



# Guide technique

---

## Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais 2019

Révision 0

21 mars 2019

Commissaire en chef FQSC - Sylvain Blais

Organisé par Les Cuisses Or de l'Outaouais

En collaboration avec la Ville de Gatineau

Sanctionné par la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes

## Table des matières

1. Informations Générales.....	3
2. Comité Organisateur .....	3
3. Inscriptions .....	3
4. Règlements.....	4
5. Plans des Courses .....	4
A. Contre la Montre .....	4
B. Critérium .....	5
C. Jeux d'habiletés .....	7
6. Assistance Technique Neutre.....	7
7. Sécurité et Bénévoles.....	7
8. Conformité et Vérification des Braquets .....	8
9. Équipement .....	8
10. Résultats.....	8
11. Cérémonies Protocolaires .....	9
12. Fonctionnement .....	9
13. Classement Cumulatif .....	9
14. Services Médicaux.....	10
15. Stationnement .....	10

## 1. Informations Générales

Le club cycliste les Cuisses Or de l'Outaouais en collaboration avec la ville de Gatineau est fier d'organiser la douzième saison des « Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais » du secteur route et piste de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). La série de courses comporte huit épreuves : trois contre-la-montre, trois critériums et deux jeux d'habiletés. Cette série s'adresse aux catégories : U9 bibitte (2011 à 2014), U11 atome (2009 – 2010), U13 pee-wee (2007 – 2008), U15 minime (2005 – 2006) et U17 cadet (2003 – 2004).

Les catégories U9 bibitte et U11 atome ne participent pas aux contre-la-montre et les U17 cadets ne participent pas aux jeux d'habiletés.

Le calendrier des courses pour la saison 2019 est le suivant :

- Contre-la-montre 1 : **8 mai** 2019 à 18 h 30 à P8, Parc de la Gatineau, Chelsea (Chemin du Lac Meech)
- Critérium 1 : **22 mai** 2019 à 18 h 30 sur le Chemin Industriel près de la bretelle d'accès de l'autoroute 50 direction ouest, secteur Gatineau
- Jeux 1 : 5 juin 2019 à 18 h 30 au Centre Asticou, secteur Hull
- Contre-la-montre 2 : 19 juin 2019 à 18 h 30 à P8, Parc de la Gatineau, Chelsea (Chemin du Lac Meech) – sélection régionale pour les Jeux du Québec 2018
- Critérium 2 : 3 juillet 2019 à 18 h 30 sur le Chemin Industriel près de la bretelle d'accès de l'autoroute 50 direction ouest, secteur Gatineau
- Jeux d'habiletés 2 : 17 juillet 2019 à 18 h 30 au Centre Asticou, secteur Hull
- Contre-la-montre 3 : 31 juillet 2019 à 18 h 30 à P8, Parc de la Gatineau, Chelsea (Chemin du Lac Meech)
- Critérium 3 : 21 août 2019 à 18 h 30 sur le Chemin Industriel près de la bretelle d'accès de l'autoroute 50 direction ouest, secteur Gatineau– finale régionale pour les Jeux du Québec

Nous espérons que vous profiterez pleinement de l'unique série de courses sur route dans la région de l'Outaouais qui prendra place de mai à août.

## 2. Comité Organisateur

Sylvain Blais (commissaire en chef) - 819-246-6429 - courriel [info@cuissesor.ca](mailto:info@cuissesor.ca)

Pascal Girard (directeur technique) - courriel [info@cuissesor.ca](mailto:info@cuissesor.ca)

Pascal Girard (responsable des bénévoles)

Brigitte Daniel (responsable de la compilation des résultats)

## 3. Inscriptions

L'inscription se fait sur place avant la course jusqu'à 18 h 15.

