



# Guide technique

---

Édition 2024, les 8 et 9 juin 2024

(VERSION révisée – 4 juin 2024)

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

la ville de Gatineau

Sanctionné par la Fédération québécoise des sports cyclistes



Merci à nos partenaires et commanditaires:

- \* Les techniciens chez Velozophie pourront vous porter assistance sous leur tente d'atelier mécanique et vous offriront des barres, gels et produits de réhydratation Krono Nutrition.
- \* Les marchés IGA Deziel offriront aux athlètes une variété de collations santé tout au long du weekend.
- \* Les restaurants Azta Taqueria et Spritz offrent à leurs restaurants une boisson par athlète et membres de leur famille sous présentation de la carte de la FQSC.
- \* Olivia et leur camion sera sur place samedi au dîner pour vous faire découvrir leurs smoothies, salades et tacos, des goûts bien prisés en Outaouais!



## Changements – modifications au guide

1. Les jeux ont été déplacé au Centre Asticou stationnement P4, 241 boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc. Raison – conditions pluvieuses prévues samedi matin. Le site des jeux est à 5 minutes du site principal des compétitions.
2. Pas de dépannage neutre durant la course sur route. Les équipes pourront avoir des roues sur le circuit.
3. Pas de signature pour les sprints et les jeux le samedi matin. Signatures seulement pour le critérium et la course sur route.
4. Réunion technique samedi matin à 7h45.
5. Ajout des parcours des jeux.

## 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 8 et 9 juin 2024 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.

### CHANGEMENTS DES CIRCUITS DE COURSE ET DES SITES.

## 2. Comité organisateur

Sylvain Blais (directeur technique) – 613-808-8547 – courriel [sylvain028@videotron.ca](mailto:sylvain028@videotron.ca);  
[info@cuissesor.ca](mailto:info@cuissesor.ca)

Alexandre Carter (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)). Cette année, les inscriptions sur place ne sont plus permises.

La date limite pour l'inscription au tarif régulier est le mercredi 5 juin à midi. L'inscription tardive débute à 12h01 le mercredi et ce jusqu'au vendredi 7 juin à 18h. Aucune inscription sur place n'est permise.

- U11, U13, U15 et U17: inscription à tarif régulier 65\$ et tardive à 100\$.
- U9 : inscription à tarif régulier 20\$ et tardive à 30\$.

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 – rue **des Conifères** 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 8 juin 2024 à 7h45 près de la zone de départ située la **rue des Conifères et rue Sapinière**. 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

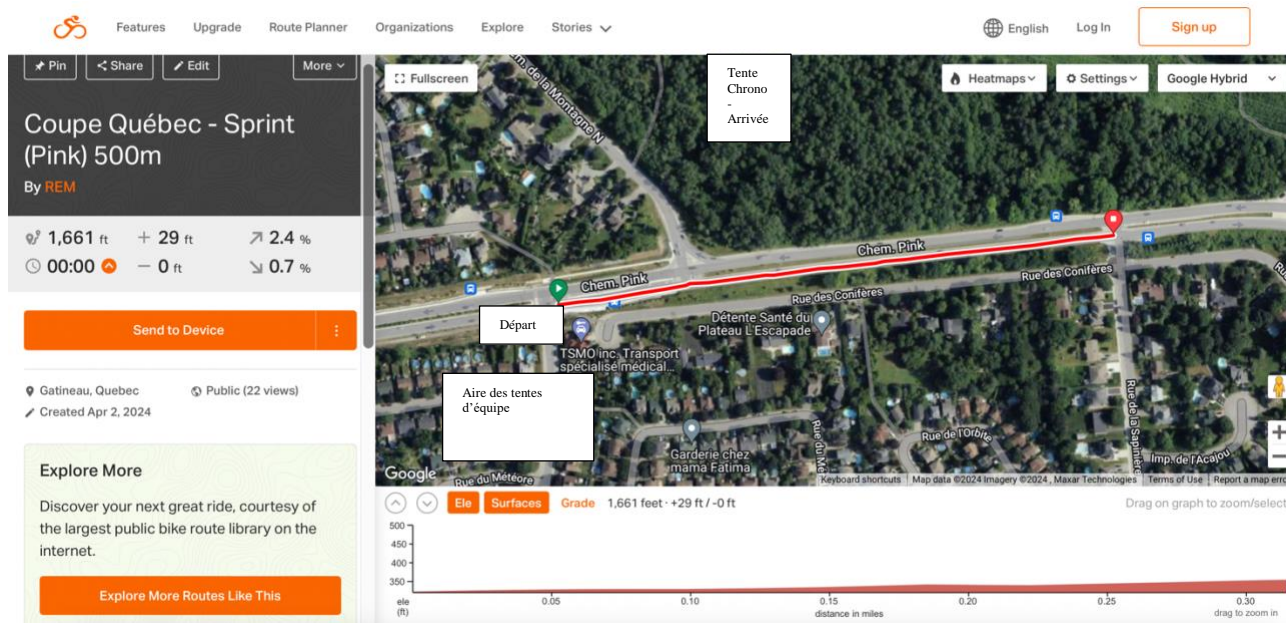
Les coureurs doivent confirmer leur présence en signant le registre près de la zone de départ située sur la **rue des Conifères - Sapinière** (samedi 8 juin) jusqu’à 15 minutes avant le critérium et le registre près de la zone de départ situé sur la rue **des Conifères - Sapinière** (dimanche le 9 juin) 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 8 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.

