

## GUIDE DU COUREUR 2010

Ce guide a pour but de fournir aux coureurs du Vélo Club Longueuil (VCL) et 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. Le site web : moyen privilégié de communication du VCL

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

De plus, vous y trouverez le lien vers le site de la FQSC (Fédération québécoise des sports cyclistes). Ce lien ([FQSC 2010](#)) est important parce que c'est là que vous allez trouver toutes les informations officielles sur les courses, tout au long de la saison.

Ajoutez-les tout de suite à vos favoris!

### 2. Catégories

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

- Bibittes : 9 ans et moins, nés en 2001 et après;
- Pee-wees : 10, 11, 12 ans, nés en 1998, 1999 ou 2000;
- Minimés : 13, 14 ans, nés en 1997 ou 1996;
- Cadets : 15, 16 ans, nés en 1995 ou 1994;
- Juniors : 17, 18 ans, nés en 1993 ou 1992.

### 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, au centre culturel de Brossard, boulevard Matte.
- Les entraînements en salle sont habituellement 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. Exceptionnellement, ce camp n'aura pas lieu cette année. Nous tenterons de nous reprendre l'an prochain.

- 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.
- Avant chaque entraînement, bien inspecter votre vélo, surtout pour vous assurer du bon fonctionnement des freins, de même que du bon état des roues de votre monture.
- Avoir avec soi une chambre à air, outils, pompe, une photocopie de la licence, une photocopie de votre carte d'assurance-maladie et un cinq (5) dollars. Ce dernier pourra être inséré dans le guidon afin de pouvoir en disposer en cas de besoin.
- Arriver 10 à 15 minutes avant le début de l'entraînement afin d'être prêt à l'heure.
- Prévoir eau et collation au besoin.
- Prévoir des vêtements adéquats selon la saison. (froid, pluie...); il fait souvent plus froid à l'Agence étant donné qu'elle est exposée aux grands vents.
- Amener sa bonne humeur.
- Arrivée des parents accompagnateurs, 10 minutes avant l'heure prévue de la fin de l'entraînement.

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 les plus récentes, 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, situé sur le web mène toujours vers l'information détaillée, appelée « info-course », spécifique à chaque course. L'info-course inclut 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, le dessin des parcours, etc. Chaque info-course est accessible directement à l'aide d'un hyperlien placé dans le calendrier de la FQSC, à l'endroit où est indiqué la course en question. Il s'agit définitivement de la source d'informations la plus fiable et la plus précise concernant chaque course.
- Le calendrier comporte des courses régionales et provinciales. Les courses pertinentes pour les catégories auxquelles participe le VCL sont les suivantes :
  - Courses régionales :
    - Mardis Cyclistes Saputo de Lachine :
      - A lieu à chaque mardi, du début juin à la mi-août (10 semaines) ;
      - Participation volontaire pour les catégories minimales et cadets. Cette course remplace l'entraînement du mardi pour ces catégories.
    - Finale régionale de Jeux du Québec, région Rive-Sud :
      - Cette année, la finale régionale pour les Jeux du Québec compteront 4 épreuves, étant donné que la finale provinciale a lieu cette année, soit :
        - Un contre-la-montre individuel (Laprairie);
        - 2 critères (Candiac et Laval);
        - Une course sur route (Laval).
  - 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

Note : Cet événement 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.
    - “Coupe du Québec Argon 18” : 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 minimales (optionnel) et les cadets ;
  - 1 compétition de jeux d'adresse pour les bibittes, pee-wees et minimales.
- 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, à Gatineau.
- 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;
  - L'événement a généralement lieu en mai.
- 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.
- Noter les dates des courses sur le site de la FQSC.

## 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.

- Il est très important de vérifier minutieusement son vélo quelques jours avant la course afin d'avoir suffisamment de temps pour apporter les correctifs si nécessaires.
- Le point de rassemblement sur le site de la course 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 :
  - Effectuer son inscription;
  - Recevoir les consignes des entraîneurs;
  - Apposer les dossards;
  - S'échauffer;
  - ... éviter d'être stressé inutilement par le temps.
- S'informer où et quand aura lieu le contrôle des braquets pour la course. 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 : 46-16
    - 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 lunettes, 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





## 6. Représentants au C.A. du Vélo Club Longueuil

- Serge Fortin, Président;
- Yves Côté, Vice-président;
- Elise Pelletier, Trésorière;
- Angélique Paradis, Secrétaire;
- Guy Ouellette, Directeur;
- Charles Bergeron, Directeur;
- Anne-Marie Fournier, Directrice.