



GUIDE DU COUREUR 2009

Ce guide a pour but de fournir aux coureurs du Vélo Club Longueuil (VCL) et à leurs parents des réponses à plusieurs questions inhérentes à la pratique du vélo de compétition sur route. Les sujets traités couvrent les entraînements et les courses.

1. Information générale

En général, vous trouverez beaucoup d'informations pertinentes sur notre site internet www.veloclublougueuil.com. L'information y est mise à jour régulièrement. Les informations reliées aux activités du club y sont détaillées.

De plus, sur le site, vous trouverez le lien de la FQSC (Fédération québécoise des sports cyclistes). Toutes les informations officielles sur les courses s'y retrouvent.

2. Catégories

Les catégories sont définies par les groupes d'âge et l'année de naissance. La VCL inclut les catégories suivantes :

- Bibittes : 9 ans et moins, nés en 2000 et après;
- Pee-wees : 10, 11, 12 ans, nés en 1997, 1998 ou 1999;
- Minimes : 13, 14 ans, nés en 1996 ou 1995;
- Cadets : 15, 16 ans, nés en 1994 ou 1993;
- Juniors : 17, 18 ans, nés en 1992 ou 1991.

3. Les entraînements

- Les entraînements débutent en salle, de la mi-mars à la mi-avril, une fois par semaine, soit le dimanche de 9h à 11h.
- Les entraînements en salle sont suivis d'un camp de vélo à Bromont, au centre National d'entraînement. Le camp débute le samedi matin et se termine en début d'après-midi le dimanche. Les jeunes, ainsi que les parents qui le désirent, peuvent coucher sur place.
- Les entraînements extérieurs ont lieu à l'Agence Spatiale, située à Saint-Hubert. Il s'agit d'un circuit fermé de 1,2 km permettant la pratique des techniques de courses en toute sécurité. La proximité des routes de campagne et du Mont St-Bruno offrent également une grande variété de parcours.

- Toujours se référer au site web du club pour obtenir le lieu et l'horaire à jour des entraînements, ainsi que pour confirmer s'ils ont bien lieu, dans le cas où la température est incertaine.
- Arriver 10 minutes avant le début de l'entraînement afin d'être prêt à l'heure.
- Avoir avec soi une chambre à air, outils, pompe, une photocopie de la licence et un cinq (5) dollars. Il pourra être inséré dans le guidon en cas de besoin.
- Prévoir eau et collation au besoin.
- Prévoir des vêtements adéquats selon la saison. (froid, pluie...).
- Arrivée des parents accompagnateurs, 10 minutes avant l'heure prévue de la fin de l'entraînement.
- Amener sa bonne humeur.

N.B. Plusieurs parents ont l'habitude de faire une randonnée pendant les entraînements de nos cyclistes. *Profitez-en!*

4. Calendrier des courses

- Toujours se référer au site du club et à celui de la FQSC (<http://www.fqsc.net/comp/Calendrier.htm>) pour obtenir les informations relatives aux courses. Nous vous conseillons d'imprimer le calendrier et d'identifier les dates des courses pour la saison en cours.
- Les premières courses ont habituellement lieu vers la fin d'avril; les dernières ont lieu vers la mi-août. La plupart des courses ont lieu en mai et juin.
- Le calendrier de la FQSC sur le web mène toujours vers l'information détaillée, spécifique à chaque course, incluant les détails sur l'endroit exact, comment s'y rendre, les dates limites et instructions d'inscription, les coûts, l'heure de départ de chaque course, dessin des parcours, etc. Il s'agit définitivement de la source d'informations la plus fiable et la plus précise concernant sur chaque course.
- Le calendrier comporte des courses régionales et provinciales. Il demeure sensiblement le même d'année en année. Les courses pertinentes pour les catégories auxquelles participe le VCL sont les suivantes :
 - Courses régionales :
 - "Coupe du même" :

- Organisée par le VCL
 - Sur semaine, en soirée
 - 3 fois, en juin
 - But : initiation à la compétition sur route
 - Sur piste de 400m pour plus de sécurité.
- Une des courses régionales sert de finale régionale pour les Jeux du Québec.
 - Mardis Cyclistes Saputo de Lachine :
 - A lieu à chaque mardi, du début juin à la mi-août (10 semaines) ;
 - Participation volontaire pour les catégories minimes et cadets. Cette course remplace l'entraînement du mardi pour ces catégories.
- Courses provinciales :
 - Ste-Martine :
 - Fin avril
 - Course sur route seulement
 - Grand Prix Brossard ;
 - Organisée par le VCL à chaque année
 - Début mai
 - Critérium
 - 1 journée seulement
 - “Coupe Argon” : 5 courses de 2 jours
 - Drummondville, Laval, Donnacona, Alma et Val d’Or.
 - Samedi pm : 1 course sur route par catégorie
 - Dimanche matin :
 - 1 course contre la montre individuelle pour les cadets ;
 - 1 compétition de jeux d’adresse pour les bibittes, pee-wees et minimes.
 - Dimanche pm :
 - 1 critérium par catégorie.
 - Championnat québécois sur route mi-août
 - Lieu : différent à chaque année, à travers le Québec
 - Jeux du Québec :

- 1 fois par 2 ans
- Prochains jeux en 2010
- Tour du silence :
 - Il s'agit en fait d'une randonnée à vélo dans les rues de différentes villes de la Rive-Sud de Montréal; cette randonnée a pour but de rappeler dans le silence la mémoire de ceux et celles qui sont décédés lors de la pratique du vélo;
 - Le VCL encourage la participation de ses membres à cet événement;
 - Cette année, l'événement aura lieu le 20 mai.
- Le calendrier de la FQSC 2009 vous est présenté à l'Annexe 1.