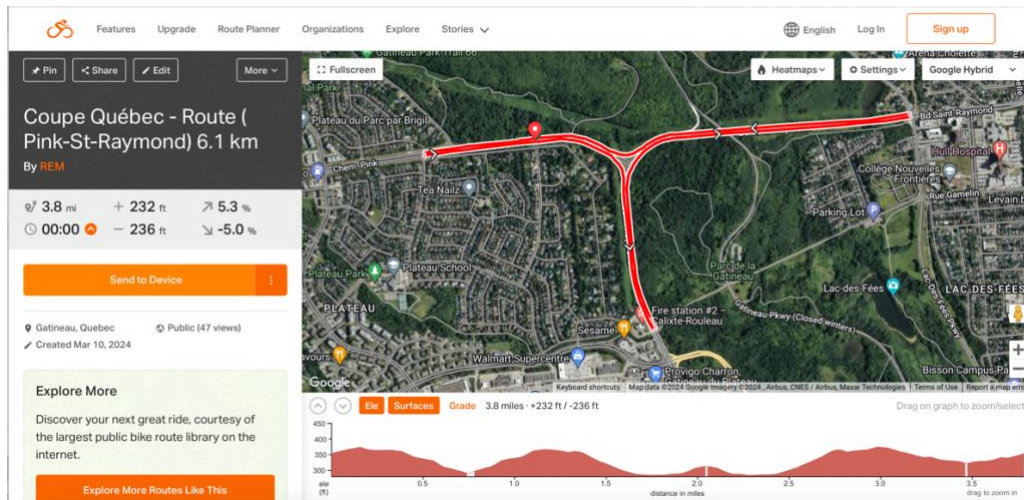


Le sprint sera disputé sur une distance de 350 m, tandis que les vagues seront composées entre 4 à 7 coureurs. Quant au processus d’élimination, il sera le même que celui utilisé dans les épreuves de keirin (sur piste) et décrit à l’article 3.2.135 du Règlement UCI. Tous les coureurs disputeront donc 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 9 juin se déroulera sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le circuit aura une distance de 6.1 km. Le stationnement sera sur les rues adjacentes.



