



Guide technique

Édition 2022, les 4 et 5 Juin 2022

(Original – 1 mai 2022)

Organisé par Les Cuisses Or de l'Outaouais en collaboration avec

le Tour de Gatineau, 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.	Permanence sur site des courses lors des compétitions	4
5.	Règlements	4
6.	Réunion technique	4
7.	Signature et dossards.....	4
8.	Plans du site des courses	5
a.	Sprints	5
b.	Courses sur route.....	6
c.	Critérium	7
d.	Jeux habiletés	8
e.	Site des tentes des équipes	9
9.	Assistance technique neutre.....	9
10.	Conformité et vérification des braquets	9
11.	Horaire	10
12.	Résultats	11
13.	Cérémonies protocolaires	11
14.	Services médicaux.....	12
15.	Comment s’y rendre	12
16.	Stationnement	12
17.	Nourriture	12
18.	Hébergement.....	12

1. Informations générales

Les Cuisses Or de l'Outaouais en collaboration avec le Tour de Gatineau et la ville de Gatineau sont fiers d'organiser la seconde épreuve de la Coupe du Québec Apogée du secteur route et piste de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), les 4 et 5 juin 2022 dans la région de l'Outaouais. Les quatre étapes prévues sont : sprint, jeux, critérium et course sur route. Cette épreuve s'adresse aux catégories : U9, U11, U13, U15 et U17.

Les jeunes de la catégorie U9 participent également à la Coupe du Québec mais n'ont que deux épreuves (jeux d'habiletés et critérium), sans toutefois être considérés au niveau du classement de la Coupe du Québec.

Nous vous invitons aussi à assister aux diverses activités cyclistes qui auront lieu dans le cadre du Tour de Gatineau (<https://tourdegatineau.ca>). Le tour de Gatineau 2022 accueillera des critériums élites hommes et femmes le samedi soir du 4 juin.

Le tour de Gatineau inclut aussi le 5 juin l'activité 100% Féminin. Les participants se joindront à l'olympienne Karol-Ann Canuel pour une journée de plaisir à vélo. Ce sera une journée agréable remplie de surprises et de plaisir. Des cadeaux seront offerts aux participant avant, durant et après la ride.

Nous espérons que vous profiterez pleinement de cette belle fin de semaine de course et que vous passerez un beau séjour dans la région de l'Outaouais.

2. Comité organisateur

Sylvain Blais (directeur technique) – 819-246-6429 – courriel sylvain028@videotron.ca;
info@cuissesor.ca

3. Inscriptions

Les coureurs doivent s'inscrire selon les délais prescrits à travers la plateforme d'adhésion en ligne de la FQSC (voir www.fqsc.net).

Pour les coureurs des catégories U11, U13, U15 et U17 qui ne se sont pas préinscrits dans les délais, il leur sera possible de s'inscrire sur place uniquement le samedi, moyennant un frais additionnel. Un coureur peut s'inscrire sur place seulement le premier jour de l'évènement, et ce jusqu'à 30 minutes de la première étape de sa catégorie, indépendamment des épreuves auxquelles il choisit de participer. Aucune inscription ne sera acceptée le dimanche.

Pour les coureurs de la catégorie U9 qui ne se sont pas préinscrits dans les délais, il sera possible de s'inscrire sur place le samedi ou le dimanche et ce jusqu'à 30 minutes du début des jeux d'habiletés moyennant un frais additionnel. Aucune inscription ne sera prise après cette période.

La date limite pour la préinscription est le jeudi 2 juin à midi. Les frais de pré-inscription sont:

- U11, U13, U15 et U17: 55\$ 3épreuves.
- U9 : 15\$ pour 2épreuves.

Les frais d'inscription sur place sont :

- U11, U13, U15 et U17: 75\$ pour 3 épreuves.
- U9 : 20\$ pour 2 épreuves.

À noter que l'inscription pour les trois épreuves (ou deux épreuves pour les U9) est désormais obligatoire. Les coureurs qui souhaitent participer à une seule ou deux épreuves pourront le faire, mais tel qu'indiqué dans le Chapitre 8 - Route (8.17.1 d), *pour faire partie du classement général d'une tranche de la Coupe du Québec, les coureurs doivent obligatoirement participer aux trois épreuves à moins de circonstances exceptionnelles (chute grave l'empêchant de prendre part aux épreuves suivantes).*

4. Permanence sur site des courses lors des compétitions

Permanence sur site des courses lors des compétitions : Samedi – coin rue Principale et rue Parker, Gatineau. Dimanche – boul. Fournier près des Jardins du Souvenir.