5. Participation à une course

- Les courses provinciales comportent habituellement une date limite d'inscription imposée par la FQSC. L'inscription peut se faire en ligne, sur le site de la FQSC, selon ce qui est indiqué sur l'info-course. Les coureurs sont responsables de leur propre inscription à ces courses, selon les dates imposées par la FQSC. Pour les courses régionales, la pré-inscription n'est généralement pas requise.
- Le point de rassemblement est la tente du club.
- Important d'apporter sa licence de la FQSC. Habituellement, la plaque et les dossards sont récupérés, à la table de la FQSC, lors de la première course à laquelle le coureur participe. Prévoir 8 épingles de sécurité (à ressort) pour fixer les dossards au maillot.
- Arriver 2 heures avant l'heure prévue du départ pour :
 - ... éviter d'être stressé inutilement par le temps.
 - Effectuer son inscription.
 - Recevoir les consignes des entraîneurs.
 - Apposer les dossards.
 - S'échauffer.
- S'informer où et quand aura lieu le contrôle des braquets pour la course.
<http://www.fqsc.net/documents/Braquet.xls>. Les braquets sont en fait le nombre de dents qu'on peut compter sur le grand plateau (avant) et le plus petit pignon (arrière). Ils varient pour chaque catégorie. Ils déterminent la distance qui peut être parcourue avec un coup de pédale complet, indépendamment de la grandeur des roues. La FQSC vérifie systématiquement les braquets à chaque course pour

s'assurer qu'il n'y a pas de tricherie et donc que tous les coureurs de la catégorie compétitionnent équitablement.

- les braquets autorisés pour les catégories : (roue de 700)
 - Bibite : Aucune restriction
 - Pee-Wee : 42-16 (Plateau – Pignon)
 - Minime : 45-16
 - Cadet : 52-16
- Il est recommandé de bien s'hydrater et s'alimenter avant une épreuve. Voir les dossiers que nous publierons sur le site.
- Éthique lors des remises des médailles sur le podium : pas de lunette ni casque et on porte le maillot du club.
- Voici la disposition des dossards :



Course sur route et critérium



Contre la montre

- Voici la disposition de la plaque de cadre sur le vélo :



Placer la plaque selon votre type de cadre.
Il faut qu'elle soit visible pour le photo
finish qui se trouve à votre droite



Vélo Club Longueuil organise une course durant la saison, le G.P. Brossard (3 mai 2009). Cet évènement est important pour le « club » et son financement. Nous avons donc besoin de bénévoles afin d'assurer la réussite et la continuité de l'évènement.

- Pour certaines courses, des pré-inscriptions sont requises et quelques fois des couchers à l'hôtel sont à prévoir. Un rappel vous sera signalé via le site internet vous indiquant les dates limites.
- Vos représentants au C.A. du Vélo Club Longueuil
 - Serge Fortin, Président
 - Yves Côté, Vice Président
 - Elise Pelletier, Trésorière
 - Guy Ouellette, Secrétaire

Annexe 1 – Calendrier des courses FQSC 2009

Dates	Titre de la course	Lieu	Type de course	Catégories
26 avril	G.P Ste-Martine	Ste-Martine	Nord-Am / Route	Toutes
3 mai	G.P. Brossard	Brossard	Nord-Am / Critérium	Toutes
9 mai	G.P. Granby	Granby	Provinciale / CLM ind	Toutes
16 & 17 mai	1ère Coupe du Québec	Drummondville	Nord-Am / Étapes (3)	Toutes
24 mai	Critérium Néron cycle Candiatic	Candiatic	Nord-Am / Critérium	Toutes
6 & 7 juin	2e Coupe du Québec	Laval	Nord-Am / Étapes (3)	Toutes
9 juin	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
13 juin	Crit. de la Virée du Maire	Trois-Rivières	Nord-Am / Critérium	Toutes
16 juin	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
20 & 21 juin	3e Coupe du Québec	À déterminer	Nord-Am / Étapes (3)	Toutes
23 juin	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
30 juin	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
4 & 5 juillet	4e Coupe du Québec	Alma	Nord-Am / Étapes (3)	Toutes
7 juillet	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
14 juillet	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
21 juillet	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
25 & 26 juillet	Tour de la Relève Desjardins	Val d'Or	Nord-Am / Étapes (3)	Toutes
28 juillet	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
4 août	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
11 août	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
12 août (réserve)	Mardis cyclistes Saputo de Lachine	Lachine (en cas de pluie)	Nord-Am / Critérium	Minimes/cadets
15 & 16 août	Champ. québécois sur route	St-Georges de Beauce	Provinciale	Toutes
30 août	Défi KOM Énergie (à confirmer)	Montréal	Nord-Am / Critérium	Toutes