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

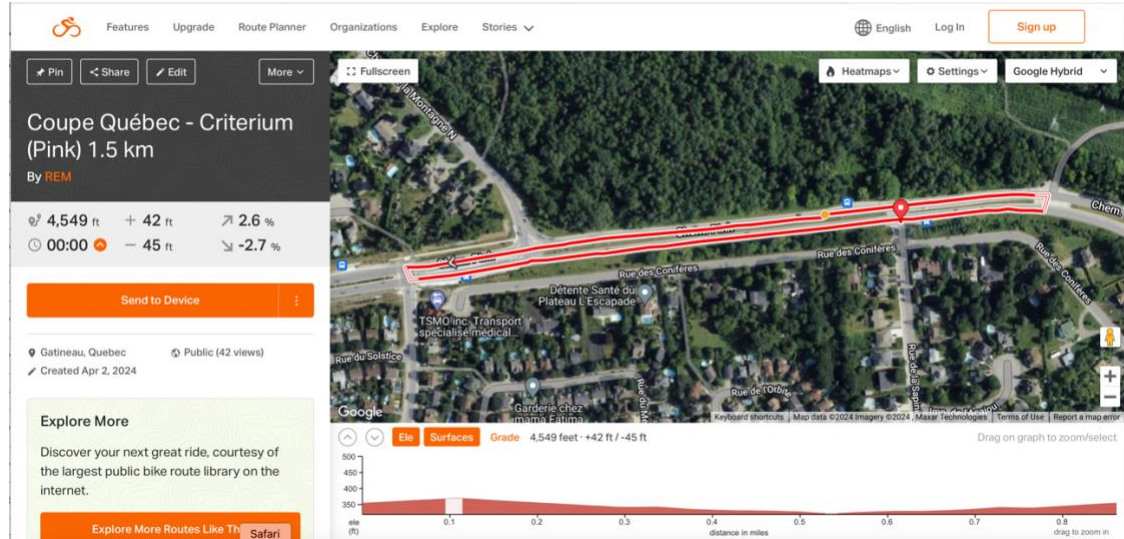
Sprint à la ligne d'arrivée :

- 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 8 juin se déroulera sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le circuit aura une distance de 1.5 km.



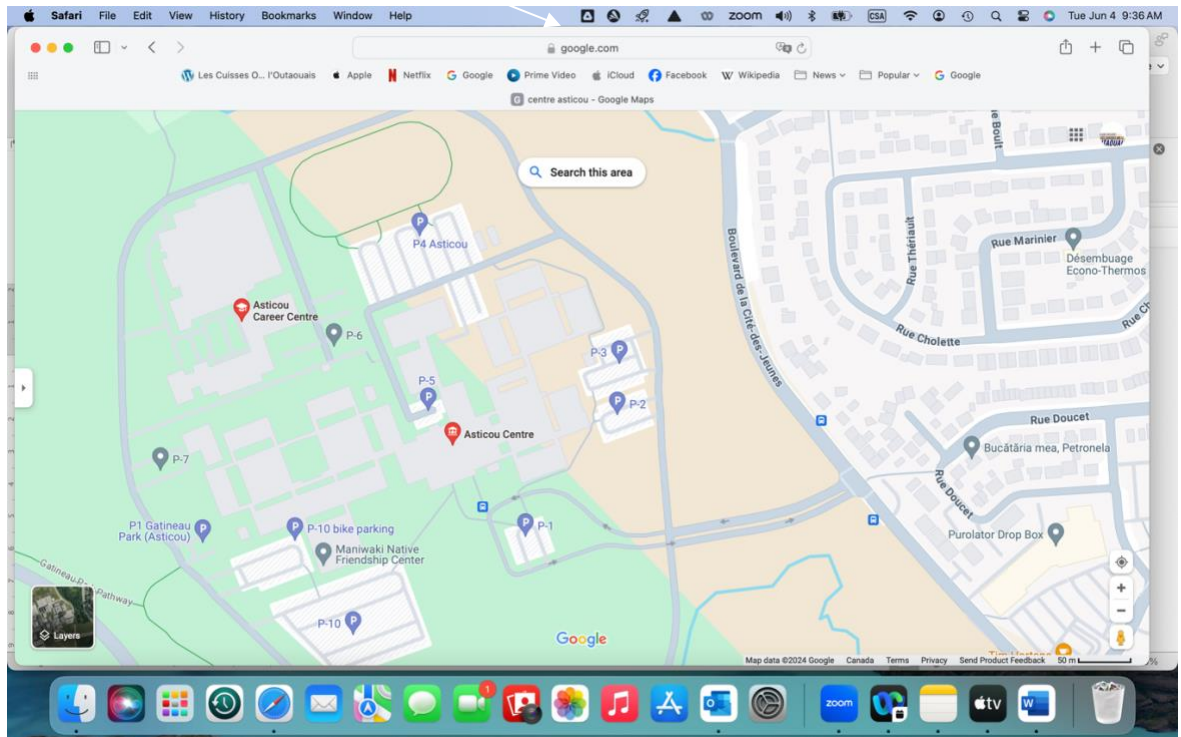
Meilleur sprinter (cinq premiers coureurs : 7-5-3-2-1 points)

