

Rendez-vous Cyclistes de la Relève Construction JPL en Outaouais 2026

GUIDE TECHNIQUE



CONSTRUCTION JPL



Aperçu de la série

Les Cuisses Or de l'Outaouais, en collaboration avec la ville de Gatineau, sont fiers de présenter la 17e saison des Rendez-vous Cyclistes de la Relève en Outaouais, commanditée par Construction JPL.

La série de courses en 2026 comportera huit épreuves, soit :

- 3 compétitions de jeux d'habiletés
- 3 critériums
- 2 contre-la-montre individuels

Voici les dates des épreuves :



Jeux d'habiletés
U9-U11-U13



Critériums
U9-U11-U13-U15-U17



Contre-la-montre
U13-U15-U17

18 juin

25 mai

7 mai

16 juillet

29 juin

13 août

6 août

27 août

Nous espérons que vous profiterez pleinement de l'unique série de courses sur route dans la région de l'Outaouais pour les jeunes.

D'ailleurs nous comptons sur votre support bénévole pour assurer la tenue des différentes épreuves.



JEUX D'HABILETÉS

C'est quoi?

Il s'agit d'un parcours à obstacles que les athlètes doivent franchir dans un minimum de temps possible. Chaque faute entraîne une pénalité en temps.

C'est pour qui?

Les jeux d'habiletés sont pour les U9, U11 et U13.

C'est quand?

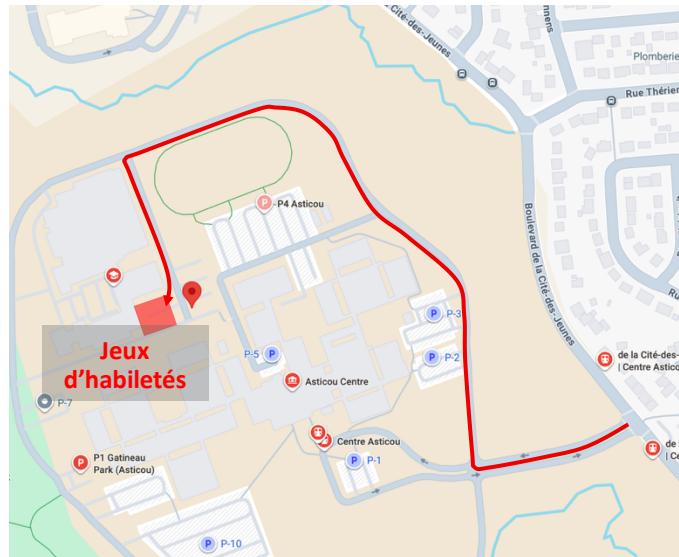
Les jeux d'habiletés se tiendront à partir de 18h30 lors de ces trois dates :

- le jeudi 18 juin
- le jeudi 16 juillet
- le jeudi 6 août

C'est où?

Au centre Asticou (stationnement P6), situé au 241 Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)

- [lien Google Maps](#)



Autres informations importantes

- Les parcours exacts des jeux d'habiletés seront ceux des Coupes du Québec qui se tiendront lors de la fin de semaine immédiatement suivant ces compétitions. Les parcours seront affichés sur la page web de la FSQC et circulés par courriel aux parents du club avant chaque épreuve.
- Le stationnement est disponible directement à P6.



C'est quoi?

Ce type d'épreuve se déroule sur un circuit fermé à la circulation automobile. Les coureurs doivent parcourir le nombre de tours prévu au programme.

C'est pour qui?

Les critériums sont pour tous, soit les U9, U11, U13, U15 et U17.

C'est quand?

Les critériums se tiendront à partir de 18h30 lors de ces trois dates :

- le lundi 25 mai
- le lundi 29 juin
- le jeudi 27 août

C'est où?

Sur le Chemin Industriel et la rue Bombardier à Gatineau. Départ en face du 114 rue Bombardier.

- [lien Google Maps](#)



Autres informations importantes

- Le parcours est relativement plat.
- Chaque tour du parcours est d'une distance de 1,4 kilomètres.

	U9	U11	U13	U15	U17
Nombre de tours	2	4	4	6	8 à 10*

*Selon les conditions climatiques et la luminosité extérieure

- Le stationnement est disponible dans les entreprises à proximité, notamment chez Ortho Canada, situé au 170 rue Bombardier.

CONTRE-LA-MONTRE



C'est quoi?

Le contre-la-montre individuel se déroule sur un circuit ouvert à la circulation automobile. Chaque cycliste prend le départ à intervalle régulier (généralement 1 minute) et doit couvrir le plus rapidement possible la distance pré-établie.

