

Coupe du Québec Les Cuisses Or de l'Outaouais

Gatineau,
6-7 juin 2026

GUIDE TECHNIQUE



Mot de bienvenue du président

Bonjour et bienvenue à Gatineau!

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons à cette 13^{ième} édition de la Coupe du Québec de Gatineau. *Le club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais*, fondé en 2008, est fier de contribuer au développement du cyclisme sur route chez les jeunes de la région.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les bénévoles, les commissaires, nos partenaires et commanditaires, ainsi que les athlètes et leurs familles pour leur engagement. Sans eux, tout cela ne serait possible.

À toutes et tous, je souhaite une fin de semaine remplie de plaisir, d'efforts et de belles performances.

Martin Desrosiers-Drolet

Président du club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais

Merci à nos précieux partenaires et commanditaires

Événement sanctionné par la



Les techniciens de chez *Vélozophie* pourront vous apporter assistance sous leur tente d'atelier mécanique.



Section commanditaires à confirmer

Thérapie Physio
et consultations en

amedi et
de boulangerie,
uais!

Outaouais offriront aux athlètes
tout au long du weekend.

Restez connectés grâce à notre groupe de communication WhatsApp!

Une nouveauté cette année. Nous diffuserons sur ce canal des mises à jour tout au long de la fin de semaine.

Cliquez le lien pour vous y connecter ou scannez le code QR :

<https://chat.whatsapp.com/KGnntRmGVpD1utOiU5I5bB>



Coupe du Québec Les Cuisses Or
de l'Outaouais
WhatsApp group



Aperçu de la fin de semaine

C'est quand? Les samedi 6 juin et dimanche 7 juin 2026



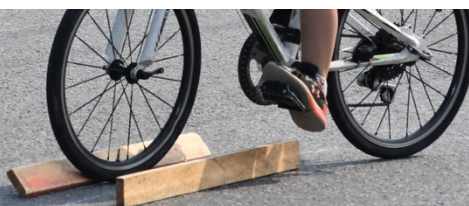
La tenue des podiums sera annoncée sur notre [groupe de communications WhatsApp](#) (abonnez-vous!).

C'est où? Rendez-vous au coin de la Rue de la Sapinière et du Chemin Pink à Gatineau (secteur Hull) ([lien Google Maps](#))

Plan du site :



Jeux d'habiletés



C'est pour qui?

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

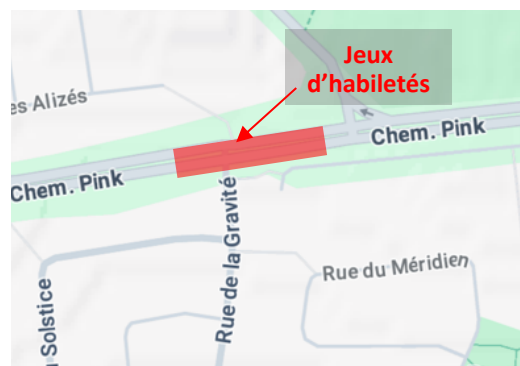
C'est quand?

Les jeux d'habiletés se dérouleront le matin du samedi 6 juin.

Catégories	U9 H & F	U11 H & F	U13 H & F
Pratique	Entre 8h et 8h30	Entre 8h et 8h30	Entre 8h et 8h30
Heure de départ	8h30	8h30	8h30
Fin	11h30	11h30	11h30

C'est où?

Les jeux d'habiletés se dérouleront sur le Chemin Pink, près de l'intersection avec la rue de la Gravité ([lien Google Maps](#))



Autres informations importantes

- Les parcours des jeux d'habiletés seront publiés sur le [site web FQSC de l'événement](#) en avance de la compétition.
- Nous demandons aux parents et accompagnateurs de bien vouloir rester aux abords de la zone de compétition, laquelle sera délimitée par des barricades et rubans.



C'est pour qui? Les sprints sont pour les U15 et U17.

C'est quand?

Les sprints se dérouleront le matin du samedi 6 juin.

Catégories	U15 H & F	U17 H & F
Heure de départ	8h30	8h30
Fin	11h30	11h30

Les sprints se feront en 4 étapes : la 1ère ronde, le repêchage, la 2^{ème} ronde et les finales.