5. Règlements

Les règlements de cette compétition sont ceux de la FQSC et relèvent du commissaire en chef et des commissaires adjoints.

6. Réunion technique

Une réunion des directeurs techniques ou représentants de club aura lieu le 4 juin 2022 à 8 h près de la zone de départ située sur la rue Principale. Une feuille de présence sera distribuée afin de recueillir les coordonnées des directeurs techniques / entraîneurs des équipes. Ces informations permettront au comité organisateur et commissaires de communiquer les informations pertinentes durant les épreuves.

7. Signature et dossards

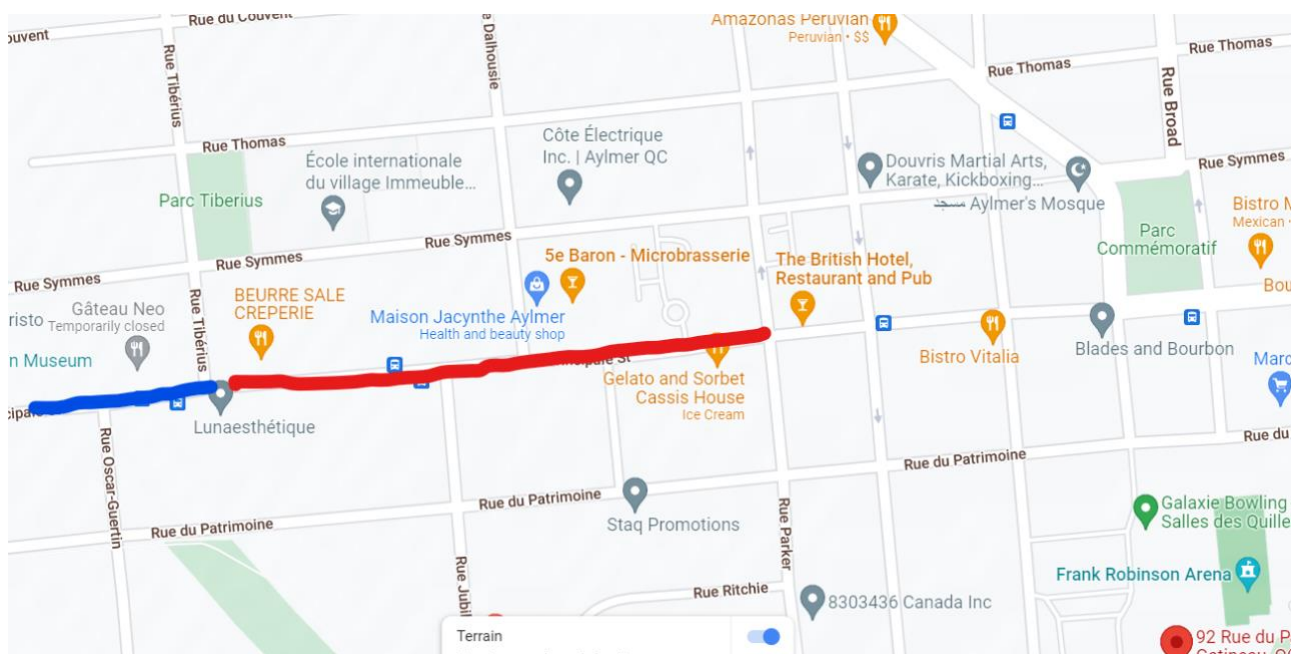
Les coureurs doivent confirmer leur présence en signant le registre près de la zone de départ située sur la rue Principale (samedi 4 juin) jusqu'à 15 minutes avant le critérium et le registre près de la zone de départ situé sur le boul. Fournier (dimanche le 5 juin) jusqu'à 15 minutes avant la course sur route. Un coureur qui prend le départ d'une course sans avoir procédé à cette confirmation dans les délais prévus se verra imposer une amende de 10\$.