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 8 juin se dérouleront au Centre Asticou – 214 boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc. Stationnement P4. A l'entrée, tourner à droite et vous dirigez au second stationnement. Les jeux ont été déplacé à un autre site suite aux prévisions pluvieuses de la fin de semaine. Le site des jeux est à 5 minutes en voiture du site de compétition principal.



Parcours des jeux (voir en annexe)

### **e. Site des tentes des équipes**

Les tentes des équipes devront être installées sur la rue des Conifères vers l’ouest le samedi et le dimanche. Le stationnement sera dans les rues adjacentes.

1 espace = 10 x 20 pi

## **9. Assistance technique neutre**

**Il n’y aura pas d’assistance technique** neutre 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 quel endroit apporter les roues lors de la réunion technique du 8 juin 2024.

## **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 8 juin et le dimanche 9 juin 2024.

<b>Samedi 8 juin – site de compétition – rue des Conifères et Sapinière (Pour vous rendre sur le site de course, emprunter le boul. Des Allumettières , ville de Gatineau).</b>			
<b>ÉPREUVE # 1a – Sprint – samedi 8 juin 2024 – 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	Rue Pink
U17 F / H		Repêchage	
		2ième ronde	
		Finales	
Fin	11 h 30		
<b>ÉPREUVE #1b – Jeux – Samedi 8 juin 2024 – Centre Asticou (stationnement P4)</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	Rue Pink	
Pratique 8 h à 8 h 30			
U11 H & F	8 h 30	Rue Pink	
Pratique 8 h à 8 h 30			

U13 H & F	8 h 30	Rue Pink
Fin	11 h 30	

<b>ÉPREUVE # 2– Critérium – samedi 8 juin 2024 – rue Pink 1.5 km</b>			
--	--	--	--

Catégorie	Heure de départ	Distance (1.5 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 9 juin 2024 – Boulevard St-Raymond – 6.1 km</b>				
---	--	--	--	--

Catégorie	Heure de départ	Distance	Tours	Départ – Arrivée
U11 H	8h	12.2km	2	Rue Pink
U11 F	8h03	12.2km	2	
U13 H	8h45	18.3km	3	
U13 F	8h48	18.3km	3	
U15 H	9h45	24.4km	4	
U15 F	9h48	24.4km	4	
U17 H	10h45	48.8km	8	
U17 F	10h48	48.8km	8	
Fin	12h30			

## 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 2024 – 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 – direction boul. Des Allumettières, rue de l’Atmosphère et rue de la Sapinière.

Jeux – Centre Asticou stationnement P4 – 241 boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc.

## 16. Stationnement

Il y a du stationnement 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 aura un camion de rues avec de la nourriture santé.