C'est où?

Les sprints se dérouleront sur le Chemin Pink, entre la Rue de la Gravité et la Rue de la Sapinière ([lien Google Maps](#)).

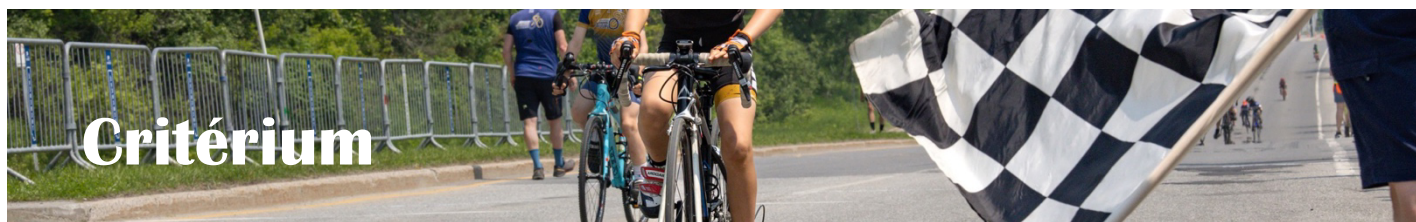
- Les départs se donneront près de la Rue de la Gravité
- Les arrivées se feront près de la Rue de la Sapinière

La distance du sprint est de 350 mètres sur une pente légèrement ascendante (moyenne : 2,4%).



Autres informations importantes

- Tous les coureurs disputeront donc un minimum de deux sprints.
- Les vagues seront composées entre 4 à 7 coureurs.
- 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.
- Les sprints et le processus d'élimination seront de type Keirin selon les règlements en vigueur de l'UCI ([article 3.2.135](#)).
- Les dix premiers coureurs du classement marqueront des points.
- Les listes de départs seront affichées avant le départ par les commissaires sur le [site web FQSC de l'événement](#).



Critérium

C'est pour qui?

Le critérium s'adresse à tous les participants (U9, U11, U13, U15 et U17).

C'est quand?

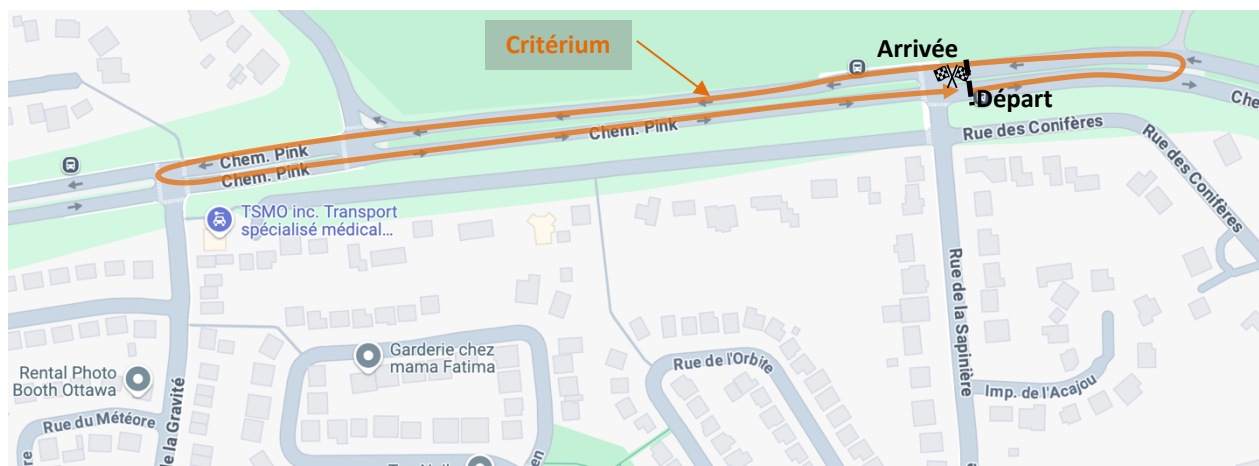
Le critérium se déroulera l'après-midi du samedi 6 juin.

Catégorie	Heure de départ	Distance/temps (1.5 km au tour)
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	

C'est où?