8. Plans du site des courses

a. Sprints

Les sprints du samedi 4 juin seront de type Keirin selon les règlements en vigueur de l'UCI. Les dix premiers coureurs du classement marqueront des points.

Les coureurs seront tenus au départ par un entraîneur de leur club. Si un entraîneur n'est pas disponible, un bénévole de l'organisation sera disponible. Tous les coureurs devront passer à la vérification des braquets avant CHAQUE sprint.



Le sprint sera disputé sur une distance de 300 m (zone en rouge et zone en bleu sera la zone d'échauffement et des braquets), tandis que les vagues seront composées entre 4 à 7 coureurs. Quant au processus d'élimination, il sera le même que celui utilisé dans les épreuves de keirin (sur piste) et décrit à l'article 3.2.135 du Règlement UCI. Tous les coureurs disputeront donc un minimum de deux sprints.

<http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=MTY2NjY&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=NDk4MDA&LangId=2>

b. Courses sur route

La course sur route du dimanche 5 juin se déroulera dans un autre endroit de la ville de Gatineau et sera sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le circuit aura une distance de 5.0 km. Le stationnement sera au centre communautaire Père Arthur Guertin, situé au 16 Rue Bériault, Gatineau, QC J8X 1A3.



Meilleur sprinter (cinq premiers coureurs : 7-5-3-2-1 points)

Sprint à la ligne d’arrivée :

- U11 : Pas de sprint
- U13 : Pas de sprint
- U15 : Sprint au troisième passage de la ligne d’arrivée
- U17 : Sprint au cinquième passage de la ligne d’arrivée

