

# GUIDE DU CLUB 2021



## CONTENU

Présentation générale .....	3
Organisation du club .....	3
L'équipe d'encadrement .....	4
Fonctionnement et tarifs .....	6
Catégories d'âge .....	7
La réglementation de la FQSC .....	8
Les entraînements du club .....	8
Sites d'entraînement .....	9
Les courses .....	12
Équipements .....	13
Programme sports-études .....	16
Code de conduite des parents .....	19
Vêtements officiels .....	20
Nos partenaires .....	21



## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Ce guide a pour objectif de fournir aux membres du club cycliste ZVP l'ensemble des informations sur le fonctionnement du Club. Il a également pour vocation d'être un outil de référence pratique tout au long de la saison de cyclisme.

## ORGANISATION DU CLUB

Le Club est une composante du Centre Multisports. Nous préconisons une structure de développement qui permet à chaque membre de progresser en acquérant l'assurance et les habiletés nécessaires à la discipline :

	Clientèle cible	Catégories / âges
<p><b>RÉCRÉATIF</b> Amélioration des habiletés de base. Participation à des épreuves courtes et variées (non-obligatoire).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeune sans expérience probante</li> <li>- Intéressé ou non par la compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atome (9-10 ans)</li> </ul>
<p><b>COMPÉTITIF</b> <u>Initiation/développement</u> Entraînements de groupe structurés. Participation à des compétitions régionales ou provinciales.</p> <p><u>Espoirs</u> Développement de l'autonomie à l'entraînement.</p> <p><u>Adultes</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeune avec une expérience préalable ou des aptitudes évidentes.</li> <li>- Intéressé par la compétition ou en fait déjà.</li> <li>- Jeune avec une expérience probante</li> <li>- Fait de la compétition depuis au moins deux saisons de façon sérieuse</li> <li>- Femmes et hommes avec un minimum d'expérience et une condition physique adéquate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pee-wee (11-12 ans)</li> <li>- Minime (13-14 ans)</li> <li>- Cadet (15-16 ans)</li> <li>- Junior (17-18 ans)</li> <li>- Senior 1-2-3</li> <li>- Maître 1-2-3-4-5</li> </ul>

Les entraînements sont assurés par l'entraîneur **Michel Brazeau**.

Le club cycliste ZVP a pour objectif l'accessibilité et le développement du vélo dans la région de Vaudreuil-Soulanges. Plusieurs activités sont menées de concert pour permettre la découverte, le perfectionnement et la performance. Nous voulons développer chez les jeunes la passion du vélo et que celle-ci les accompagne toute leur vie afin qu'ils restent actifs et en santé.

Notre ambition est de développer dans la région des athlètes qui pourront atteindre les plus hauts niveaux d'excellence. Le club veut donc mettre à la disposition des athlètes tous les moyens matériels, humains et techniques qui leur permettront d'évoluer aussi loin que leur volonté le voudra ou que leur potentiel le permettra.

## L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT



**Gilles Besner**  
Directeur d'équipe

Passionné de vélo depuis toujours, Gilles a d'abord été coureur des rangs Minime jusqu'à Senior où il a glané quelques podiums dans des championnats québécois et canadien, sur route et sur piste.

Suite à sa carrière de coureur, il s'est occupé du développement des jeunes coureurs du Club Rayon Alpha de Coteau-du-Lac durant quelques années et a aussi organisé plusieurs épreuves de vélo (courses et événements de masse), de duathlon et de ski de fond.

Mettant à profil le cumul de toutes ses expériences, il a mis sur pied le Club ZVP avec la détermination d'en faire un des meilleurs clubs cyclistes au Québec.

Sa marotte? « Des talents, il y en a partout. Il faut juste leur donner les ressources et le support pour qu'ils s'épanouissent. Et ce qu'on souhaite à la fin, c'est qu'ils restent actifs toute leur vie. »



**Pierre Hutsebaut**  
Conseiller spécial, responsable du programme performance

(E.P.A. (entraîneur professionnel agréé par Coaches of Canada) Directeur Général - Expert international de cyclisme)

Pierre possède une certification d'entraîneur niveau IV de l'Association Canadienne des entraîneurs, un brevet fédéral de 3e niveau de la Fédération Française de Cyclisme et une maîtrise en sciences de l'Université de Paris. Ses qualifications font de lui un expert international que l'Union Cycliste Internationale (UCI) n'hésite pas à utiliser dans différentes missions à travers le monde.

Entraîneur d'athlètes d'élite internationaux, entraîneur chef puis Directeur de la Haute Performance de Cyclisme Canada, Pierre aime travailler sur le long terme avec les jeunes coureurs, comme en témoigne la progression de ses athlètes David Veilleux, Hugo Houle et Antoine Duchesne depuis les rangs junior jusqu'aux équipes du circuit World Tour.