Le critérium se déroulera sur le Chemin Pink, entre la Rue de la Gravité et un peu passé la Rue de la Sapinière ([lien Google Maps](#)).

- La route sera fermée à la circulation automobile
- Distance totale du circuit : 1,5 km



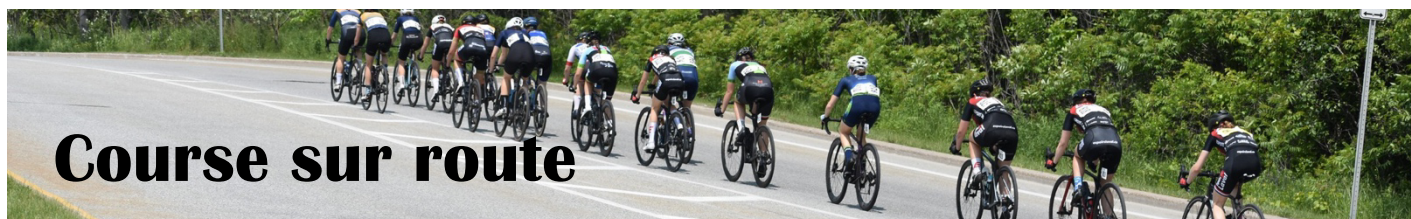
Les sprints intermédiaires

Lors des tours désignés pour le sprint, les 5 premiers coureurs qui passent la ligne d'arrivée en premier obtiennent des points de meilleur sprinter (7-5-3-2-1 points).

- U9 : Pas de sprint
- U11 : Sprint au deuxième passage de la ligne d'arrivée
- U13 : Sprint au troisième passage de la ligne d'arrivée
- U15 : Sprint à la 10ième et 20ième minute
- U17 : Sprint à la 10ième, 20ième et 30ième minute

Autres informations importantes

Les U11 et U13 doivent faire vérifier leurs braquets avant la course.



Course sur route

C'est pour qui?

La course sur route s'adresse aux U11, U13, U15 et U17.

C'est quand?

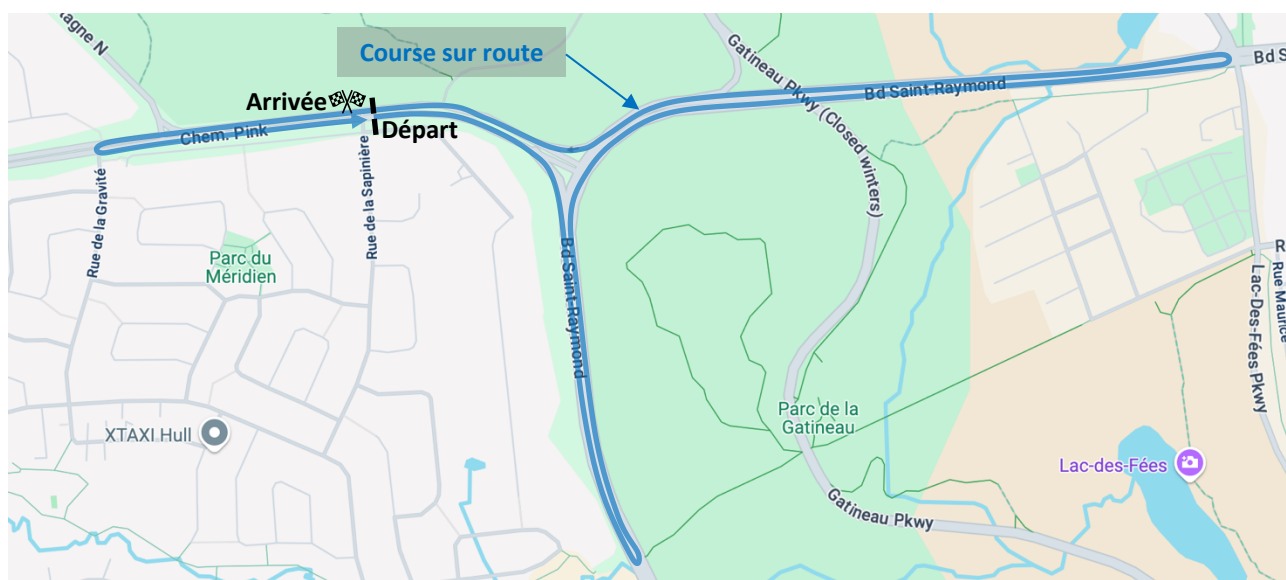
Les épreuves de course sur route se dérouleront le matin du dimanche 7 juin.

