil.com est le moyen de communication principal avec les membres. Vous y trouverez toute l'information pertinente reliée aux activités du club. L'information y est mise à jour de façon continue. À consulter quotidiennement durant la saison !

Sur le site vous y trouverez aussi des liens utiles dont celui de la FQSC (Fédération québécoise des sports cyclistes). Ce lien est important puisque vous y trouverez toutes les informations officielles sur les courses et ce, tout au long de la saison.

2. Catégories

Les catégories sont définies par les groupes d'âge et l'année de naissance. Les catégories sont les suivantes :

- Bibitte: 9 ans et moins, nés en 2003 et après
- Pee-wee : 10, 11, 12 ans, nés en 2000, 2001 et 2002
- Minime : 13 et 14 ans, nés en 1998 et 1999
- Cadet : 15 et 16 ans, nés en 1996 et 1997
- Junior : 17 et 18 ans, nés en 1994 et 1995

3. Les entraînements

- En salle
 - Elles ont lieu à chaque dimanche matin, du 11 mars 2012 au 15 avril 2012 de 9h30 à 11h30. L'endroit est à confirmer (à Brossard). Par la suite, nous espérons débiter nos entraînements à l'extérieure. Les coureurs sont priés d'amener leur rouleau d'entraînement.
- À l'extérieur
 - Elles ont lieu durant toute la saison à l'Agence Spatiale, située à Saint-Hubert. Elles se déroulent les lundis et jeudis. La plage horaire varie légèrement en fonction des heures d'ensoleillement (approximativement entre 18h30 et 20h00).

- Il s'agit d'un circuit fermé 1,2 km permettant la pratique des techniques de courses en toute sécurité. La proximité des routes de campagnes et du Mont St-Bruno offre également une grande variété de parcours.
 - Toujours se référer au site web du club pour obtenir le lieu et l'horaire à jour des entraînements.
 - Arriver 10 minutes avant le début de l'entraînement afin d'être prêt à l'heure.
 - Avoir avec soi une chambre à air, outils, pompe, une photocopie de la licence et un cinq (5) dollars. Ces derniers pourront être insérés dans le guidon en cas de besoin.
 - Prévoir eau et collation au besoin.
 - Prévoir des vêtements adéquats selon la saison. (froid, pluie...)
N'hésitez pas à habiller chaudement vos enfants en début de saison puisque les conditions à l'agence sont souvent venteuses et plus froides qu'en banlieue (gants, tuque, etc.)
 - Arrivée des parents accompagnateurs, 10 minutes avant l'heure prévue de fin de l'entraînement.
- **CAMP de fin de semaine**
- Un camp de vélo à Bromont, au centre National d'entraînement est prévu en début de saison. La date du camp est à confirmer. Veuillez consulter le « calendrier » du site web pour l'horaire des activités.

N.B. Plusieurs parents ont l'habitude de faire une randonnée pendant les entraînements de nos cyclistes. *Profitez-en, vous êtes tous invités... quelque soit le calibre !*

4. Les courses

- Votre première tâche avant tout chose est d'inscrire votre enfant auprès de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC). L'achat de la licence se fait en ligne à l'adresse www.fqsc.net (achat de licence). Vous devrez vous créer un compte et par la suite suivre les instructions. L'achat de cette licence doit se faire avant le début de la saison, soit au moment où nous commencerons nos entraînements à l'extérieur (mi-avril).
- Toujours se référer au site du club (ou à celui de la FQSC) pour obtenir les liens ou les informations relatives aux courses. Nous vous conseillons d'imprimer le calendrier et d'identifier les dates des courses pour la saison en cours.
- La première course a lieu à la fin avril. Les dernières courses de la saison sont à la mi-août. Les courses sont concentrées davantage en mai et juin. Elles ont lieu principalement les week-ends, soit pendant une ou deux journées.
- Vous devez inscrire votre enfant pour chacune des courses au calendrier. Les inscriptions se font soit sur le lieu de la course ou plus souvent sur le site de la FQSC quelque temps avant l'événement. Sur notre site web, vous trouverez les liens qui mènent toujours vers l'information détaillée de l'info-course pour chaque évènement, incluant les détails sur l'endroit exact,

comment s'y rendre, les dates limites et instructions d'inscription, les coûts, l'heure de départ de chaque course, dessin des parcours, etc. Il s'agit définitivement de la source d'informations la plus fiable et la plus précise concernant les courses.

5. Le calendrier

- Vous devez savoir que *Le Grand Prix Brossard* (6 mai 2012) est organisée par le VCL à chaque année. Nous avons besoin de tous les parents comme bénévole. Cette activité sert aussi de levée de fonds pour le club. À inscrire à votre agenda !
- Les évènements d'une journée sont sous forme de course sur route, critérium ou contre-la-montre. Les nuances vous seront expliquées en temps et lieu.
- Il existe des courses qui se déroulent sur une ou deux journées. Les courses sur deux jours sont habituellement structurées de la façon suivante :
 - Samedi: 1 course sur route par catégorie
 - Dimanche matin :1 course contre la montre individuelle pour les catégories cadets/minimes
 - 1 compétition de jeux d'adresse pour les bibittes et pee-wees (quelques fois les minimes aussi)
 - Dimanche pm :1 critérium par catégorie
- Nous listons ci-après (sous toute réserve, svp confirmez sur le calendrier officiel de la FQSC ou sur notre site web) les courses principales pour les catégories de bibitte à cadet. Pour **les courses juniors**, se référer à notre directeur sportif Vincent Hudon ainsi qu'au calendrier de la FQSC.

