



GUIDE DU CLUB 2024



Présentation générale	3
Organisation du club	3
L'équipe d'encadrement	4
Fonctionnement et tarifs	5
Catégories d'âge	7
La réglementation de la FQSC	8
Les entraînements du club	8
Les courses	10
Équipements	12
Programme sports-études	13
Code de conduite des parents	15
Vêtements officiels	17
Nos partenaires	18



Ce guide a pour objectif de fournir aux membres du Club cycliste ALLIANCE 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>RÉCRÉATIF Amélioration des habiletés de base. Participation à des épreuves courtes et variées (non-obligatoire).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeune sans expérience probante - Intéressé ou non par la compétition 	<ul style="list-style-type: none"> - Atome (9-10 ans)
<p>COMPÉTITIF <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"> - Jeune avec une expérience préalable ou des aptitudes évidentes. - Intéressé par la compétition ou en fait déjà. - Jeune avec une expérience probante - Fait de la compétition depuis au moins deux saisons de façon sérieuse - Femmes et hommes avec un minimum d'expérience et une condition physique adéquate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pee-wee (11-12 ans) - Minime (13-14 ans) - Cadet (15-16 ans) - Junior (17-18 ans) - Senior 1-2-3 - Maître 1-2-3-4-5

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

Le club cycliste ALLIANCE 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 canadiens, 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 ALLIANCE 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. »



Philomène Roy
Entraîneuse, route

Philo trempe dans le milieu du vélo depuis bientôt 10 ans, d'abord comme membre du club en tant qu'athlète de 2015 à 2018 et, par la suite, comme animatrice aux ateliers Récré-Vélo où elle a aidé des dizaines de jeunes de 12 ans et moins à développer leurs compétences sur deux roues.

En 2022, elle a commencé sa formation d'entraîneuse cycliste au Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) qu'elle poursuit toujours. Et depuis, elle aide au développement des futurs coureurs du club.



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, ctm).

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.

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)	225\$
Peewee (U13)/Minime (U15)	325\$
Cadet(U17)/Junior (U19)	350\$
Équipe Junior	1 250\$
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 par carte de crédit, carte débit, chèque ou argent comptant. Les vêtements ne sont pas inclus dans les frais de cotisations sauf pour les membres de l'équipe Junior.

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

Équipe Junior

Pour les athlètes qui visent haut, il est capital d'offrir un environnement optimal qui leur permettra d'exploiter tout leur potentiel et c'est là notre volonté. Notre but : les conduire à la catégorie U23 dans les meilleures dispositions possibles. La cotisation inclus:

- Un programme d'entraînement annuel sur vélo et en préparation physique;
- La participation aux compétitions importantes du calendrier;
- Un soutien logistique aux courses;
- Les vêtements et accessoires;
- Un support financier.

L'équipe U19 composée de huit (8) coureurs sera présente sur la majorité des courses et plus particulièrement sur les épreuves importantes du calendrier :

- Killington Stage Race (É-U)
- GP cycliste de Charlevoix
- Championnats nationaux
- Tour international Junior de l'Abitibi
- Championnats provinciaux
- Tour de l'Avenir Ma Kadence
- Green Mondain Stage Race (É-U)

Les communications

Les communications sont assurées par les entraîneurs et le directeur d'équipe. Elles sont visibles sur la page Facebook du club (Club cycliste ALLIANCE) 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 entrainements officiels ainsi que lors de toutes les courses, les vêtements officiels du club devront impérativement être portés. Aucune dérogation ne sera accordée.



CHRISTOPHE MASSÉ
1^{ère} ANNÉE JUNIOR

CLASSEMENTS 2023

03	MARDIS LACHINE #10
05	MARDIS LACHINE #04
05	MARDIS LACHINE #03
05	CLM BRIGHAM



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.

Réf. : www.fqsc.net/formulaires



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 cycliste ALLIANCE 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.



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.

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 : 1er au 26 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 : 29 mai au 7 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: 10 juillet au 25 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 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.

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.

Le calendrier de courses proposé :

Pour connaître toutes les courses du calendrier, allez sur le site FQSC.net et choisir l'onglet « Route ».



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 (U11) et Pee wee (U13) et 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 U11 et U13 (Atome, Peewee) sont soumis à une limite de braquets en tout temps :50x16 – développement de 6.68m.

b) Les coureurs Cadet (U17) et Junior (U19) ne sont plus soumis à une limite de braquet.

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 (U17) 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=MTk1OQ>. 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.



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 ET TRIATHLON »

En septembre 2023, nous entamerons la 8^{ième} année de notre programme « Sports cyclistes ». 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 kinésologues 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 19 stations ;
- 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 224.