Au sein du club, Pierre préparera de façon spécifique les athlètes des catégories Espoir et Relève avec l'objectif d'en faire des cyclistes complets.



**Michel Brazeau**  
Entraîneur chef, route

Entraîneur au club depuis 2016 et entraîneur chef depuis 2017, Michel possède une formation PNCE niveau 1.

Présent dans les pelotons depuis plus de 20 ans, il a été champion canadien du contre-la-montre chez les Maîtres en 2006, en plus de cumuler plusieurs podiums dans tous les types d'épreuves (route, critérium, clm).

Les résultats obtenus par nos cyclistes sur route lui sont en grande partie attribuables. Fin stratège, il conseille judicieusement les coureurs sur les meilleures tactiques à utiliser en course. Mais Michel se voit d'abord et avant tout comme un motivateur qui veut aller chercher le meilleur de chacun. Avec patience et passion, il mise sur l'engagement du jeune envers son sport.

Ingénieur en informatique, il est le créateur du programme d'entraînement intérieur Bike Studio. Michel fait également parti de l'équipe d'entraîneurs du programme Sport-études cyclisme au Centre Multisports.



**Mickaël Gagné**  
Kinésologue

Bachelier en kinésiologie, Michaël s'intéresse depuis le début de sa carrière à la préparation physique des athlètes. En 2017, il a suivi une formation de six mois sur l'intervention et l'innovation en préparation physique à l'Institut national des sports du Québec, formation qui lui a permis de parfaire ses connaissances dans la planification, l'évaluation, la prévention des blessures et la gestion de l'athlète blessé, de même que dans la planification d'activités de préparation physique spécifiques à différents sports.

Les succès que connaissent les athlètes qu'il entraîne sont éloquentes et confirme qu'une bonne préparation physique est un élément incontournable de tout programme d'entraînement.

Michaël en est à sa quatrième année comme responsable du programme sport-études cyclisme.



Le club a la chance de compter dans son environnement la clinique de médecine sportive AXIO, située à l'intérieur même du Centre Multisports. Ce groupe est composé de médecins et de professionnels d'expérience en médecine sportive d'élite. La clinique offre des services de santé complets et personnalisés, basés sur les preuves scientifiques, et favorise une approche interdisciplinaire. L'équipe multidisciplinaire (médecins, physiothérapeutes, ostéopathes, massothérapeutes, kinésithérapeutes, nutritionnistes, psychologue sportif) met un accent particulier à la prévention des blessures, à la réadaptation et au retour à l'activité. Les athlètes ont droit à un suivi qui prend en charge l'ensemble des pathologies de médecine sportive. Notez que les consultations avec un médecin sont couverts par la RAMQ (carte soleil).



Théo Desgroseillers au Championnat québécois Junior (U19) à Baie Comeau.

## LE FONCTIONNEMENT / LES TARIFS

Le Club repose de manière importante sur l'engagement bénévole des membres et/ou des parents d'enfants membres. Sans cette implication essentielle, le Club ne pourrait pas soutenir sa mission et être reconnu dans le milieu comme étant un club émergent dynamique.

L'encadrement des athlètes relève de l'entraîneur Michel Brazeau. Ce dernier établit les plans d'entraînements en fonction des catégories et du calendrier de compétition.

*Cotisations et conditions de paiement :*

CATÉGORIES	FRAIS
Atome (U11)	175\$
Peewee (U13)/Minime (U15)	275\$
Cadet(U17)/Junior (U19)	300\$
Senior 1-2-3 et Maîtres 1-2-3-4-5	100\$

**N.B. Les taxes en vigueur s'ajoutent au tarif pour les personnes de 15 ans et +**

Les cotisations sont payables en un (1) ou deux (2) paiement par carte de crédit, carte débit, chèque ou argent comptant (1<sup>er</sup> mars et 15 avril). Les vêtements sont en suppléments.

**Important : chaque membre devra s'affilier (licence) à ses frais auprès de la FQSC.**

### *Les communications*

Les communications sont assurées par l'entraîneur et le directeur d'équipe. Elles sont visibles sur la page Facebook du club (Club ZVP) ou par l'envoi de communiqué via courriel. Ces messages sont ciblés en fonction des groupes et concernent généralement les communications entre les parents /athlètes et le personnel d'encadrement.

### *Les vêtements officiels*

Lors de tous les entraînements officiels ainsi que lors de toutes les courses, les vêtements officiels du club devront impérativement être portés. Aucune dérogation ne sera accordée.

## LES CATÉGORIES D'ÂGE

La Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC) qui régit les sports cyclistes au Québec, sépare les athlètes en fonction des catégories d'âge. Ces catégories sont notamment utilisées lors de toutes les courses sanctionnées par la FQSC.

