



Guide technique

Rendez-vous Cyclistes de la Relève Construction JPL en Outaouais 2025

Version : 7 mars 2025

Commissaire en chef FQSC – Sylvain Blais

Organisé par le Club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais

En collaboration avec la Ville de Gatineau

Commandité par Construction JPL

Sanctionné par la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes

Table des matières

1. Informations générales	3
2. Comité organisateur	4
3. Inscriptions.....	4
4. Règlements.....	4
5. Plans des courses	5
A. Jeux d'habiletés	5
B. Critérium	5
C. Contre-la-montre individuel.....	6
6. Assistance technique neutre.....	7
7. Sécurité et bénévoles	7
8. Conformité et vérification des braquets	8
9. Équipement.....	8
10. Résultats.....	8
11. Cérémonies protocolaires	8
12. Classement cumulatif	8
13. Services médicaux.....	9
14. Stationnement.....	10

1. Informations générales

Le Club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais en collaboration avec la ville de Gatineau est fier d'organiser la 16e saison des « Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais » du secteur route et piste de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Nous sommes fiers d'annoncer que [Construction JPL](#) commanditera la série encore cette année.

La série de courses en 2025 comportera huit épreuves :

- 3 contre-la-montre individuel
- 3 critères
- 2 jeux d'habiletés

Cette série s'adresse aux catégories : U9 bibitte, U11 atome, U13 pee-wee, U15 minime et U17 cadet. Toutefois, les athlètes de différentes catégories d'âge ne compétitionnent généralement pas dans les mêmes épreuves, tel que décrit dans le tableau ci-dessous :

Catégories d'âge	Jeux d'habiletés	Critérium	Contre-la-montre individuel
U9 (moins de 9 ans)	X	X	
U11 (moins de 11 ans)	X	X	
U13 (moins de 13 ans)	X	X	X
U15 (moins de 15 ans)		X	X
U17 (moins de 17 ans)		X	X

Le calendrier des courses pour la saison 2025 est le suivant :

	Jeux d'habiletés	Critérium	Contre-la-montre individuel
Catégories d'âge	U9-U11-U13	U9-U11-U13-U15-U17	U13-U15-U17
Lieu des épreuves	Centre Asticou (P4)	Quadrilatère de l'aéroport	Chemin Léo-Leblanc
Heure	18h30	18h30	18h30
Épreuve 1			8 mai 2025
Épreuve 2		22 mai 2025	
Épreuve 3			29 mai 2025**
Épreuve 4		12 juin 2025**	
Épreuve 5	19 juin 2025		
Épreuve 6			10 juillet 2025
Épreuve 7	17 juillet 2025		
Épreuve 8		21 août 2025	

**Épreuves comptant pour la sélection des athlètes pour les Jeux du Québec (U15-U17 uniquement)

Nous espérons que vous profiterez pleinement de l'unique série de courses sur route dans la région de l'Outaouais qui prendra place de mai à août.

2. Comité organisateur

- Sylvain Blais (commissaire en chef) – 819-246-6429 – courriel info@cuissesor.ca
- Sylvain Blais (directeur technique) – courriel info@cuissesor.ca
- Mariane Trépanier (responsable des bénévoles)
- Natalie Zabcic (responsable de la compilation des résultats)

3. Inscriptions

L'inscription se fait en ligne sur la plateforme de la FQSC pour l'ensemble des épreuves. Aucune inscription sur place ne sera possible. À défaut de détenir une licence annuelle, une [licence d'évènement](#) devra être achetée au moment de la préinscription.

Le prix individuel d'entrée pour la participation à une épreuve des Rendez-vous Cyclistes de la Relève Construction JPL en Outaouais est comme suit :

- 8\$ pour la catégorie U9 bibitte
- 15\$ pour les autres catégories

4. Règlements

Les règlements de la FQSC seront utilisés lors des compétitions et seront mis en application par le commissaire en chef et commissaires adjoints. Un retard au départ sera comptabilisé dans le temps du coureur.