Le prix individuel d'entrée pour la participation à une épreuve des Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais est de 2\$ pour la catégorie U9 bibitte et 10\$ pour les autres catégories. La préinscription offre une réduction aux participants équivalente à une épreuve (par exemple: une inscription individuelle à chaque épreuve pour un participant de la catégorie U9 bibitte serait de 10\$ alors que la préinscription n'est que de 5\$ (une économie de 5\$). Aucun remboursement ne sera fait si un participant ne participe pas à l'ensemble des compétitions des Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais pour sa catégorie respective. Pour vous préinscrire, veuillez télécharger le formulaire sous l'onglet « Devenir membres » sur le site WEB du club ([www.cuissesor.ca](http://www.cuissesor.ca)). Il est **grandement conseillé** de remplir à l'avance les formulaires et d'avoir le montant exact afin d'accélérer les enregistrements.

#### 4. Règlements

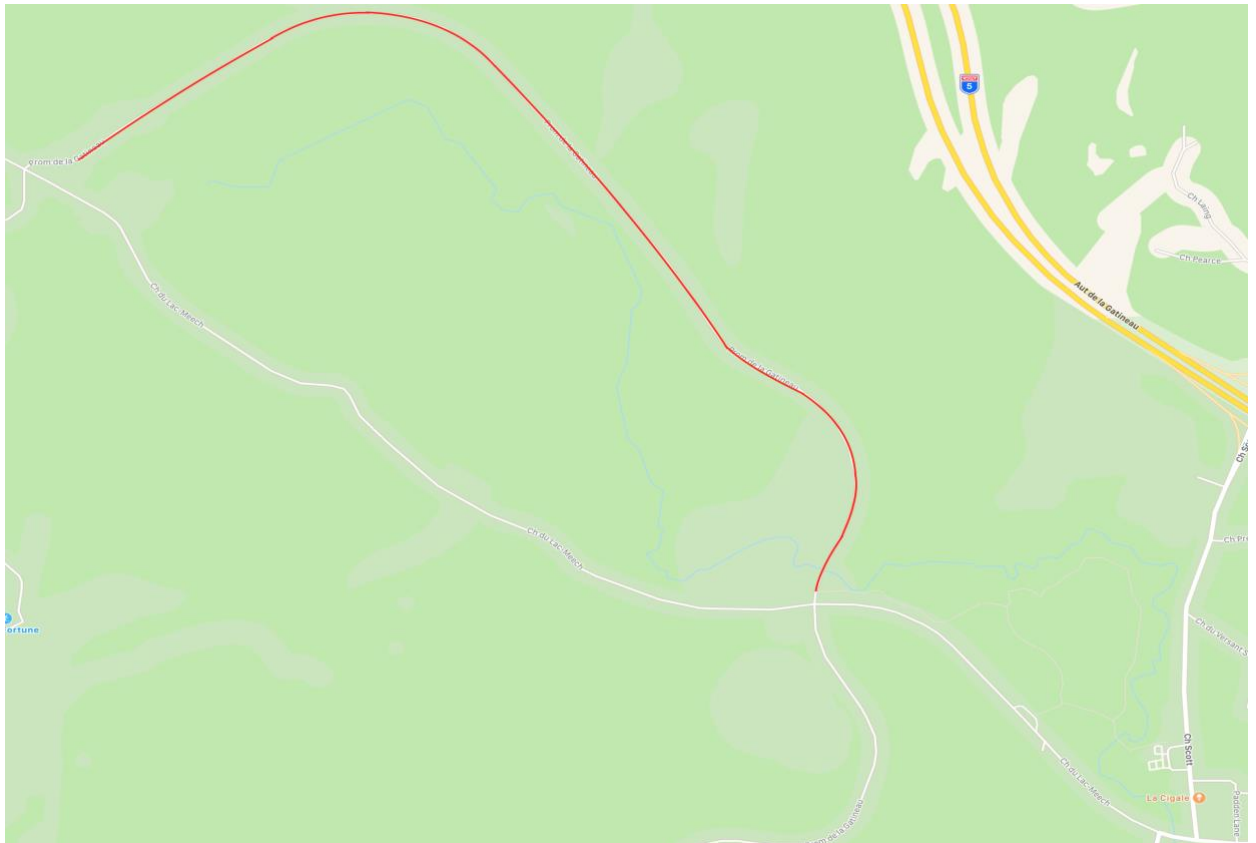
Les règlements de la FQSC seront utilisés lors des compétitions et seront mis en application par le commissaire en chef et commissaires adjoints. Un retard au départ sera comptabilisé dans le temps du coureur.