Pour la section *Route* :

- *Atome U11*                      2011 et 2012 (50\$)
- *Pee wee U13*                    2009 et 2010 (60\$)
- *Minime U15*                    2007 et 2008 (65\$)
- *Cadet U17*                      2005 et 2006 (75\$)
- *Junior U19*                      2003 et 2004 (105\$)
- *Senior 1, 2 et 3 (145\$ pour 1 et 2 – 135\$ pour 3)*
  - *Espoir 1999 à 2002*
  - *Élite 1987 à 1998*
- *Maître 35-44 H*                1977 à 1986      M1 ou M2 (158\$)
- *Maître 35-44 F*                1977 à 1986      M1 (gratuit)
- *Maître 45-54 H*                1967 à 1976      M1, M2 ou M3 (158\$)
- *Maître 45+ F*                 1976 et avant    M1 ou M2 (gratuit)
- *Maître 55-64 H*                1957 à 1966      M2 ou M3 (158\$)
- *Maître 65+ H*                 1956 et avant    M3 ou M4 (158\$)
- *Maître 35-54 H*                1970 à 1989      M5 \*\* (105\$)

N.B. L'adhésion Maître comprend une cotisation de 35 \$ à l'Association des cyclistes maîtres du Québec.

\*\* Cette catégorie est admissible seulement pour les cyclistes qui n'ont jamais détenu de licence dans quelque discipline cycliste que ce soit.

Réf. : [www.fqsc.net/formulaires](http://www.fqsc.net/formulaires)



Jonathan Hinse, champion provincial U15 et athlète Espoir de l'année 2020 de la FQSC.

## LA RÉGLEMENTATION DE LA FQSC

La FQSC est un organisme à but non lucratif vouée à la régie et la promotion des sports cyclistes. La Fédération régit la pratique et fait la promotion des sports cyclistes au Québec. Elle offre des services aux associations régionales, aux clubs et individus affiliés et elle représente ses membres auprès des instances québécoises, canadiennes et internationales du cyclisme et sur le plan omnisport. Le club ZVP est affilié à la FQSC.

La FQSC exige que TOUS les athlètes prenant part aux entraînements d'un club possèdent une licence. Cette obligation vise essentiellement à ce que chaque athlète puisse bénéficier de couvertures d'assurances.

**Le Club exige donc que tous ses athlètes de toutes les catégories possèdent une telle licence émise par la FQSC, et cela même s'ils ne participent qu'aux activités d'entraînement.** Les athlètes et leurs parents demeurent responsables de se procurer une telle licence.



Christophe Massé, coureur U15.

Nous demanderons à chacun des membres de nous fournir une copie de leur licence une fois que celle-ci sera reçue et signée. Les membres qui n'auraient pas de licence pourraient se voir refuser leur participation aux entraînements, même s'ils ont payés leur cotisation.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet de la FQSC: [fqsc.net/formulaires](http://fqsc.net/formulaires).

## LES ENTRAÎNEMENTS DU CLUB

Les séances d'entraînement sur route ont lieu deux fois par semaine pour les catégories Espoirs, du premier lundi de mai au dernier mercredi d'août.. La participation à tous les entraînements n'est pas obligatoire mais fortement encouragée afin de créer une synergie positive entre tous les coureurs. Pour des raisons de sécurité en cas de très forte pluie, les entraînements pourront se tenir à la Zone Vélo Perfo du Centre Multisports ou être tout simplement annulées. De longues sorties sont prévues les samedis sans épreuves pour toutes les catégories et particulièrement pour les U17, Junior, Seniors et Maîtres..

Consultez la page Facebook du Club vers 17h le même jour. Lorsqu'il n'y a pas de message, l'entraînement a lieu.



### *Le programme d'entraînement*

Le programme d'entraînement du club est élaboré dans une perspective du développement à long terme des athlètes (DLTA) tel que défini par le *Programme national de certification des entraîneurs du Canada*. Il évoluera également au fil de la saison en fonction de l'intensité des activités et des compétitions. Il est enfin spécifique à chacune des catégories d'entraînement.

Les spécialistes du sport au Canada ont identifié sept stades de développement qui sont associés à des caractéristiques physiques, mentales, émotionnelles et cognitives données. Ces stades forment le modèle de DLTA qui est fondé sur les possibilités d'entraînement et de compétition optimales dont les enfants doivent bénéficier pour apprécier le sport et offrir les meilleures performances possibles :

- Stade 1 : Enfant actif (0-6 ans)
- Stade 2 : S'amuser grâce au sport (filles 6-8, garçons 6-9)
- Stade 3 : Apprendre à s'entraîner (filles 8-11, garçons 9-12)
- Stade 4 : S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15, garçons 12-16)
- Stade 5 : S'entraîner à la compétition (filles 15-21, garçons 16-23)
- Stade 6 : S'entraîner à gagner (filles 18+, garçons 19+)
- Stade 7 : Vie active (participants de tout âge)