## 18. Hébergement

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

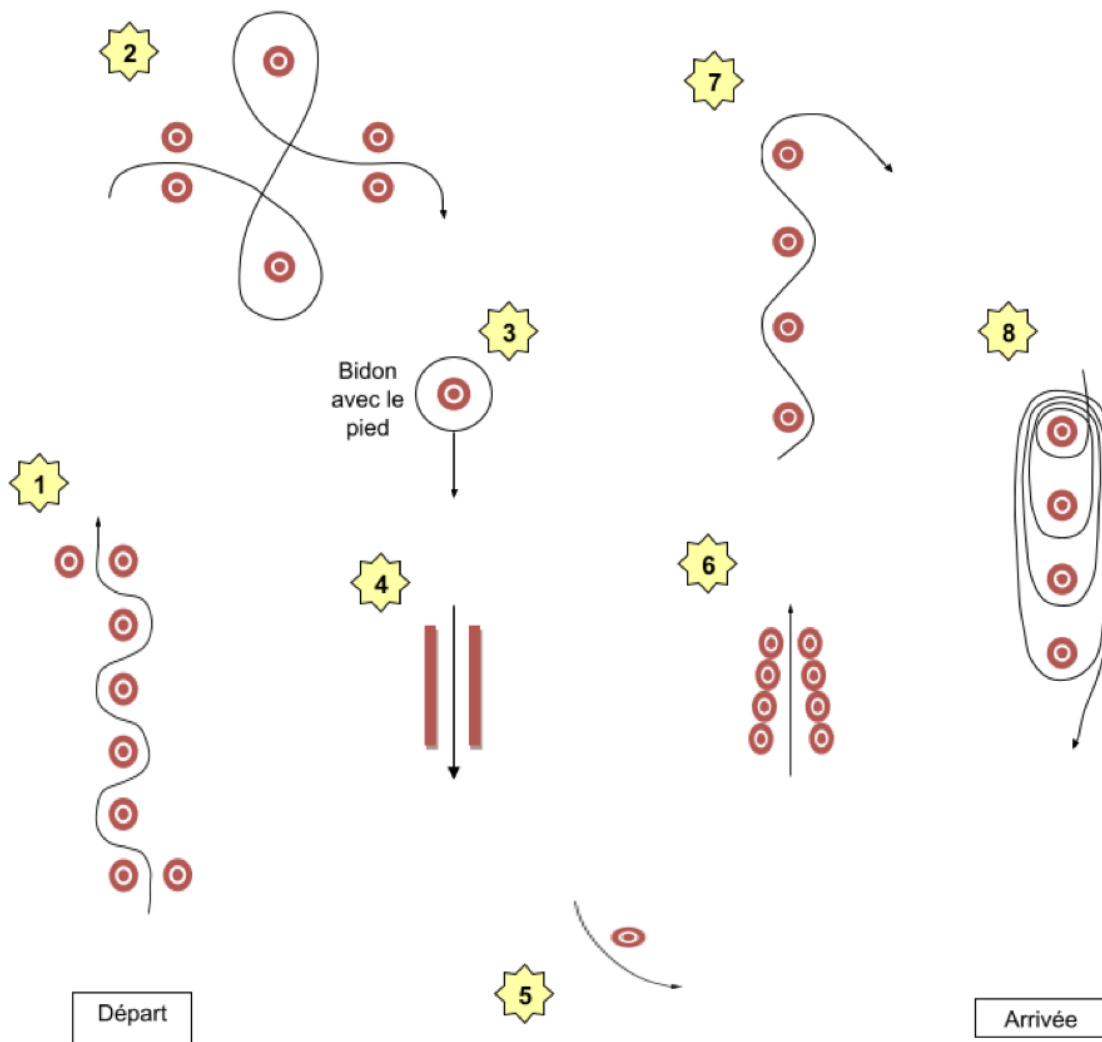
Les hôtels à proximité sont :

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/yowgg/hoteldetail?cm\\_mc=GoogleMaps--EX--CA--YOWGQ](https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/us/en/gatineau/yowgg/hoteldetail?cm_mc=GoogleMaps--EX--CA--YOWGQ))



