



**SAISON 2024**

**SOIRÉE  
D'INFORMATION**

# Mot de bienvenue



# Présentation du conseil d'administration



- Martin Drolet – Président
- Emilie L'Heureux – Trésorière
- Louis Morel – Administrateur
- Ariane Arsenault – Administratrice
- Véronique Tardif – Administratrice
- Yan Plante – Administrateur

# Présentation des entraîneurs



- **Entraîneur-chef:**
  - ✦ Sylvain Blais
- **Minime – Cadet:**
  - ✦ Nicolas Girard, Ariane Arsenault et Laurent Pommier
- **Pee-wee – Atome et bibite**
  - ✦ U13: Marie-Pier Guilbault et Niki Mercier
  - ✦ U11: Thierry Normand
  - ✦ U9: Louis Morel et Martin/Nina Le Lieu en support

# 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](http://www.cuissesor.ca)
- Facebook <https://www.facebook.com/cuissesor/>
- Courriel
- Téléphone à jour pour fin de sécurité
- Si un entraînement devait être annulé pour des raisons climatiques ou autres, nous allons publier un communiqué avant 16h30-17h le jour de l'entraînement.

# Programme de la saison



- **Entraînements:**
  - Lundi (18h30 à 20h)
  - jeudi (18h30 à 20h)
  - Sorties supplémentaires – Dimanche (à déterminer)
- **Date de début: 22 avril au 22 août (U13 à U17)**
- **Date de début: 6 mai au 22 août (U9 et U11)**
- **Vacances d'été: Aviser votre entraîneur de vos absences**
- **Pas d'entraînement si course régionale (certains jeudis)**
- **Ponctualité (15 mins avant les entraînements et 1 heure avant une course)**

# Points de rencontre (semaines 22 avril et 6 mai)



# Points de rencontre (semaines 6 mai et +)



# Groupes et niveaux



- U9 (2016-2017)
- U11 (2014-2015)
- U13 (2012-2013)
- U15 – U17 (2008 – 2011)
  
- Formation des groupes selon l'âge, les habiletés et les capacités
- Programme d'un entraînement
- Technique de base
  
- Importance des parents accompagnateurs

# Compétitions régionales



- 3 types de compétitions:
  - Critérium (U9 à U17)
  - Contre-la-montre (U13 à U17)
  - Jeux d'habiletés (U9 à U13)
- 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, Lévis, Val d'Or, Boucherville (Finale)
- Chaque étape comporte 3 épreuves (différences selon les groupes d'âge)
- Championnats Québécois: Mauricie (Fin de semaine de la fête du Travail)
- Déroulement
- Encadrement des cyclistes

# Équipements



- **Obligatoires:**
  - Casque de vélo
  - Gants de vélo
  - Bouteille d'eau – attention aux boissons énergétiques
  - Sac de type Ziploc contenant (gant latex) 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 - changements introduits en 2023 (seulement pour U11 et U13)

# Nutrition



# Performance



- Programme ciblant les athlètes voulant augmenter leur performance ainsi qu'une participation au Jeux du Québec en 2025.
- 5-6 entraînements par semaine (incluant ceux du lundi et jeudi )
  - ✦ CLM (Ottawa Bicycle Club)
  - ✦ Entraînements samedi et dimanche
  - ✦ Entraînements de semaine après la fin des classes en juin

# Changements aux règlements de la FQSC



- **Inscriptions – Coupe Québec**
  - L'inscription EN LIGNE EST OBLIGATOIRE pour la participation à une épreuve de sanction Provinciale.
  - L'inscription au tarif régulier prendra fin le Mercredi précédent l'évènement (12h00).
  - À partir de ce moment-là, l'inscription sera considérée comme tardive et un frais additionnel s'appliquera. Ce sera la dernière occasion pour les cyclistes de s'inscrire à l'évènement.
  - L'inscription tardive prendra fin à 18h00 la veille de la journée de la tenue de l'évènement.
  - Les inscriptions sur place, le jour de l'évènement, ne sont plus possibles pour les courses de sanction Provinciale.
- **Hauteur des jantes**
  - *Moins de 45 mm*

# Changements aux règlements de la FQSC



## ● Freins

- Le corps du capot de frein doit être aligné sur le guidon traditionnel. Une inclinaison de la manette de frein est autorisée mais ne peut excéder 10 degrés.

## ● Licence

- La preuve de licence doit être apportée pour la course, elle sera demandée au moment de la vérification des inscriptions le jour de la compétition. Lors de la période de vérification, le cycliste devra être en mesure de montrer les deux côtés de sa licence. Si cette condition n'est pas remplie alors la preuve ne sera pas prise en compte.

## ● Ravitaillement

- Le personnel qui ravitaille doit minimalement être âgé de 16 ans, doit porter le maillot de son club (ou équipe) et être membre de la fédération.

# Conclusion et Questions



- Implication des parents dans le club
- Fête de fin de saison
- Affichage d'équipement à vendre ou à acheter au sein du club