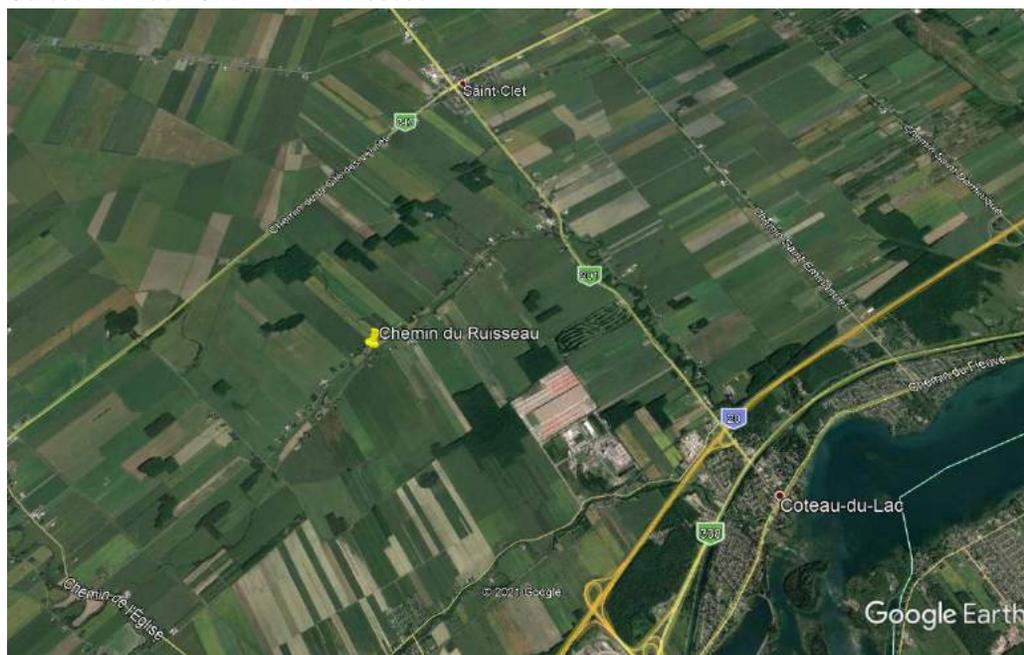
### *Entraînements sur route :*

- Phase 1 : 3 au 30 mai
  - Emphase sur le développement des habiletés de base. Mettre l'accent sur la sécurité et apprendre à rouler en groupe (peloton) sur la route.
  - Programmes d'intervalles courts afin de gagner en puissance.
  - Début des plus longues sorties fin mai.
  - Jeux d'habiletés (atome, pee wee, minime), parcours et chrono.
  
- Phase 2 : 31 mai au 11 juillet
  - Longues sorties, 1x semaine
  - Programmes d'intervalles plus longs en préparation pour les courses.
  - Introduction/perfectionnement sur l'art de grimper les côtes.
  - Introduction/perfectionnement au contre-la-montre individuel.
  - Jeux d'habiletés (intermédiaire), parcours et chrono
  
- Phase 3: 12 juillet au 31 août
  - Introduction/perfectionnement au contre-la-montre par équipe. Perfectionnement au contre-la-montre individuel.
  - Entraînement toujours par intervalles.
  - Jeux d'habiletés (avancé), parcours et chrono.

## LES SITES D'ENTRAÎNEMENT

Les entraînements de club alternent d'endroits selon les objectifs recherchés (ex. : travail en côte, tactiques de courses, endurance). En majorité, ceux-ci se tiennent à trois endroits, choisis pour leur flot de circulation très faible, la qualité du parcours et la facilité de regroupement. D'autres parcours peuvent être proposés à l'occasion.

### Coteau-du-Lac : Chemin du Ruisseau





## LES COURSES

Tous les membres du club seront invités à participer aux courses organisées tout au long de la saison. Bien que non obligatoire, cette participation est fortement encouragée.

Vous trouverez sur le site internet de la FQSC le calendrier des courses pour chacune des disciplines. Vous devrez vous inscrire pour chacune des courses auxquelles vous souhaitez participer.

Nous vous invitons également à lire la réglementation provinciale de chacune des disciplines à l'adresse [www.fqsc.net/reglements](http://www.fqsc.net/reglements).

### *Participation à une course*

Vérifiez dès le début de saison les dates des courses auxquelles vous voulez participer.

Ces dates seront établies selon votre profil, avec votre entraîneur, afin de mieux cibler la pertinence des courses.

L'inscription aux courses relève de la responsabilité de chacun des membres. Le club, par l'intermédiaire des entraîneurs de chaque discipline, pourra vous supporter et vous conseiller dans le processus d'inscription. La démarche reste toutefois à la charge du membre.