Pour les courses de contre-la-montre, le cycliste n'a pas droit au sillonnage (à une distance minimale de 25 m derrière, 2 m latéral) sinon il y aura disqualification.

#### 5. Plans des Courses

##### A. Contre-la-Montre

Le contre-la-montre se déroule sur un circuit fermé à la circulation automobile. La distance pour les catégories pee-wee et minime est d'environ 6.0 km et d'environ 12.0 km pour la catégorie cadet. Le parcours pour la course contre-la-montre est le suivant :

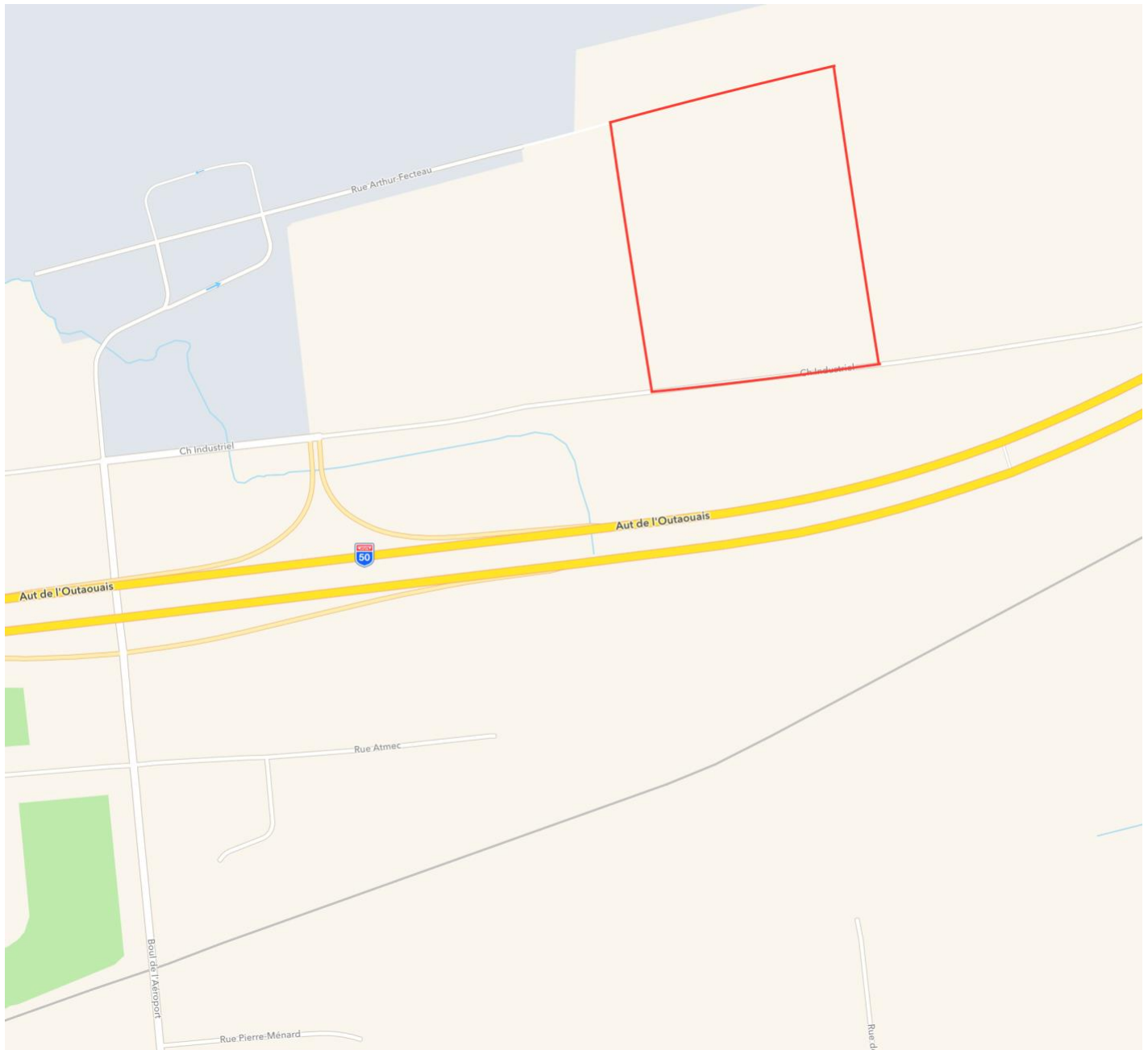


## B. Critérium

Le critérium se déroule sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le parcours a une distance de 1.4 km. Les distances totales sont les suivantes :

- U9 Bibitte : 2 tours
- U11 Atome : 4 tours
- U13 Pee-wee : 4 tours
- U15 Minime : 6 tours
- U17 Cadet : 8 tours

Le parcours pour la course du critérium est le suivant :



Le profil du parcours de la course du critérium est relativement plat.

## C. Jeux d'habiletés



Les jeux d'habiletés se déroulent dans le stationnement du Centre Asticou.

Les parcours pour les catégories éligibles seront affichés sur le site du club cycliste les Cuisses Or de l'Outaouais ([www.cuissesor.ca](http://www.cuissesor.ca)) avant chaque épreuve.

## 6. Assistance Technique Neutre

Aucune assistance technique neutre ne sera disponible durant les courses.

## 7. Sécurité et Bénévole

La sécurité des coureurs est une priorité pour le club cycliste les Cuisses Or de l'Outaouais. Pour assurer un niveau de sécurité maximal, les accès aux voies routières sont contrôlés, mais doivent rester accessibles aux véhicules