



# Guide technique

---

Édition 2023, les 3 et 4 Juin 2023

(V2– 16 mai 2023)

Prix de groupe au Ramada Plaza Gatineau (<https://ramadaplaza-gatineau.com>);

(code : 060223COU). Prix et disponibilités jusqu'au mardi 24 mai 2023.

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.	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 la ville de Gatineau sont fiers d'organiser la seconde tranche de la Coupe du Québec Espoirs propulsée par les Grands Prix cyclistes de Québec et de Montréal du secteur route et piste de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), les 3 et 4 juin 2023 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 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](mailto:sylvain028@videotron.ca);  
[info@cuissesor.ca](mailto:info@cuissesor.ca)

Pascal Girard (responsable des bénévoles)

Nina Le Lieu (comité organisateur)

Véronic Tardif (comité organisateur)

## 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](http://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: 65\$ 3 épreuves.
- U9 : 20\$ pour 2 épreuves.

Les frais d'inscription sur place sont :

- U11, U13, U15 et U17: 100\$ pour 3 épreuves.
- U9 : 30\$ 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**

Samedi et dimanche – boul. Fournier à Gatineau.

#### **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 3 juin 2023 à 8 h près de la zone de départ située sur le boulevard Fournier. 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**

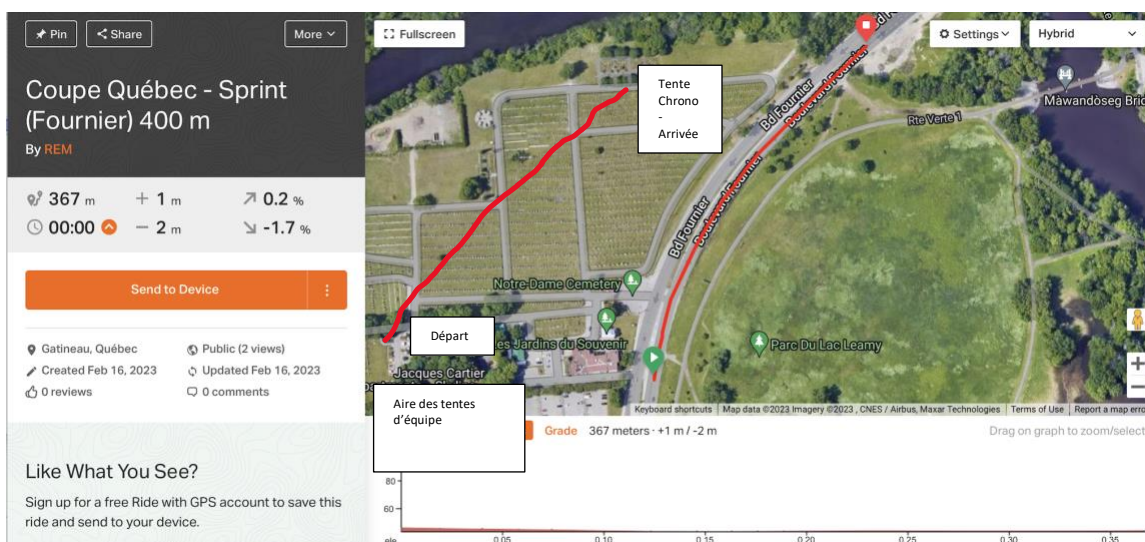
Les coureurs doivent confirmer leur présence en signant le registre près de la zone de départ située sur le boulevard Fournier (samedi 3 juin) jusqu'à 15 minutes avant le critérium et le registre près de la zone de départ situé sur le boul. Fournier (dimanche le 4 juin) jusqu'à 15 minutes avant la course 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 3 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.