<https://drive.google.com/file/d/1iuLUxAPRTOZvL7qMJYCRaWStrKXQ6M-k/view>

Pour les courses de contre-la-montre, le cycliste n'a pas droit au sillonnage (à une distance minimale de 25 m derrière, 2 m latéral) sinon il y aura disqualification.

5. Plans des courses

A. Jeux d'habiletés

Les jeux d'habiletés se déroulent dans le stationnement P4 du Centre Asticou.

([lien Google Maps](#))



Les parcours pour les catégories éligibles seront affichés sur le site du Club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais (www.cuissesor.ca) avant chaque épreuve.

B. Critérium

Le critérium se déroule sur un circuit fermé à la circulation automobile. Le parcours a une distance de 1,4 km.

Les distances totales sont les suivantes :

- U9 Bibitte : 2 tours
- U11 Atome : 4 tours
- U13 Pee-wee : 4 tours
- U15 Minime : 6 tours
- U17 Cadet : 8 à 10 tours (selon les conditions climatiques et la luminosité extérieure)

Le parcours pour la course du critérium est le suivant :

([lien Google Maps](#))



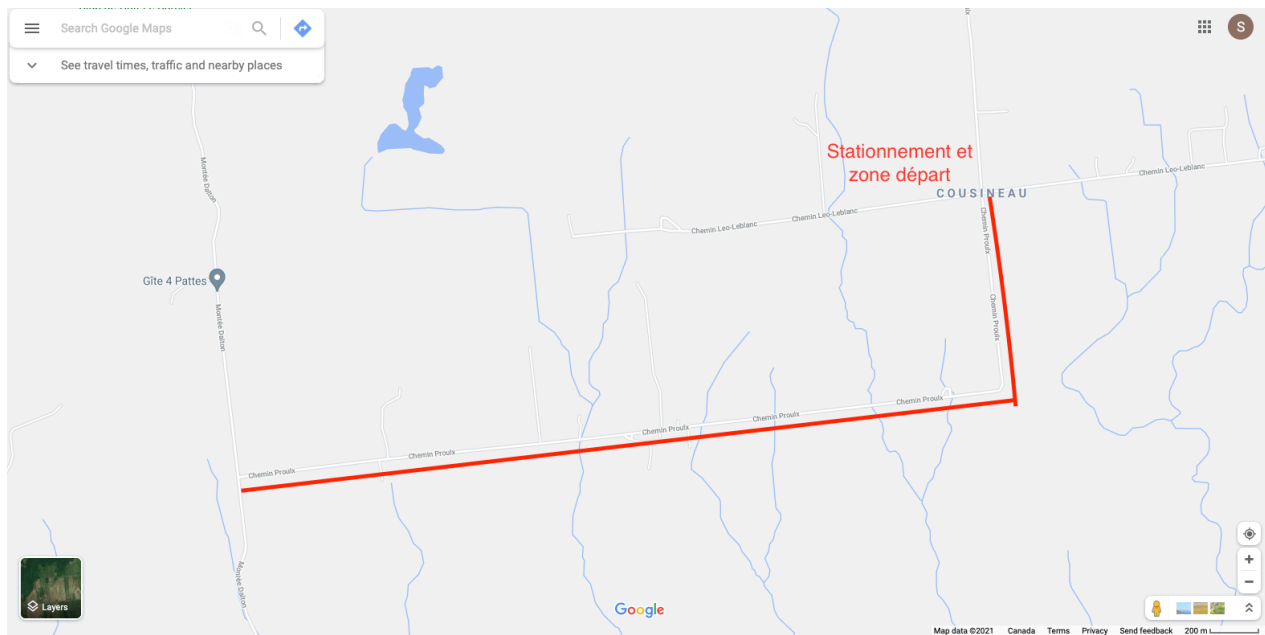
Le profil du parcours de la course du critérium est relativement plat.

C. Contre-la-montre individuel

Le contre-la-montre se déroule sur un circuit ouvert à la circulation automobile. La distance pour la catégorie pee-wee est d'environ 5,0 km et d'environ 8,0 km pour les catégories minime et cadet.

Le parcours pour la course contre-la-montre est le suivant :

[\(lien Google Maps\)](#)



6. Assistance technique neutre

Aucune assistance technique neutre ne sera disponible durant les courses.