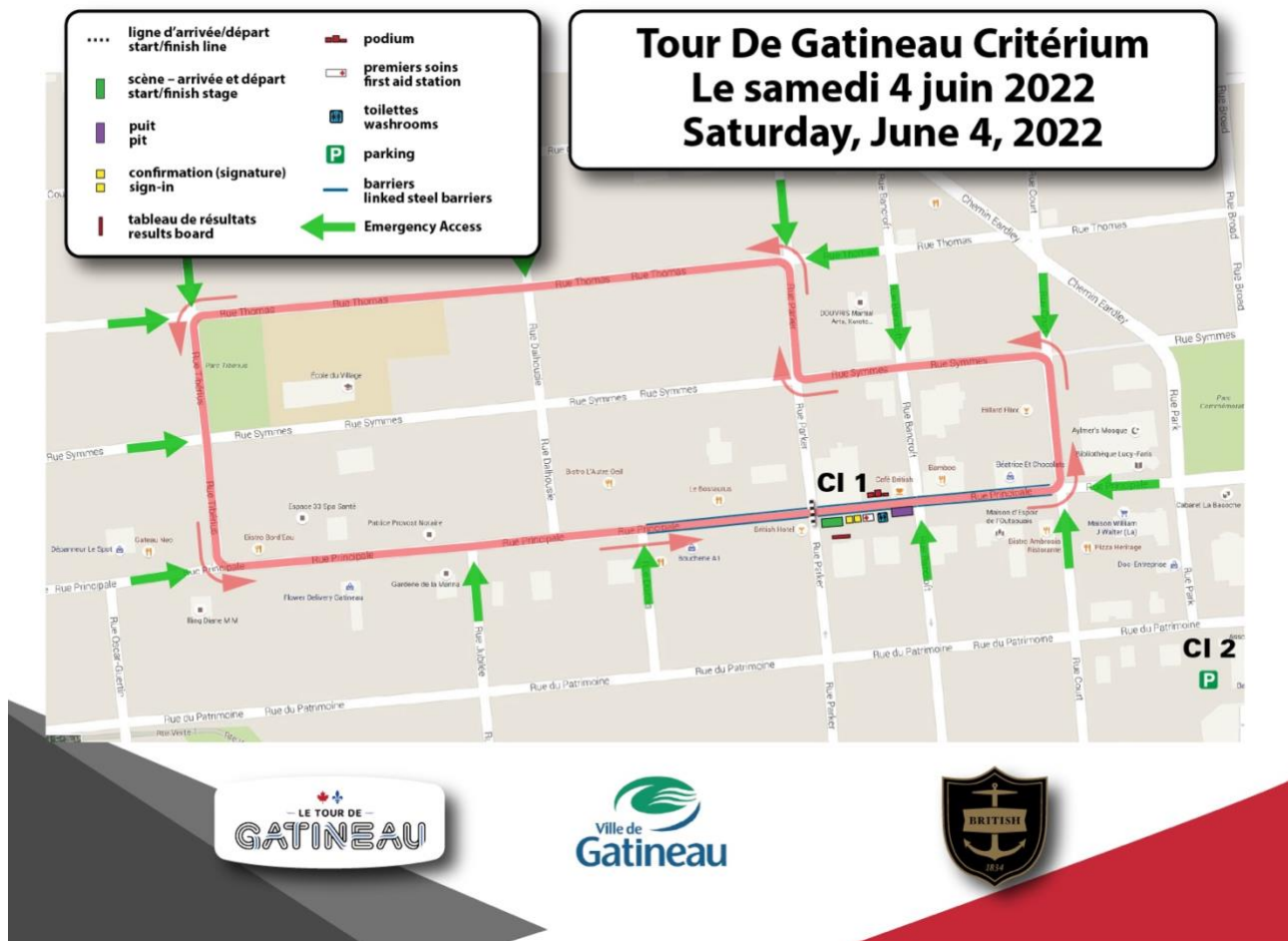
c. Critérium

Le critérium du samedi 4 juin se déroulera sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le circuit aura une distance de 1.4 km.

Meilleur sprinter (cinq premiers coureurs : 7-5-3-2-1 points)

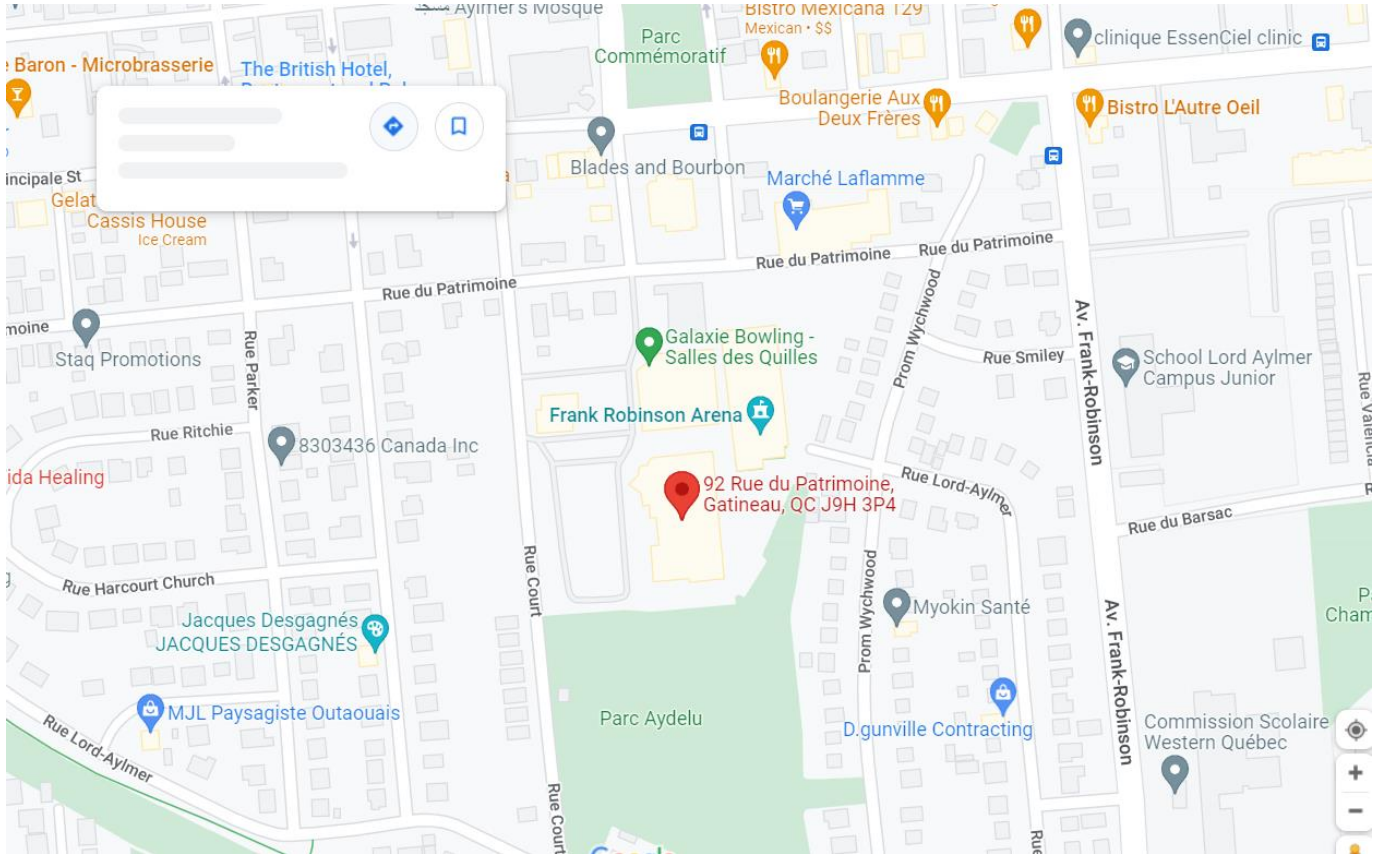
Sprint à la ligne d’arrivée :