selon les indications de la sécurité publique de la ville de Gatineau. Nous solliciterons l'aide des parents des athlètes par courriel avant les courses pour agir à titre de bénévoles à la sécurité. Un engagement des membres de tous les clubs cyclistes est préconisé afin d'agir comme bénévole à la sécurité. Si le nombre de bénévoles recrutés avant la course est insuffisant, des parents ou accompagnateurs des coureurs seront demandés d'agir à titre de bénévole durant la course. Ces bénévoles à la sécurité doivent porter les dossards oranges afin de bien s'identifier. Il est conseillé d'apporter une chaise, parapluie, imperméable et vêtements chauds selon la température. Tout incident doit être signalé au commissaire en

chef de la course ou à la voiture de tête. Un système radio sera mis à leur disponibilité pour s'assurer d'une communication continue.

## 8. Conformité et Vérification des Braquets

À la fin de chacune des épreuves, les 10 premiers coureurs des catégories, U11 atome, U13 pee-wee, U15 minime et U17 cadet doivent se diriger directement dans la zone préalablement identifiée pour vérifier la conformité de leur braquet. Les limites de braquets imposées selon les catégories sont définies par la FQSC et disponibles sur le site WEB du club cycliste les Cuisses Or de l'Outaouais ([www.cuissesor.ca](http://www.cuissesor.ca)) dans le menu « Équipements ».

Pour les courses de contre-la-montre, le cycliste doit rester dans la zone de départ après la vérification des braquets; dans le cas contraire, le cycliste doit repasser les braquets (avec le risque d'être en retard).