7. Sécurité et bénévoles

La sécurité des coureurs est une priorité pour le Club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais. Pour assurer un niveau de sécurité maximal, les accès aux voies routières sont contrôlés, mais doivent rester accessibles aux véhicules selon les indications de la sécurité publique de la ville de Gatineau.

Nous solliciterons l'aide des parents des athlètes par courriel avant les courses pour agir à titre de bénévoles à la sécurité. Un engagement des membres de tous les clubs cyclistes est préconisé afin d'agir comme bénévole à la sécurité. Si le nombre de bénévoles recrutés avant la course est insuffisant, des parents ou accompagnateurs des coureurs seront demandés d'agir à titre de bénévoles durant la course. Ces bénévoles à la sécurité doivent porter les dossards orange afin de bien s'identifier.

Il est conseillé d'apporter une chaise, parapluie, imperméable et vêtements chauds selon la température.

Tout incident doit être signalé au commissaire en chef de la course ou à la voiture de tête. Un système radio sera mis à leur disponibilité pour s'assurer d'une communication continue.

8. Conformité et vérification des braquets

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

Les limites de braquets imposées selon les catégories sont définies par la FQSC et disponibles en consultant le lien suivant : <http://cuissesor.ca/wp-content/uploads/2025/02/Braquets.pdf>

Pour les courses de contre-la-montre individuel, le cycliste doit rester dans la zone de départ après la vérification des braquets; dans le cas contraire, le cycliste doit repasser les braquets (avec le risque d'être en retard).

Le comité organisateur n'offre aucun support avant les courses pour l'ajustement des braquets. La responsabilité demeure celle du coureur et de l'entraîneur du club auquel le coureur est affilié.

9. Équipement

Le casque de vélo et les gants de vélo sont obligatoires (gants longs ou courts acceptés).

Les barres avec appuis et casques profilés homologués seront autorisés seulement lors des courses contre-la-montre pour la catégorie U17 cadet.

Les roues avec jante de 44 mm maximum sont autorisées (aucune roue profilée ne sera permise).

10. Résultats

Les résultats officialisés par les commissaires seront disponibles le plus tôt possible après chaque course sur le site web du Club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais

- http://cuissesor.ca/resultats_db/?co_year=2025

11. Cérémonies protocolaires

Il n'y aura pas de cérémonies protocolaires de remise des médailles. Les résultats seront publiés sur notre site web à l'adresse http://cuissesor.ca/resultats_db/?co_year=2025

12. Classement cumulatif

Pour les catégories U9 bibite et U11 atome :

- Le meneur sera déterminé par le total des points des épreuves duquel est soustrait le plus bas pointage.

Pour les catégories U13 pee-wee, U15 minime et U17 cadet :

- Le meneur sera déterminé par le total des points des épreuves duquel sont soustraits les deux plus bas pointages.

Pour les bris d'égalité :

- Les cyclistes ayant le même nombre de points seront classés dans l'ordre du dernier critérium de la saison. Si l'égalité persiste, on enlève les points de la moins bonne épreuve pour déterminer l'ordre des cyclistes qui sont égaux et ainsi de suite si l'égalité persiste.

À la fin de la saison, le cycliste totalisant le plus grand nombre de points selon les règles ci-dessus se verra décerner la Coupe de l'Outaouais. Il y aura aussi mention de la deuxième place et troisième place.

13. Services médicaux

Un service de premiers soins sera disponible sur place pendant la durée des épreuves.

Le centre de santé et de services sociaux de Gatineau :

- Hôpital de Hull est à environ 15-20 minutes 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

- Hôpital de Gatineau est à environ 5-10 minutes de voiture du site des courses.

L'adresse est :

909, boulevard La Vérendrye

Gatineau (Québec) J8P 7H2

Tél. : 819 966-6100

Sans frais : 1 800 267-2325

Centrale de rendez-vous : 819 966-6350

Urgence : 819 966-6333

Prendre note qu'il n'y a aucune ambulance sur place, mais que le service d'urgence est contacté avant chaque course.

14. Stationnement

Il y a du stationnement près des endroits de départ de chacune des courses.