Évènements d'une journée

Type	Endroit	Date
Route	Ste-Martine	29 avril
Contre la montre	Granby	5 mai
Critérium	Brossard	6 mai
Critérium	Laval	19 mai
Critérium	Candiac	20 mai
Critérium	Lachine	3 juin
Critérium	Trois-Rivières	16 juin
Critérium	Lac-Mégantic	24 juin
Critérium	Lachine	5 août
Critérium	Lachine	12 août

Évènements sur deux jours

Type	Endroit	Date
Coupe du Québec	Laval	26 et 27 mai
Coupe du Québec	Bromont	9 et 10 juin
Coupe du Québec	Alma	7 et 8 juillet
Coupe du Québec	Rouyn-Noranda	21 et 22 juillet
Championnat du Québec	St-Georges de Beauce	18 et 19 août

Mardis Cyclistes Jean-Coutu de Lachine

- Catégorie minime et cadet, participation volontaire
- A lieu à chaque mardi, du 5 juin au 14 août (10 semaines) ;

Évènements additionnels

- Jeux du Québec, Shawinigan, minime et cadet, (30 juillet au 03 août). Sur invitation. Qualification en fonction des courses au calendrier.

- Tour de la relève, Rimouski pour les cadets et filles juniors (12 au 15 juillet). Sur invitation
- Compétition et camp sur piste à Bromont (Fin juin)
- Autres évènements à vérifier sur le calendrier de la FQSC
- Tour du silence (en mai)

4. Participation à une course

- Chaque course de type provinciale (voir le type dans la section « sanction » du calendrier officiel de la FQSC) possède une date limite d'inscription, qui se fait en ligne sur le site de la FQSC. **Il est très important de s'inscrire avant la date maximale à défaut de quoi votre enfant ne pourra participer à la dite course.** Les coureurs sont responsables de leur propre inscription à ces courses, selon les dates imposées par la FQSC. Pour les courses régionales, la pré-inscription n'est généralement pas requise.
- Dans le cas des courses dont la pré-inscription est requise et la nécessité de coucher à l'hôtel est à prévoir, un rappel vous sera signalé via le site internet du club. Nous réservons un certain nombre de chambre dans des hôtels lors des courses à l'extérieur. Vous devez cependant réserver vous-même votre chambre en appelant à l'hôtel sélectionné et en vous identifiant comme membre de notre club. S'il n'y a plus de place, vous êtes responsable de trouver un logement alternatif dans un autre établissement.
- Il est important de vérifier minutieusement son vélo quelques jours avant la course afin d'avoir suffisamment de temps pour apporter les correctifs si requis.

-
- Le point de rassemblement sur le site de la course est la tente du club (de couleur jaune et blanche) identifié au nom « ANDRÉ CYCLE ».
 - Il est important d'apporter sa licence de la FQSC à chaque course. Habituellement la plaque et les dossards sont récupérés à la table de la FQSC lors de la première épreuve de l'année. Prévoir 8 épingles de sécurité pour fixer les dossards.
 - Pour le réchauffement avant la course, toujours avoir avec vous votre support d'entraînement (rouleau/trainer).
 - Arriver 2 heures avant l'heure prévue du départ pour :
 - Effectuer son inscription.
 - Recevoir les consignes des entraîneurs.
 - Apposer les dossards.
 - S'échauffer.
 - Il est recommandé de bien s'hydrater avant une épreuve. Voir les dossiers que nous publierons sur le site.
 - Le coureur doit obligatoirement porter les vêtements servant à représenter le VCL lors des courses : Le maillot, le cuissard enfant ou le bib (cuissard à bretelles), les bas, et selon la météo les couvre-bras, les couvre-jambes et les couvre-chaussures.
 - **LES BRAQUETS**
 - **C'est un item important à vérifier dès le début de la saison surtout pour tous les nouveaux membres du club.**

-
- Le braquet est le rapport entre le nombre de dents de la roue dentée du **pédalier**, appelée **plateau** et celui de la roue dentée du moyeu arrière, appelée **pignon**.

 - **Dépendant de la catégorie de votre enfant, vous devez respecter le braquet déterminé par la FQSC.**
 - les braquets autorisés pour les catégories : (roue standard 700)
 - Bibite : Aucune restriction
 - Pee-Wee : 42-16 (Plateau – Pignon)
 - Minime : 46-16
 - Cadet : 52-16
 - Junior: 52-14

 - À chacune des courses, les 10 premiers de chaque catégorie sont appelés toute de suite après leur course à faire vérifier la conformité de leur braquet. S'informer où et quand aura lieu le contrôle des braquets pour la course. La FQSC vérifie systématiquement les braquets à chaque course.

 - Lors des remises des médailles sur le podium, pas de lunette ni casque... on porte le maillot du club.

 - Après l'achat de la licence de votre enfant auprès de la FQSC, vous recevrez par la poste cette licence et possiblement les dossards et la plaque que votre enfant devra avoir lors des compétitions. Très souvent, la licence, les dossards et la plaque ne sont pas envoyés à la résidence. Ils sont récupérables sur les sites des compétitions lors des premiers évènements de l'année. N'oubliez pas d'apporter avec vous la carte d'assurance maladie de votre enfant au moment de récupérer ces items. Elle est souvent exigée.

- Il y a des endroits très précis pour la disposition des dossards sur le maillot et de la plaque sur le vélo.
- Voici la disposition des dossards sur le maillot que vous devez respecter à la lettre :

Course sur route et critérium



Contre-la-montre



- Voici la disposition de la plaque de cadre sur le vélo :



Placer la plaque selon votre type de cadre.
Il faut qu'elle soit visible pour le photo
finish qui se trouve à votre droite