Le comité organisateur n'offre aucun support avant les courses pour l'ajustement des braquets. La responsabilité demeure celle du coureur et de l'entraîneur du club auquel le coureur est affilié.

## 9. Équipement

Le casque de vélo et les gants de vélo sont obligatoires (gants longs ou courts acceptés).

Les barres avec appuis et casques profilés homologués seront autorisés seulement lors des courses contre-la-montre pour la catégorie cadet.

Les roues avec jante de 40 mm maximum sont autorisées (aucune roue profilée ne sera permise).

## 10. Résultats

Les résultats officialisés par les commissaires seront disponibles le plus tôt possible après chaque course sur le site du club cycliste les Cuisses Or de l'Outaouais ([www.cuissesor.ca](http://www.cuissesor.ca)).

## 11. Cérémonies Protocolaires

Les cérémonies protocolaires auront lieu à la fin de l'ensemble des courses de la journée. Pour chacune épreuves des « Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais », les coureurs désignés devront se présenter à la cérémonie protocolaire en tenue de course (maillot et cuissard) ou survêtement de l'équipe. Le port de couvre-chef, casquette, lunettes fumées et pantalon de jogging ample sont interdits pendant la cérémonie protocolaire.



## 12. Fonctionnement

Suite à chacune des épreuves, des points seront attribués aux 10 premiers cyclistes de chaque catégorie d'âge et sexe.

Rang	Contre-la-montre Critérium Course sur route	Jeux d'adresse	Finale régionale des Jeux du Québec
1	20	25	30
2	17	22	25.5
3	14	19	21
4	12	17	18
5	10	15	15
6	8	13	12
7	7	12	10.5
8	6	11	9
9	5	10	7.5
10	4	9	6

Les jeux d'habiletés sont une occasion idéale de favoriser le développement d'aptitudes et d'habiletés nécessaires au cyclisme en général et pour les compétitions de plus haut niveau. C'est pourquoi ces épreuves comptent pour plus de points.

## 13. Classement Cumulatif

Pour les catégories U9 bibite et U11 atome : Le meneur sera déterminé par le total des points des épreuves duquel est soustrait le plus bas pointage.

Pour les catégories U13 pee-wee, U15 minime et U17 cadet : Le meneur sera déterminé par le total des points des épreuves duquel sont soustraits les deux plus bas pointages.

Pour les bris d'égalité : Les cyclistes ayant le même nombre de points seront classés dans l'ordre du critérium comptant pour la finale régionale des Jeux du Québec. Si l'égalité persiste, on enlève les points de la moins bonne épreuve pour déterminer l'ordre des cyclistes qui sont égaux et ainsi de suite si l'égalité persiste.

À la fin de la saison, le cycliste totalisant le plus grand nombre de points selon les règles ci-dessus se verra décerner la Coupe de l'Outaouais. Il y aura aussi mention de la deuxième place et troisième place.

## 14. Services Médicaux

Un service de premiers soins sera disponible sur place pendant la durée des épreuves.

Le centre de santé et de services sociaux de Gatineau :

Hôpital de Hull est à environ 15-20 minutes de voiture du site des courses. L'adresse est :

116, boulevard Lionel-Émond  
Gatineau (Québec) J8Y 1W7  
Tél. : 819 966-6200  
Centrale de rendez-vous : 819 966-6300  
Urgence : 819 966-6222

Hôpital de Gatineau est à environ 5-10 minutes de voiture du site des courses. L'adresse est :

909, boulevard La Vérendrye  
Gatineau (Québec) J8P 7H2  
Tél. : 819 966-6100  
Sans frais : 1 800 267-2325  
Centrale de rendez-vous : 819 966-6350  
Urgence : 819 966-6333

Prendre note qu'il n'y a aucune ambulance sur place, mais que le service d'urgence est contacté avant chaque course.

## 15. Stationnement

Il y a du stationnement près des endroits de départ de chacune des courses.