C'est pour qui?

Les contre-la-montre individuels sont pour les U13, U15 et U17.

C'est quand?

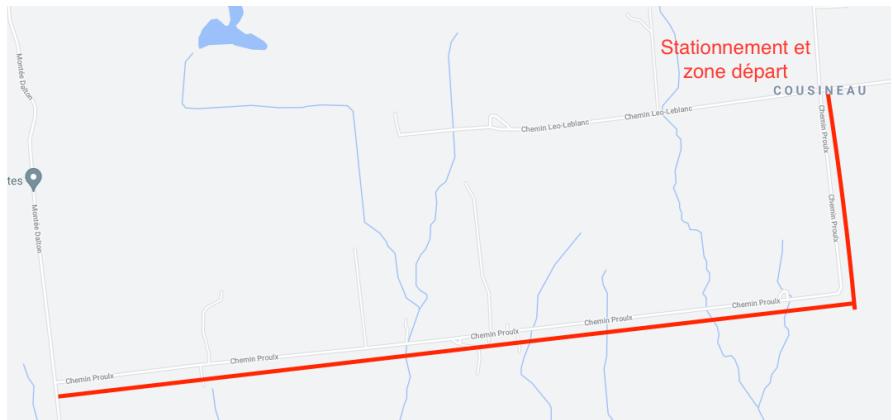
Les contre-la-montre se tiendront à partir de 18h30 lors de ces deux dates :

- le jeudi 7 mai
- le jeudi 13 août

C'est où?

Sur le Chemin Proulx à Gatineau (départ au coin du Chemin Léo-Leblanc).

- [lien Google Maps](#)



Autres informations importantes

- Le parcours est plat, parsemé de légères montées et descentes.
- La distance est la même pour toutes les trois catégories d'âge, soit 8 kilomètres (4 km aller, 4 km retour).
- SVP vous stationner près du départ sur le chemin Proulx.

Autres renseignements

Comité organisateur

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

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

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.

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

Assistance technique neutre

Aucune assistance technique neutre ne sera disponible durant les courses.

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. Si le nombre de bénévoles recrutés avant la course est insuffisant, des parents ou accompagnateurs des coureurs seront demandés d'agir à titre de bénévole 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 disposition pour s'assurer d'une communication continue.

Conformité et vérification des braquets

À la fin de chacune des épreuves, les 10 premiers coureurs des catégories U11 et U13 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.

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).

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=2026

Points et classement cumulatif de la série

Lors de chaque épreuve, les 10 premiers participants accumulent des points pour le classement cumulatif de la série.

Chacune des épreuves vaut 20 points, sauf les derniers jeux d'habiletés, critérium et contre-la-montre individuel qui se tiendront en août, lesquels valent 25 points. Les points pour les 10 premiers se répartissent tels que décrits dans le tableau ci-dessous.

	7 mai	28 mai	18 juin	29 juin	16 juillet	6 août	13 août	27 août
	Contre-la-montre	Critérium	Jeux d'habiletés	Critérium	Jeux d'habiletés	Jeux d'habiletés	Contre-la-montre	Critérium
Position 1	20	20	20	20	20	25	25	25
2	17	17	17	17	17	22	22	22
3	14	14	14	14	14	19	19	19
4	12	12	12	12	12	17	17	17
5	10	10	10	10	10	15	15	15
6	8	8	8	8	8	13	13	13
7	7	7	7	7	7	12	12	12
8	6	6	6	6	6	11	11	11
9	5	5	5	5	5	10	10	10
10	4	4	4	4	4	9	9	9

Calcul du total des points comptant au classement cumulatif :

- Chez les U9 et U11 : le meneur sera déterminé par le total des points des six épreuves duquel est soustrait le plus bas pointage.
- Chez les U13 : le meneur sera déterminé par le total des points des huit épreuves duquel sont soustraits les deux plus bas pointages.
- Chez les U15 et U17 : le meneur sera déterminé par le total des points des cinq épreuves duquel est soustrait le plus bas pointage.

En cas de de bris d'égalité à la fin de la série, les cyclistes ayant le même nombre de points seront classés dans l'ordre d'arrivée du dernier critérium de la saison.

Au terme de la série, le cycliste totalisant le plus grand nombre de points selon les règles ci-dessus se verra décerner le trophée de la première place. Il y aura aussi mention de la deuxième place et troisième place.

Services médicaux

Un service de premiers soins sera disponible sur place pendant la durée des épreuves. Il n'y a aucune ambulance sur place, mais que le service d'urgence est contacté avant chaque course.

Voici les hôpitaux à proximité :

Hôpital de Hull

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

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