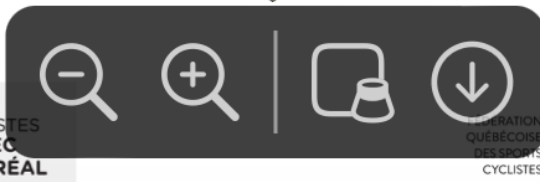
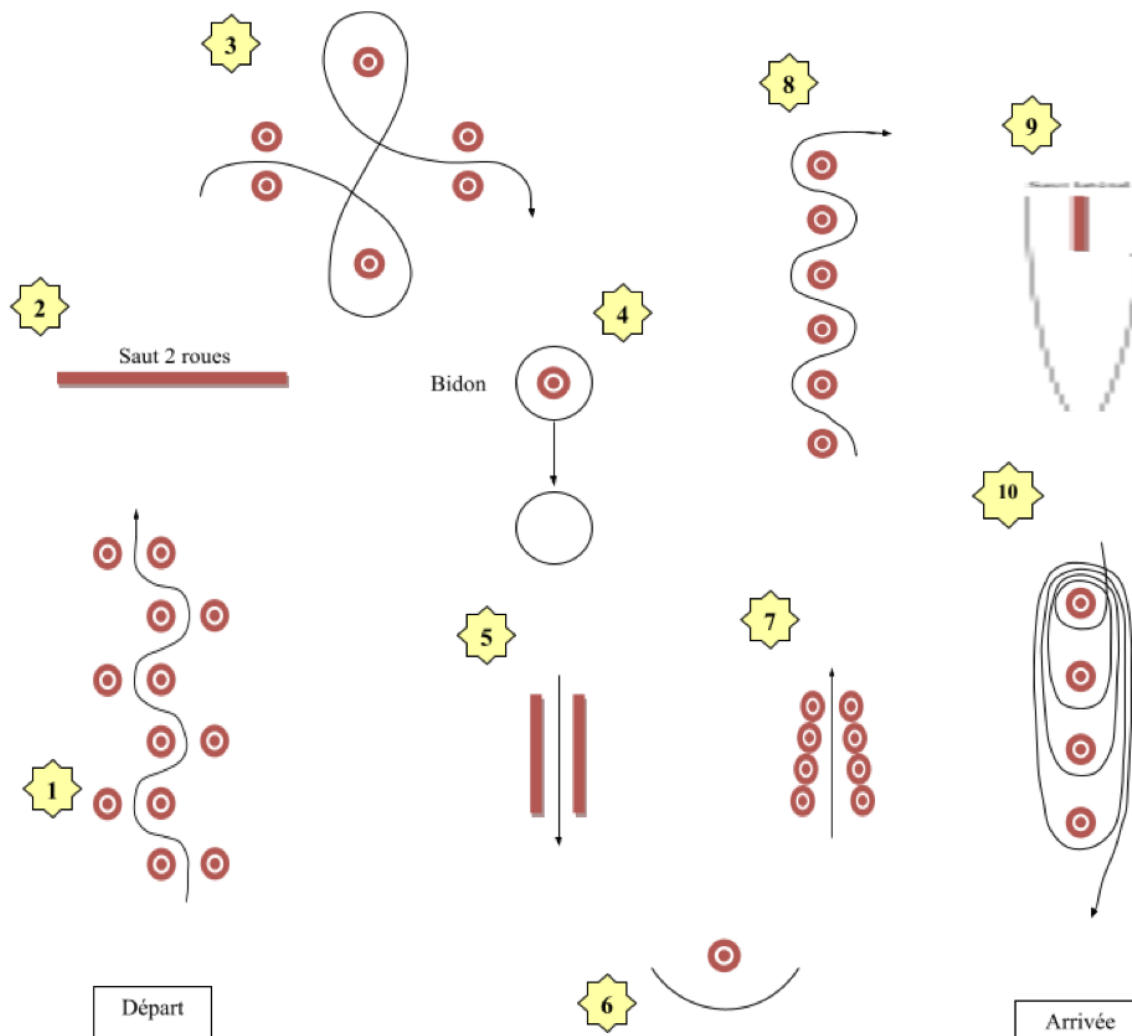
Parcours U9

**FQSC - Circuit d'habileté**  
**juin 2024**  
**Coupe du Québec #2 – Cuisses Or de l'Outaouais**  
**U9**



Parcours U11 et U13

**FQSC - Circuit d'habileté**  
**juin 2024**  
**Coupe du Québec #2 – Cuisses Or de l'Outaouais**  
**U11– U13**



ASSOCIATION  
QUEBÉCOISE  
DES SPORTS  
CYCLISTES

**FQSC**