- U11 : Sprint au deuxième passage de la ligne d’arrivée
- U13 : Sprint au troisième passage de la ligne d’arrivée
- U15 : Sprint à la 10^e et 20^e minute
- U17 : Sprint à la 10^e, 20^e et 30^e minute



d. Jeux d’habiletés

Les jeux d’habiletés du samedi 4 juin se dérouleront dans le stationnement de l’aréna Isabelle et Paul Duchesnay et Frank Robinson situé au 92 rue du Patrimoine, Gatineau, QC J9H 3P4.



Les parcours pour les catégories éligibles seront affichés sur le site de la FQSC.

e. Site des tentes des équipes

Les tentes des équipes devront être installées dans les espaces identifiés ci-bas (samedi – dans le stationnement de l’aréna Frank-Robinson situé au 92 rue du Patrimoine, Gatineau, Québec) et (dimanche – centre communautaire Père Arthur-Guertin situé au 16 Rue Bériault, Gatineau, QC J8X 1A3).

1 espace = 10 x 20 pi

9. Assistance technique neutre

Une assistance technique neutre sera disponible durant la course sur route. Lors du critérium, il y aura une aire dépannage sur le parcours. Les coureurs ou un responsable des équipes devront apporter les roues, préalablement identifiées, aux véhicules d’assistance technique neutre. Nous aviserons les directeurs techniques ou les représentants de club où apporter les roues lors de la réunion technique du 4 juin 2022.

10. Conformité et vérification des braquets

A la fin de chacune des épreuves, les 10 premiers coureurs des catégories, U11, U13, U15 et U17 doivent se diriger directement dans la zone préalablement identifiée pour vérifier la conformité de leur braquet.

11. Horaire

Les épreuves se dérouleront le samedi 4 juin et le dimanche 5 juin 2022.

Samedi 4 juin – site de compétition – rue Principale (Pour vous rendre sur le site de course, chercher rue du Patrimoine et rue Parker, ville de Gatineau. Les sprints seront sur la rue Principale.			
ÉPREUVE # 1a – Sprint – samedi 4 juin 2022 – Format Keirin (piste) – rue Principale			
Catégorie	Heure de départ	Distance (300 m)	Départ – Arrivée
U15 F / H	8 h 30	1ère ronde	Rue Principale
U17 F / H		Repêchage	
		2ième ronde	
		Finales	
Fin	11 h 30		
ÉPREUVE #1b – Jeux – Samedi 4 juin 2022 – Aréna Isabelle et Paul Duchesnay et Frank Robinson).			
Catégorie	Heure de départ	Endroit	
Pratique 8 h à 8 h 30			
U9 H & F	8 h 30	Aréna	
Pratique 8 h à 8 h 30			
U11 H & F	8 h 30	Aréna	
Pratique 8 h à 8 h 30			