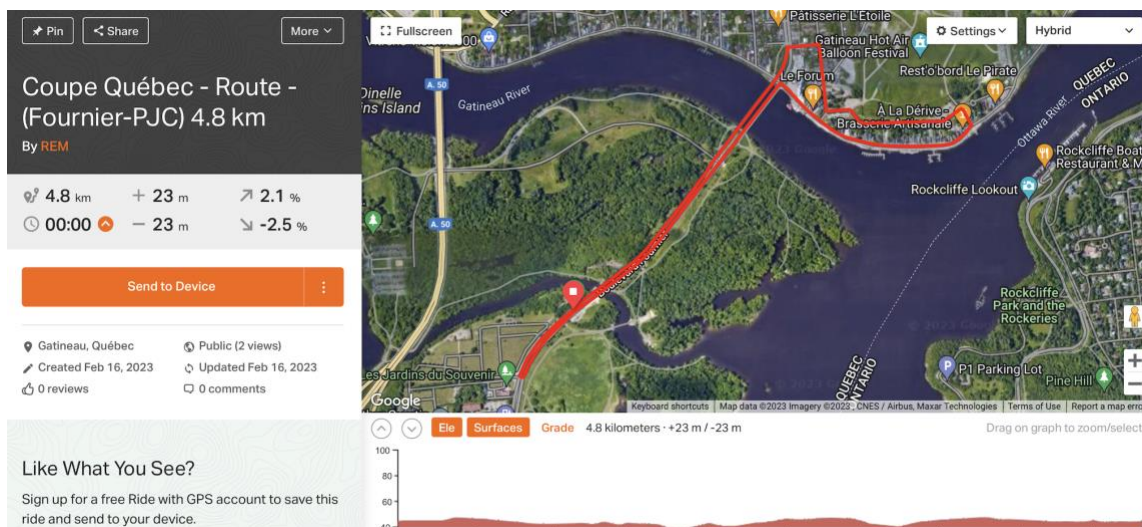


Le sprint sera disputé sur une distance de 360 m, tandis que les vagues seront composées entre 4 à 7 coureurs. Quant au processus d'élimination, il sera le même que celui utilisé dans les épreuves de keirin (sur piste) et décrit à l'article 3.2.135 du Règlement UCI. Tous les coureurs disputeront donc 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 4 juin se déroulera sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le circuit aura une distance de 4.8 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

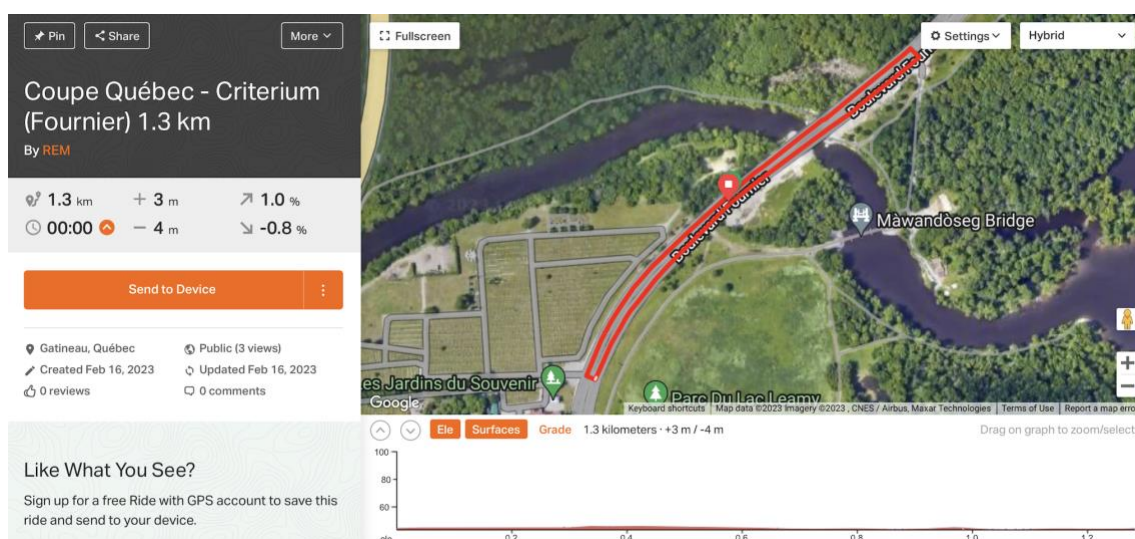
## c. Critérium

Le critérium du samedi 3 juin se déroulera sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le circuit aura une distance de 1.3 km.

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

Sprint à la ligne d'arrivée :