### *Quelques conseils*

Les jours précédents une compétition, il sera important :

- De confirmer l'inscription.
- D'avoir une Licence- Plaque- FQSC
- D'avoir les dossards-FQSC
- De vérifier ou faire vérifier la mécanique du vélo
- D'avoir le bon braquet sur son vélo (page 6)
- De prévoir nourriture et eau

La journée de compétition, il sera important pour l'athlète :

- D'arriver 2 heures avant le départ
- D'aller s'enregistrer
- D'avoir casque et gants
- De porter les vêtements officiels du club
- D'aviser l'entraîneur de votre arrivée
- D'avoir son rouleau d'entraînement
- De s'installer sous la tente du club

La journée de compétition, il est important pour les parents et la famille de :

- Laisser les athlètes ensemble avec l'entraîneur sous la tente du Club
- Ne pas intervenir dans les directives de l'entraîneur
- Prévoir nourriture, breuvage, et chaises.



Louis-Napoléon Lamontagne, coureur U17.

Le calendrier de courses proposé :

Pour connaître toutes les courses du calendrier, allez au <https://fqsc.net/route/evenements> .

Pour les Maîtres intéressés par les épreuves cyclosporive, le calendrier 2021 est disponible au <https://fqsc.net/cyclisme-pour-tous/evenements> .



Philomène Roy, coureuse U17.

## ÉQUIPEMENTS - ROUTE

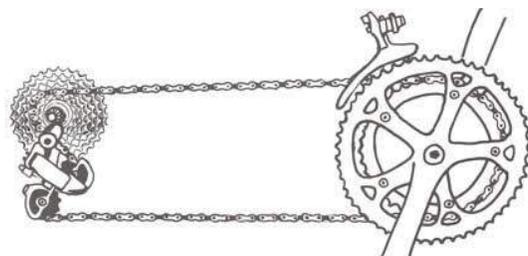
Voici les principaux éléments concernant les équipements pour le vélo de route.

### Vérification des braquets

Lors des courses sur route et des critériums, les 10 premiers dans les catégories Atome, Pee-wee, Minime, Cadet et Junior doivent faire vérifier leurs braquets en fin de course. Pour les épreuves de CLM individuel, de CLM par équipe ou de sprint, la vérification des braquets doit être effectuée avant le départ de la course. Un commissaire peut procéder à une vérification en tout temps.

### Exceptions de braquets

- a) Les coureurs des catégories espoirs (atome, pee-wee, minime et cadet), exception faite de la catégorie Bibitte, sont soumis à une limite de braquets en tout temps.
- b) Lors d'un surclassement, les coureurs doivent respecter la limite de braquets correspondant à la catégorie dans laquelle ils évoluent pour l'événement (un coureur cadet participant à une course de catégorie junior devra respecter la limite de braquets des juniors). Cependant, lors des courses régionales et des Mardis Lachine où les pelotons sont regroupés, les coureurs doivent garder leurs braquets respectifs en tout temps.
- c) Junior : Les coureurs juniors sont soumis à la limite de braquet 52x14 (7,93m) seulement lorsqu'ils courent seuls. Dans le cas des juniors F, elles doivent respecter les limites de braquet en toutes circonstances.



Tableaux de développement des braquets :

Tableau des développements et braquets				
Catégorie	Braquet	Dével (m)	Progression	
Atome	42 x 16	5,60	%	Distance (m)
Pee-Wee	46 x 16	6,14	9,64%	0,54
Minime	46 x 14	7,01	14,17%	0,87
Cadet	50 x 14	7,62	8,70%	0,61
Junior *	52 x 14	7,93	4,07%	0,31

\* Les juniors H n'ont pas de limite de braquet lorsqu'ils courent avec une autre catégorie

\*\* Les exemples de braquet réglementaire sont pour un vélo ayant des roues 700cc