U13 H & F	8 h 30	Aréna
Fin	11 h 30	

ÉPREUVE # 2– Critérium – samedi 4 juin 2022 – Rue Principale 1.4 km

Catégorie	Heure de départ	Distance (1.4 km au tour)	Départ – Arrivée
U9 H & F	12 h 15	2 tours	
U11 H	12 h 30	5 tours	
U11 F	12 h 50	5 tours	
U15 F	14 h 10	30 minutes	
U13 F	14 h 40	7 tours	
U15 H	15 h 00	30 minutes	
U17 F	15 h 30	45 minutes	
U13 H	16 h 15	7 tours	
U17 H	16 h 35	45minutes	
Fin	17 h 20		

ÉPREUVE #3 – Course sur route – dimanche 5 juin 2022 – Boulevard Fournier – 4.8 km

Catégorie	Heure de départ	Distance	Tours	Départ – Arrivée
U11 H	8h	9.6km	2	
U11 F	8h30	9.6km	2	
U13 H	9h	19.2km	4	
U13 F	9h45	19.2km	4	
U15 H	10h30	28.8km	6	
U15 F	11h30	28.8km	6	
U17 H	12h30	52.8km	11	
U17 F	14h	52.8km	11	
Fin	15h30			

12. Résultats

Les résultats officialisés par les commissaires seront disponibles le plus tôt possible après chaque course. Les résultats seront affichés près des tentes du comité organisateur de la Coupe du Québec.

À noter que pour faire partie du classement général d'une tranche de la Coupe du Québec, les coureurs doivent obligatoirement participer aux trois épreuves à moins de circonstances exceptionnelles (chute grave l'empêchant de prendre part aux épreuves suivantes). Par exemple, un

coureur qui ne participe pas aux jeux d'habiletés ne pourra obtenir les points amassés lors de la course sur route et du critérium (***se référer au Guide des sports cyclistes 2022 – chapitre 8 – paragraphe 8.17.1***).

13. Cérémonies protocolaires

Pour chacune épreuves de la Coupe du Québec, les coureurs désignés devront obligatoirement se présenter à la cérémonie protocolaire en tenue de course (maillot et cuissard) ou survêtement de leur club. Le port de couvre-chef et lunettes fumées sont interdits pendant la cérémonie protocolaire.

14. Services médicaux

Un service de premiers soins et d'ambulanciers sera disponible sur place pendant la durée des épreuves.

Le centre de santé et de services sociaux de Gatineau: Hôpital de Hull est à 15 min 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

15. Comment s’y rendre

Pour se rendre au site de course :

Samedi - De Montréal : autoroute 50 ouest, prendre la sortie 134 ouest et se diriger sur le boulevard des Allumettières ouest jusqu’au boulevard Wilfrid-Lavigne. Tourner à droite sur chemin d’Aylmer qui deviendra rue Principale. Gauche sur l’avenue Frank-Robinson et droite sur la rue du Patrimoine. Vous dirigez jusqu’à la permanence sur site des courses lors des compétitions.

Dimanche – Boulevard des Allumettières est jusqu’au boulevard Maisonneuve direction boulevard Fournier jusqu’au centre communautaire Père-Arthur Guertin.

16. Stationnement

Il y a du stationnement dans les rues avoisinantes au site des courses et à l’aréna Frank-Robinson le samedi et le dimanche le stationnement sera au centre communautaire Père-Arthur Guertin.



17. Nourriture

Nous offrons aux participants de la Coupe du Québec Cuisses Or de l'Outaouais des rafraîchissements ainsi que des fruits et barres tendres.

Il y a aussi une variété de restaurants et bistros à proximité du site.

18. Hébergement

Vous pouvez aussi consulter le site Web de Tourisme Outaouais à l'adresse <http://www.tourismeoutaouais.com/hebergement>.

Les hôtels à proximité sont :

1. Ramada Plaza Gatineau (<https://ramadaplaza-gatineau.com>);
2. DoubleTree by Hilton (<https://doubletree-gatineau.com>);
3. Four Point par Sheraton (<http://www.tourismeoutaouais.com/hebergement/hotellerie/four-points-par-sheraton---centre-de-conferences-gatineau-ottawa>);
4. Les Suites Victoria (<http://www.tourismeoutaouais.com/hebergement/hotellerie/les-suites-victoria>);
5. Holiday Inn Express & Suites
(https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/us/en/gatineau/yowgq/hoteldetail?cm_mc=GoogleMaps--EX--CA--YOWGQ)