SAISON 2021

SOIRÉE D'INFORMATION

Mot de bienvenue

Présentation du conseil d'administration

- Sylvain Blais – Président
- Emilie L'Heureux – Trésorière
- Sylvain Dault-Lagacé – Administrateur
- Pascal Girard – Administrateur
- Tom Hainault – Administrateur
- Joanne Ayotte – Administratrice

Présentation des entraîneurs

- Entraineur-chef:
  - Sylvain Blais
- Minime – Cadet:
  - Cédric Beaulieu et Nicolas Girard
- Pee-wee – Atôme et bibite
  - Viviane Audette, Adam Rivard, Ariane Arseneault, Alexis Boutin, Louis-Philip Arsenault, (Mario Sweeney, Richard Jodin) – nouveau parents ayant démontré un intérêt.

Philosophie et approche du Club Cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais

- Rendre la pratique du vélo la plus agréable possible et sécuritaire pour tous
- Développer de jeunes cyclistes pour aujourd'hui et pour la vie
- Respect
- Plaisir
- Dépassement de soi
- Code d'éthique du cycliste

Communication

- Site web www.cuissesor.ca
- Facebook https://www.facebook.com/cuissesor/
- Courriel
- Téléphone à jour pour fin de sécurité
- Si un entrainement devait être annulé pour des raisons climatiques ou autres, nous allons publier un communiqué avant 16h30-17h le jour de l'entrainement.

Programme de la saison

- Entraînements:
  - Lundi (18h30 à 20h)
  - Mercredi (18h30 à 20h)
  - Sorties supplémentaires – Dimanche (à déterminer)
- Date de début: 26 avril au 25 août (PW à Cadet)
- Date de début: 10 mai au 25 août (Bibitte et Atome)
- Vacances d'été: Aviser votre entraîneur de vos absences
- Horaire
- Ponctualité (15 mins avant les entraînements et 1 heure avant une course)

Points de rencontre (semaines 26 avril et 3 mai)

Points de rencontre (semaines 10 mai et +)

Groupes et niveaux

- Bibitte (2013-2016)
- Atome (2011-2012)
- Pee-Wee (2009-2010)
- Minime – Cadet (2005 – 2008)

- Formation des groupes selon l'âge, les habiletés et les capacités
- Programme d'un entrainement
- Technique de base

- Importance des parents accompagnateurs

Compétitions régionales

- 3 types de compétitions:
  - Critérium (Bibitte à Cadet)
  - Contre-la-montre (Pee-Wee à Cadet)
  - Jeux d'habiletés (Bibitte à Minime)
- Sécurité à 100%
- Détails des endroits et heures de départ sur le site
- Déroulement d'une course
- Volontaires demandés – pour la réussite d'une épreuve amusante pour les jeunes (sécurité, premiers soins, aide aux commissaires, nettoyage, photos)

Compétitions Coupe Québec

- Coupe du Québec est constituée de 5 courses par étapes: Laval, Gatineau, Alma, Abitibi, Boucherville
- Chaque étape comporte 3 épreuves (différences selon les groupes d'âge
- Finale St Georges
- Déroulement
- Encadrement des cyclistes

Équipements

- Obligatoires:
  - Casque de vélo
  - Gants de vélo
  - Bouteille d'eau – attention aux boissons énergétiques
  - Masque
  - Sac de type Ziploc contenant (gant latex et bouteille de gel à base d'alcool (type Purell) et la feuille des informations en cas d'urgence (http://cuissesor.ca/wp-content/uploads/2020/02/Cuisses-or-Fiche-urgence-2020.pdf)
- Suggérés:
  - Vêtements appropriés (idéalement ceux du club)
  - Pédales à clip
- Vélo pour la compétition
  - Ratio - gears

Consignes sanitaires

- On demande aux parents et aux athlètes d'auto-évaluer leur état de santé avant de se déplacer sur le lieu de pratique. Si vous avez des symptômes de la COVID-19*, de la grippe ou du rhume, ne pas vous rendre sur place et consulter les services santé. Informer le club rapidement.
- Les athlètes devront appliquer les mesures de distanciation physique en vigueur (2 mètres). Aucun rassemblement. On se doit de respecter la distanciation physique pour la sécurité de tous.
- Les athlètes-cyclistes devront s'organiser pour être en autosuffisance pour la période d'entraînement (pas de prêt de matériel, gourde d'eau personnelle ou autre).
- Chaque athlète devra avoir dans son sac de selle une paire de gants en latex ainsi qu'une bouteille de gel à base d'alcool (type Purell).
- Les points de ralliement de chaque groupe seront bien identifiés et éloignés les uns des autres (stationnements différents). Les rassemblements, lors des explications, se feront en demi-cercle afin de favoriser la distanciation physique et le respect de deux mètres entre chacun.
- Un maximum de 8 athlètes par groupe-encadreur. Les pelotons devront rouler en file indienne en respectant la distanciation physique en vigueur (2 mètres).

Symptômes de la COVID-19 sont : fièvre, apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires ou perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.

D'autres symptômes peuvent aussi apparaître comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit et de la diarrhée. Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie.

Nutrition

Performance

- Programme ciblant les athlètes voulant augmenter leur performance ainsi qu'une participation au Jeux du Québec en 2022.
- 5-6 entraînements par semaine (incluant ceux du lundi et mercredi)
  - CLM (Ottawa Bicycle Club)
  - Entraînements samedi et dimanche
  - Entraînements de semaine après la fin des classes en juin

Questions

Implication des parents dans le club