Catégorie	Heure de départ	Distance	Tours
U11 H	8h00	12,2km	2
U11 F	8h03	12,2km	2
U13 H	8h45	18,3km	3
U13 F	8h48	18,3km	3
U15 H	9h35	30,5km	5
U15 F	9h38	30,5km	5
U17 H	11h00	48,8km	8
U17 F	11h03	48,8km	8
Fin	12h45		

C'est où?

La course sur route se déroulera sur le Chemin Pink et le boulevard Saint-Raymond (entre la caserne de pompier et la promenade du Lac-des-Fées) ([lien Google Maps](#)).

- La route sera fermée à la circulation automobile
- Distance totale du circuit : 6,1 km



Les sprints intermédiaires

Lors des tours désignés pour le sprint, les 5 premiers coureurs qui passent la ligne d'arrivée en premier obtiennent des points de meilleur sprinter (7-5-3-2-1 points)

- 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

Autres informations importantes

Les U11 et U13 doivent faire vérifier leurs braquets avant la course.

Autres renseignements

Comité organisateur

- Martin Desrosiers Drolet (président) – 819-576-1396 – courriel info@cuissesor.ca
- Sylvain Blais (Directeur technique de l'événement)
- Mariane Trepanier et Bernard Mignault (responsables des bénévoles)
- Nina Le Lieu (partenariats et commandites)
- Tous les membres du conseil d'administration du club cycliste Les Cuisses Or de l'Outaouais

Inscriptions : dates et prix

Les coureurs doivent s'inscrire selon les délais prescrits à travers la [plateforme d'adhésion en ligne de la FQSC](#). Les inscriptions sur place ne sont pas permises.

Type d'inscription	Dates	Prix U9	Prix U11, U13, U15 et U17
Inscription régulière	Jusqu'au mardi soir 2 juin 23h59	22\$	72\$
Inscription tardive	Du mercredi 3 juin minuit au vendredi 5 juin 16h	33\$	108\$

À noter que l'inscription pour les trois épreuves (ou deux épreuves pour les U9) est 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)* ».

Règlements

Les règlements de cette compétition sont ceux de la FQSC et relèvent du commissaire en chef et des commissaires adjoints.

Réunion technique

Une réunion des directeurs techniques ou représentants de club aura lieu le samedi 6 juin 2026 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.

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 jusqu'à 15 minutes avant le critérium (samedi 6 juin) et jusqu'à 15 minutes avant la course sur route (dimanche 7 juin). 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\$.

Site des tentes des équipes

Les tentes des équipes (1 espace = 10 x 20 pi) doivent être installées sur la rue des Conifères vers l'ouest le samedi et le dimanche. La circulation locale sera permise. Nous demandons donc votre collaboration pour garder le site accessible pour les services d'urgence et propre de tous déchets.

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 6 juin 2026.

Conformité et vérification des braquets

La vérification des braquets pour les coureurs des catégories U11 et U13 s'effectuera avant le critérium et la course sur route. Les athlètes doivent se diriger directement dans la zone préalablement identifiée pour vérifier la conformité de leur braquet.

Résultats

Les résultats officialisés par les commissaires seront disponibles le plus tôt possible après chaque épreuve. Les résultats seront disponibles sur le [site web de l'événement](#).

Cérémonies protocolaires

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.

Stationnement

Il y a du stationnement dans les rues avoisinantes le samedi et le dimanche.

Nourriture

Nous offrons aux participants des rafraichissements ainsi que des fruits et barres tendres.

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 également à 5 min de voiture du site des courses (116, boulevard Lionel-Émond, Gatineau Tél: 819-966-6222)

Hébergement à proximité

- [Best Western PLUS](#)
- [Ramada Plaza Gatineau](#)
- [DoubleTree by Hilton](#)
- [Four Point par Sheraton](#)
- [Les Suites Victoria](#)
- [Holiday Inn Express & Suites](#)

Vous pouvez aussi consulter le [site Web de Tourisme Outaouais](#).