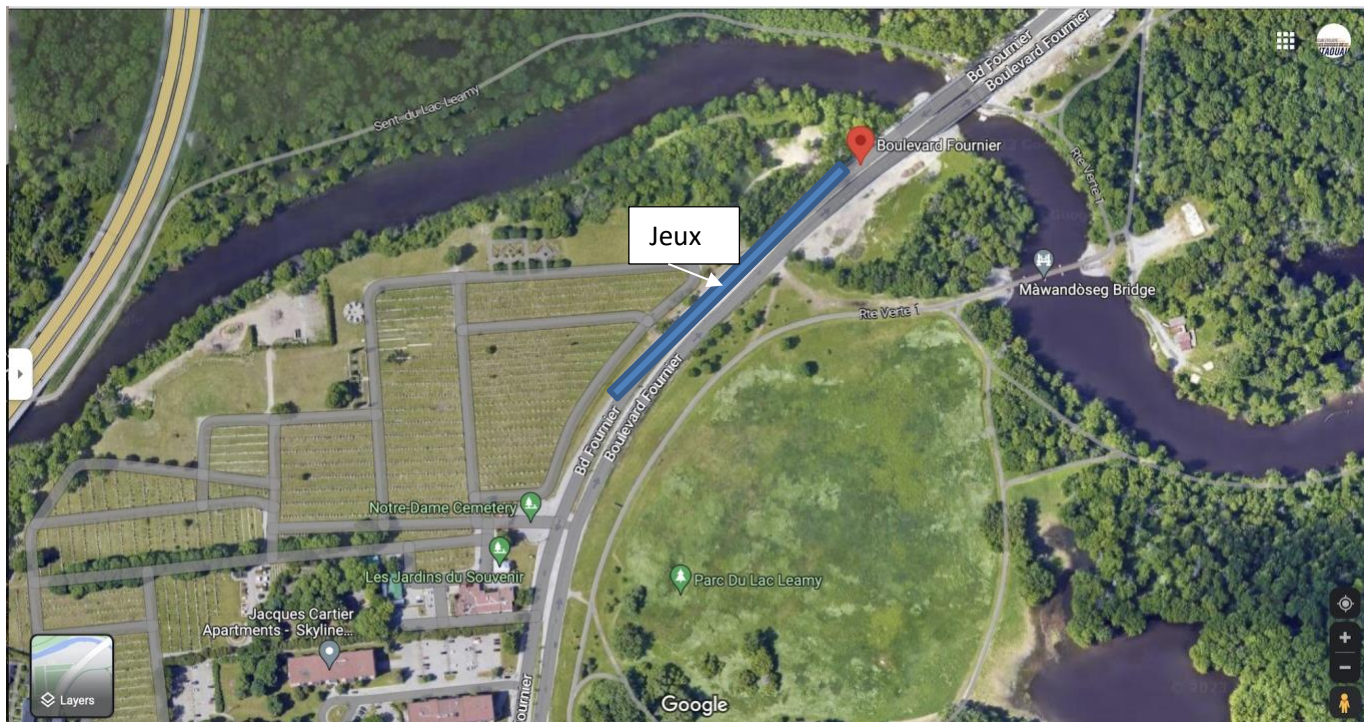
- U11 : Sprint au deuxième passage de la ligne d'arrivée
- U13 : Sprint au troisième passage de la ligne d'arrivée
- U15 : Sprint à la 10<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> minute
- U17 : Sprint à la 10<sup>e</sup>, 20<sup>e</sup> et 30<sup>e</sup> minute





#### d. Jeux d’habiletés

Les jeux d’habiletés du samedi 3 juin se dérouleront sur le boulevard Fournier près de l’épreuve des sprints.



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 le gazon près du boulevard Fournier le samedi et le dimanche. Le stationnement sera au 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 à quelle endroit apporter les roues lors de la réunion technique du 3 juin 2023.

## **10. Conformité et vérification des braquets**

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

## 11. Horaire

Les épreuves se dérouleront le samedi 3 juin et le dimanche 4 juin 2023.

<b>Samedi 3 juin – site de compétition – boul. Fournier (Pour vous rendre sur le site de course, cherchez boulevard Fournier et rue Bériault, ville de Gatineau).</b>			
<b>ÉPREUVE # 1a – Sprint – samedi 3 juin 2023 – Format Keirin (piste)</b>			
<b>Catégorie</b>	<b>Heure de départ</b>	<b>Distance (300 m)</b>	<b>Départ – Arrivée</b>
U15 F / H	8 h 30	1ère ronde	Boul. Fournier
U17 F / H		Repêchage	
		2ième ronde	
		Finales	
Fin	11 h 30		
<b>ÉPREUVE #1b – Jeux – Samedi 3 juin 2023 – Boulevard Fournier.</b>			
<b>Catégorie</b>	<b>Heure de départ</b>	<b>Endroit</b>	
Pratique 8 h à 8 h 30			
U9 H & F	8 h 30	Boul. Fournier	
Pratique 8 h à 8 h 30			
U11 H & F	8 h 30	Boul. Fournier	
Pratique 8 h à 8 h 30			

U13 H & F	8 h 30	Boul. Fournier
Fin	11 h 30	

<b>ÉPREUVE # 2– Critérium – samedi 3 juin 2023 – Boul. Fournier 1.3 km</b>
--

Catégorie	Heure de départ	Distance (1.3 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	13 h 10	30 minutes	
U13 F	13 h 40	7 tours	
U15 H	14 h 00	30 minutes	
U17 F	14 h 30	45 minutes	
U13 H	15 h 15	7 tours	
U17 H	15 h 35	45minutes	
Fin	16 h 20		

<b>ÉPREUVE #3 – Course sur route – dimanche 4 juin 2023 – Boulevard Fournier – 4.8 km</b>
---

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 des 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 et 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 au centre communautaire Père-Arthur Guertin et dans les rues avoisinantes le samedi et le dimanche.

## **17. Nourriture**

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

Il y a aussi une variété de restaurants et bistros à proximité du site sur la rue Jacques-Cartier.

## **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>);

Nous avons obtenu un prix de groupe (code : 060223COU). Prix et disponibilités jusqu’au mardi 24 mai 2023.

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\\_mmc=GoogleMaps--EX--CA--YOWGQ](https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/us/en/gatineau/yowgq/hoteldetail?cm_mmc=GoogleMaps--EX--CA--YOWGQ))