Nombre de dents du plateau																						
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	
P i g n o n s	11	6.36	6.54	6.72	6.89	7.07	7.25	7.43	7.6	7.78	7.96	8.13	8.31	8.49	8.66	8.84	9.02	9.19	9.37	9.55	9.72	9.9
	12	5.83	6	6.16	6.32	6.48	6.64	6.81	6.97	7.13	7.29	7.45	7.62	7.78	7.94	8.1	8.26	8.43	8.59	8.75	8.91	9.08
	13	5.39	5.53	5.68	5.83	5.98	6.13	6.28	6.43	6.58	6.73	6.88	7.03	7.18	7.33	7.48	7.63	7.78	7.93	8.08	8.23	8.38
	14	5	5.14	5.28	5.42	5.56	5.7	5.83	5.97	6.11	6.25	6.39	6.53	6.67	6.81	6.95	7.08	7.22	7.36	7.5	7.64	7.78
	15	4.67	4.8	4.93	5.06	5.19	5.32	5.45	5.57	5.7	5.83	5.96	6.09	6.22	6.35	6.48	6.61	6.74	6.87	7	7.13	7.26
	16	4.38	4.5	4.62	4.74	4.86	4.98	5.1	5.23	5.35	5.47	5.59	5.71	5.83	5.96	6.08	6.2	6.32	6.44	6.56	6.68	6.81
	17	4.12	4.23	4.35	4.46	4.58	4.69	4.8	4.92	5.03	5.15	5.26	5.38	5.49	5.61	5.72	5.83	5.95	6.06	6.18	6.29	6.41
	18	3.89	4	4.11	4.21	4.32	4.43	4.54	4.65	4.75	4.86	4.97	5.08	5.19	5.29	5.4	5.51	5.62	5.73	5.83	5.94	6.05
	19	3.68	3.79	3.89	3.99	4.09	4.2	4.3	4.4	4.5	4.61	4.71	4.81	4.91	5.02	5.12	5.22	5.32	5.42	5.53	5.63	5.73
	20	3.5	3.6	3.69	3.79	3.89	3.99	4.08	4.18	4.28	4.38	4.47	4.57	4.67	4.76	4.86	4.96	5.06	5.15	5.25	5.35	5.45
	21	3.33	3.43	3.52	3.61	3.7	3.8	3.89	3.98	4.07	4.17	4.26	4.35	4.44	4.54	4.63	4.72	4.82	4.91	5	5.09	5.19
	22	3.18	3.27	3.36	3.45	3.54	3.62	3.71	3.8	3.89	3.98	4.07	4.15	4.24	4.33	4.42	4.51	4.6	4.68	4.77	4.86	4.95
	23	3.04	3.13	3.21	3.3	3.38	3.47	3.55	3.64	3.72	3.8	3.89	3.97	4.06	4.14	4.23	4.31	4.4	4.48	4.57	4.65	4.73
	24	2.92	3	3.08	3.16	3.24	3.32	3.4	3.48	3.57	3.65	3.73	3.81	3.89	3.97	4.05	4.13	4.21	4.29	4.38	4.46	4.54
	25	2.8	2.88	2.96	3.03	3.11	3.19	3.27	3.34	3.42	3.5	3.58	3.66	3.73	3.81	3.89	3.97	4.04	4.12	4.2	4.28	4.36
	26	2.69	2.77	2.84	2.92	2.99	3.07	3.14	3.22	3.29	3.37	3.44	3.52	3.59	3.66	3.74	3.81	3.89	3.96	4.04	4.11	4.19
	27	2.59	2.66	2.74	2.81	2.88	2.95	3.03	3.1	3.17	3.24	3.31	3.39	3.46	3.53	3.6	3.67	3.75	3.82	3.89	3.96	4.03

Pour vérifier si vous avez le bon braquet :

- a. *Mettre la chaîne sur le grand plateau à l'avant et le plus petit pignon à l'arrière.*
- b. *Tracer une ligne au sol et mettre les manivelles à la verticale directement au-dessus de cette ligne.*
- b. *Faite reculer le vélo jusqu'à ce que les manivelles aient fait un tour complet. Marquer au sol.*
- c. *Mesurer la distance entre les deux marques.*

### Guidon

Lors de courses par étapes (CLM individuel, critérium, route, jeu d'habileté, sprint), le même vélo devra être utilisé dans toutes les épreuves. Les barres de triathlon (prolongateurs) et les casques profilés seront autorisés pour le CLM individuel, pour les coureurs de la catégorie Cadet seulement.

Les guidons dits "delta", "en forme de cornes", de triathlète" ou munis de cintres courts (type Spinacci) sont interdits dans les épreuves disputées en peloton.

### Roues pleines, à bâtons et dimension de la jante

Selon l'article 1.3.018 de la réglementation de l'UCI, les roues dites classiques n'ont pas besoin de faire l'objet de tests de sécurité et sont donc autorisées sans restriction. On entend par roue classique, une roue de 16 rayons métalliques minimum ; les rayons peuvent être ronds, plats ou ovales pour autant qu'aucune dimension n'excède 2,4 mm ; la coupe de la jante doit s'inscrire dans un gabarit de 2,5 cm de côté.

Pour tout autre modèle de roue, seul ceux qui ont été approuvés préalablement par l'UCI seront acceptés dans les épreuves sur route en groupe. Afin de savoir si un modèle de roue est approuvé, veuillez consulter le site de l'UCI à l'adresse suivante :

<http://www.uci.ch/templates/UCI/UCI2/layout.asp?MenuId=MTk10Q>. Prenez note que cette liste évoluera dans le temps et qu'elle doit être considérée comme la seule source pour vérifier si un modèle est approuvé. Un modèle qui n'apparaît pas sur la liste sera donc refusé dans les courses sur route en groupe.

Les coureurs des catégories atome, pee-wee, minime et cadet ne sont pas autorisés à utiliser les roues pleines et les roues à bâtons. De plus, la hauteur maximale que pourra avoir la jante ne devra pas être supérieure à 40mm. La mesure ne tient pas compte du pneu.



Audrey Carbonneau, coureuse U19.

