



# Guide technique

---

## Rendez-vous Cyclistes de la Relève Construction JPL en Outaouais 2020

version 1

16 juillet 2020

Commissaire en chef FQSC - Sylvain Blais

Organisé par Les Cuisses Or de l'Outaouais

En collaboration avec la Ville de Gatineau

Commandité par Construction JPL

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 treizième saison des « Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais » du secteur route et piste de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Nous sommes fiers d'annoncer que Construction JPL commanditera la série cette année. La série sera maintenant connue sous « **Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais Construction JPL** ». 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 (2012 à 2015), U11 atome (2010 – 2011), U13 pee-wee (2008 – 2009), U15 minime (2006 – 2007) et U17 cadet (2004 – 2005).

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 2020 est le suivant :

- Contre-la-montre 1 : **6 mai** 2020 à 18 h 30 à P8, Parc de la Gatineau, Chelsea (Chemin du Lac Meech) – **Annulée due à la COVID-19**
- Critérium 1 : **27 mai** 2020 à 18 h 30 sur le Chemin Industriel près de la bretelle d'accès de l'autoroute 50 direction ouest, secteur Gatineau – **Annulée due à la COVID-19**
- Contre-la-montre 2 : 3 juin 2020 à 18 h 30, Parc de la Gatineau, Chelsea (Chemin du Lac Meech) – sélection régionale des jeux du Québec – **Annulée due à la COVID-19**
- Critérium 2 : 17 juin 2020 à 18 h 30 sur le Chemin Industriel près de la bretelle d'accès de l'autoroute 50 direction ouest, secteur Gatineau – sélection régionale des jeux du Québec – **Annulée due à la COVID-19**
- Jeux d'habiletés 1 : 8 juillet 2020 à 18 h 30 au Centre Asticou, secteur Hull – **Annulée due à la COVID-19**
- Contre-la-montre : 22 juillet 2020 à 18 h 30 à avenue des Entreprises (autoroute 50, sortie boulevard Labrosse, Gatineau)
- Jeux d'habiletés : 5 août 2020 à 18 h 30 au Centre Asticou, secteur Hull
- Contre-la-montre : 12 août 2020 à 18 h 30 à avenue des Entreprises (autoroute 50, sortie boulevard Labrosse, Gatineau)

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 – Christian Giroux (responsable des bénévoles)

Brigitte Daniel – Émilie L'Heureux (responsable de la compilation des résultats)

### 3. Inscriptions

L'inscription se fait en ligne sur la plateforme de la FQSC pour les 3 dernières épreuves (contre-la-montre du 22 juillet et 12 août et jeux du 5 août 2020).

Le prix individuel d'entrée pour la participation à une épreuve des Rendez-vous Cyclistes de la Relève Construction JPL en Outaouais est de 5\$ pour la catégorie U9 bibitte et 12\$ pour les autres catégories.

### 4. Règlements

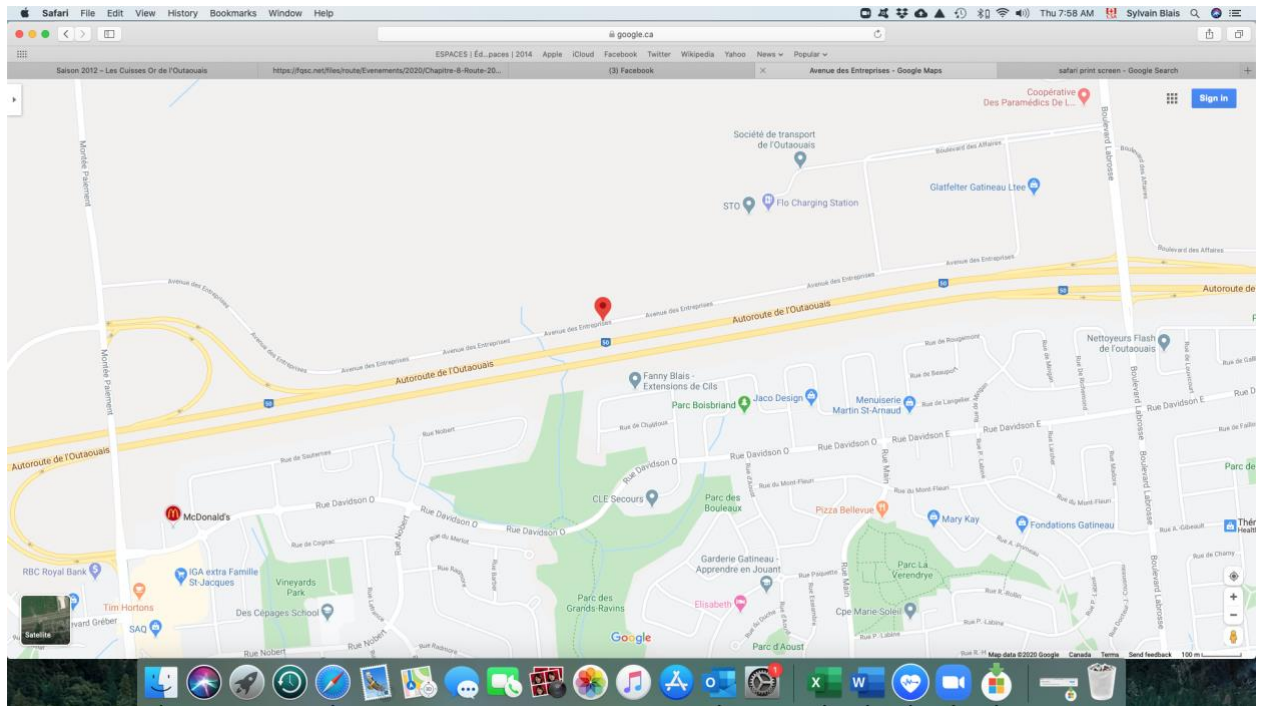
Les règlements de la FQSC seront utilisés lors des compétitions et seront mis en application par le commissaire en chef et commissaires adjoints. Un retard au départ sera comptabilisé dans le temps du coureur.

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 ouvert à la circulation automobile. La distance pour la catégorie pee-wee est d'environ 4.0 km et d'environ 8.0 km pour les catégories minime et 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

Il n'y aura pas de cérémonies protocolaires de remise des médailles pour les trois dernières épreuves. Les résultats seront publiés sur notre site web à [www.cuissesor.ca](http://www.cuissesor.ca).

## 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.