De septembre 2023 à juin 2024

Du lundi au vendredi | 13 h – 16 h

Élèves de Secondaire I à V

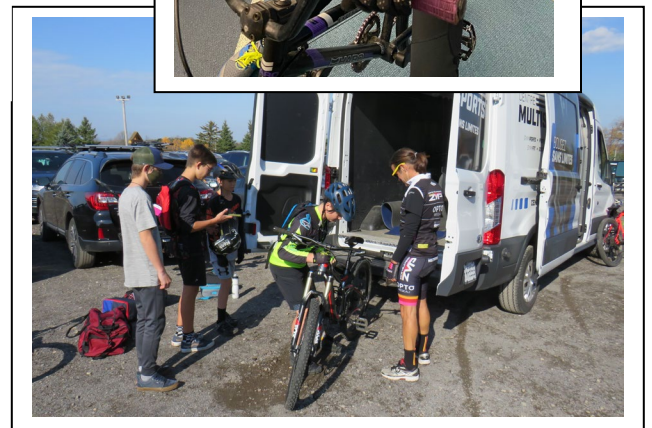
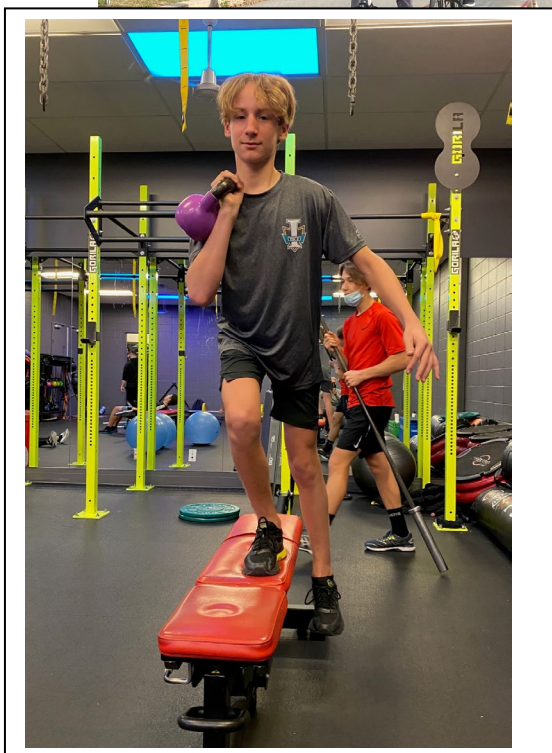
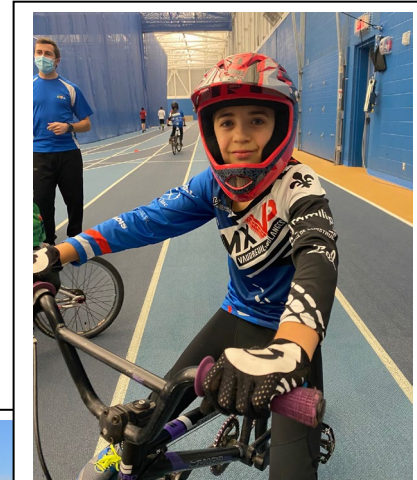
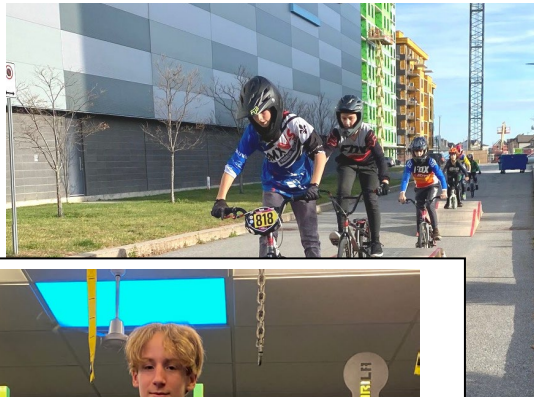
La planification des séances se fera sous forme de cycles évolutifs afin d'amener l'athlète vers une performance optimale. Les séances de vélo à la ZVP seront complétées par des séances multisports et du yoga afin de permettre un développement global du jeune athlète.

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 : 3 375\$ (+ tx pour les étudiants de 15 ans et +).

Frais administratifs: 150 \$ + txs.

Membre du Club ALLIANCE : aucun frais administratif.



LE

Le fonctionnement et l'existence du club cycliste ZVP Opto-Réseau dépendent de l'implication des membres et des parents des jeunes membres. Sans bénévolat, le Club ne pourrait 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
- 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.



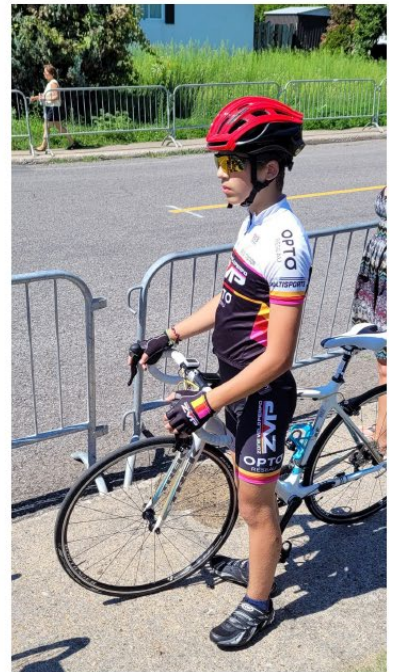
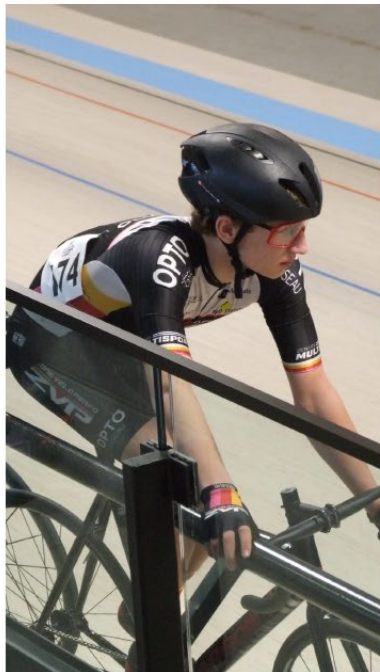
VÊTEMENTS OFFICIELS



NOS PARTENAIRES







CONTACT

Gilles Besner

Directeur général – Centre Multisports

Bureau : (450) 218-2821, poste 224

Cellulaire : (450) 802-0371

Courriel : gbesner@centremultisports.org