### Casque rigide

Le port du casque rigide, conforme aux normes de US.DOT, ANSI, SNELL, ASTM, CSA ou US CPSC, est obligatoire pour toutes les catégories sans restriction, quel que soit le type d'épreuve ou le niveau de sanction. Le port du casque est aussi obligatoire lors de l'échauffement et à l'entraînement (sauf sur vélo stationnaire).

Les casques pour les épreuves chronométrées (CLM – Piste) non homologués ne sont plus acceptés lors des CLM, de même que lors des épreuves sur piste. Le cycliste se présentant avec un casque illégal ne pourra prendre le départ de la course.

### Gants

Le port de gants cyclistes est obligatoire pour les coureurs des catégories espoirs (bibitte à cadet) peu importe le type de course, pour des raisons de sécurité. Les coureurs qui ne porteront pas de gants se verront interdire le départ de la course. Le coureur sera disqualifié s'il retire ses gants lors de la course ou s'il ne les porte pas à l'arrivée.

### Couvre-chaussures et genouillères

Des vêtements ou survêtements peuvent être considérés comme des équipements vestimentaires essentiels et justifiés dans la mesure où les conditions atmosphériques le justifient pour la sécurité ou la santé du coureur. L'appréciation de la justification de vêtements ou survêtements complémentaires appartient exclusivement aux commissaires. L'utilisation de genouillères et de couvre-chaussures est dès lors interdite à moins que les commissaires n'en décident autrement.

## **CONCENTRATION SPORT / SPORT- ÉTUDE « SPORTS CYCLISTES »**

En septembre 2021, nous entamerons la 6<sup>ième</sup> année de notre programme « Sports cyclistes » en collaboration avec le programme Sports-Études de l'école secondaire du Chêne-Bleu. Le programme sports-études est le meilleur moyen de développer une élite sportive puisque les jeunes qui y participent restent sous la supervision de leurs entraîneurs douze mois par année. Sous l'expertise d'une équipe d'entraîneurs et de préparateurs physique, le jeune peut se consacrer à son entraînement pendant la journée et, en soirée, il devient libre pour se concentrer sur ses travaux scolaires et sa vie familiale.

Le Centre Multisports met les meilleures ressources humaines et matérielles possibles au service des athlètes. Aucun programme de sport-études en sports cyclistes au Québec n'offre autant d'avantages. Outre les kinésiologues et entraîneurs certifiés, les athlètes-étudiants ont accès :

- Au Gym Fit et au Gym Perfo où l'on trouve des équipements de pointe pour la préparation et l'évaluation de la condition physique (Fit Light, Vertimax, Hi Trainer, Smart Speed, Push);
- À la Zone Vélo Perfo, équipée de 17 stations Computrainer et de 3 rouleaux ;
- À la clinique médicospportive Groupe Santé AXIO et à tous ses spécialistes;
- Une rampe de départ et des modules de BMX prêtés par le Club BMX Vaudreuil-Soulanges;
- Au mur et au bloc d'escalade, à la piste de course, aux équipements multisports et à différents cours qui permettent un développement complet des athlètes.

Pour plus d'informations, communiquez avec Gilles Besner au 450-218-2821, poste 8108.

De septembre 2021 à juin 2022  
Du lundi au vendredi | 13 h – 16 h  
Élèves de Secondaire I à V

La planification des séances se fera sous forme de cycles évolutifs afin d'amener l'athlète vers une performance optimale. Les séances de vélo à la ZVP seront complétées par des séances multisports et du yoga afin de permettre un développement global du jeune athlète.

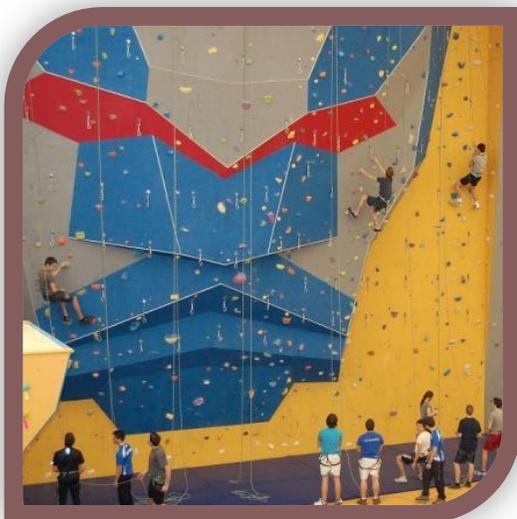
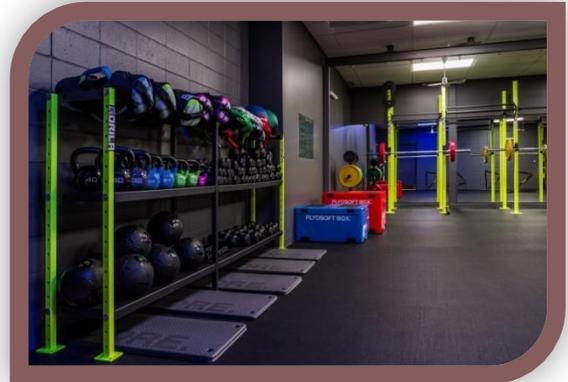
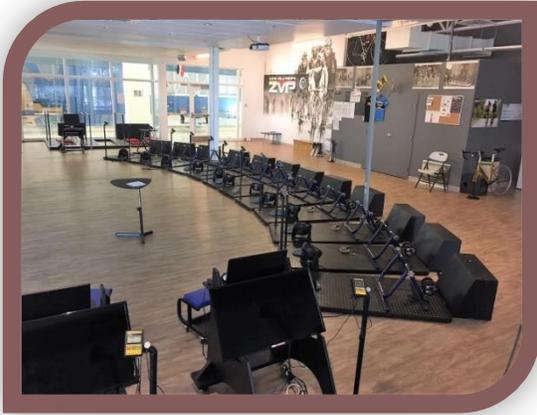
Des séances spécifiques de préparation physique, utilisant un matériel à la fine pointe et incluant des évaluations de la condition physique, seront également planifiées. Vélo de route, de montagne, de BMX et casque obligatoire.

Tarif : 3 275\$ + tx pour les étudiants de 15 ans et +, transport entre l'école et le Centre inclus (prix sujet à révision).  
Frais administratif: 150 \$ + txs.

Membre du club ZVP Opto-Réseau : aucun frais administratifs et frais d'adhésion au club inclus.



Clovis Roy au Championnat québécois Junior (U19) à Baie Comeau.



## LE BÉNÉVOLAT : LA PIERRE ANGULAIRE

Le fonctionnement et l'existence du club cycliste ZVP dépendront de l'implication des membres et des parents des jeunes membres. Sans bénévolat, le Club ne pourra exister.

## CODE DE CONDUITE DES PARENTS

Reconnaissant que :

- Le sport possède un formidable potentiel comme contribution à la santé, à l'équilibre et au développement de la personne;
- Le bien-être et l'épanouissement de mon enfant constituent une priorité qui se situe bien au-delà de la performance et de la victoire sportive;

À titre de parent de jeune sportif, mon propos et mon comportement démontreront que :

- Je comprends que mon enfant exerce un sport pour son plaisir et son développement personnel et non pour le mien;
- Je priorise la participation active de mon enfant aux entraînements et aux courses dans un objectif d'apprentissage continu et non de victoire absolue.
- Je respecte les entraîneurs et leur travail et ne tenterai pas d'interférer ni de me substituer à eux;
- Je comprends la tâche quelquefois difficile des officiels et je respecterai leur décisions;
- Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs;
- Je respecte le développement de mon enfant et ses capacités physiques;
- Je m'efforce de connaître les règles du sport pour éviter que l'ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneurs et des officiels;
- J'inculquerai à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté;
- Je ne tolère ni n'encourage la violence physique, verbale ou psychologique;
- J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif.



## Vêtements officiels



### Liste de prix

Tous les vêtements sont personnalisés aux couleurs du club.

Maillot junior.....	55\$
Bib junior .....	80\$
Maillot Madison adulte .....	110\$
Race bibshorts adulte .....	120\$
Speedsuit .....	210\$
Time Trial skinsuit .....	210\$
Maillot thermique manches longues .....	Adulte 110\$ Junior 95\$
Veste sans manche avec fermeture éclair complète, 3 poches arrières, dos en mesh, panneaux latéraux élastiques en compression .....	Adulte 100\$ Junior 78\$
Manchette en lycra.....	35\$
Jambières avec fermeture à la cheville.....	50\$
Couvre-chaussures en lycra.....	35\$
Gants courts .....	25\$
Gants chrono .....	35\$
Gants Windlight (printemps/automne) .....	40\$
Chaussettes .....	14\$

N.B.. Taxes en sus.

## NOS PARTENAIRES

Encouragez nos partenaires en leur rendant visite et en partageant leur adresse!

**OPTO**  
RÉSEAU

On vous voit comme personne

100, boul. Don Quichotte, Ile Perrot  
1767, Ste-Angélique, St-Lazare  
474, boul. Harwood, Vaudreuil-Dorion  
62, St-Jean-Baptiste, Rigaud  
340, che. Du Fleuve, Coteau-du-Lac  
65, Cité-des-Jeunes, Vaudreuil-Dorion  
14, boul. Monchamp, St-Constant  
210, boul. Jean-Leman, Candiac

  
**VÉLO STATION**

61, rue Alexandre, Valleyfield

 **AXiO**  
MÉDECINE SPORTIVE

3093, boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion

  
Furniture Outlet

35, rue de l'Acier, Coteau-du-Lac



## CONTACT

Gilles Besner

Directeur général – Centre Multisports

Bureau : (450) 218-2821, poste 8108

Cellulaire : (450) 802-0371

Courriel : [gbesner@centremultisports.org](mailto:gbesner@centremultisports.org)

