



2019

Guide du coureur



www.clubcyclisteboucherville.ca

www.facebook.com/clubcyclisteboucherville

ccboucherville@gmail.com

Guide du coureur

Ce guide a pour but de fournir aux athlètes du CCB et à leurs parents, des informations relatives à la pratique du vélo de compétition sur route, au sein de notre club.

Les représentants du Conseil d'administration du CCB 2019 sont des personnes ressources importantes. Vous pouvez les contacter pour plus d'informations.

Noms	Titre	Noms	Titre
Olivier Lorquet	Président	Yvon Hamel	Administrateur
Caroline Bujold	Vice-Présidente	Tania Fauchon	Administratrice
Jean-François Duquette	Secrétaire	Roxane Ouellet	Administratrice
Martin Roy	Trésorier	Martin Demers	Administrateur

1. LE SITE WEB : LE MOYEN DE COMMUNICATION PRIVILEGIE DU CCB

Le site web du club (www.clubcyclistebocherville.ca) est le principal moyen de communication avec les membres. Vous y trouverez toutes les informations reliées aux activités du club et les confirmations d'entraînement (en cas de pluie). Celui-ci est régulièrement mis à jour. Nous mettons également l'information sur la page Facebook du club (www.facebook.com/clubcyclistebocherville).

Sur le site, vous trouverez des liens utiles, dont celui de la FQSC (Fédération québécoise des sports cyclistes). Ce dernier est important, puisque tous les renseignements officiels sur les courses de la saison 2019 y seront consignés, tout au long de la saison.

2. CATEGORIES

Les catégories sont définies par les groupes d'âge et les années de naissance. Les catégories sont les suivantes :

Bibitte	8 ans et moins, nés en 2011 et après
Atome	9 et 10 ans, nés en 2009 et 2010
Peewee	11 et 12 ans, nés en 2007 et 2008
Minime	13 et 14 ans, nés en 2005 et 2006
Cadet	15 et 16 ans, nés en 2003 et 2004
Junior	17 et 18 ans, nés en 2001 et 2002

Modification au niveau des catégories

Il est possible que les catégories soient regroupées lors de certaines courses sanctionnées par la FQSC. À noter que dans cette situation, les athlètes se doivent de respecter les braquets de leur catégorie. Habituellement, les remises de médailles sont distinctes pour chacune des catégories.

Lors des épreuves de la Coupe du Québec et des Championnats québécois, chaque catégorie aura un départ distinct.

3. LES ENTRAÎNEMENTS

En salle :

Les entraînements en salle ont lieu **chaque dimanche matin** (l'endroit pourrait changer, un avis sera envoyé)

Dates : du 17 février au 7 avril 2019 (relâche pour le congé de Pâques)

Heure : de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : École Pierre-Boucher,

Adresse : 225 rue, Joseph-Martel, Boucherville, QC, J4B 1L1

Les coureurs doivent apporter leur propre rouleau d'entraînement ainsi que leur vélo.

Extérieurs :

Les entraînements extérieurs ont lieu **du mois d'avril au mois d'août** (nous vous confirmerons la date exacte de début par courriel).

Lieu : Stationnement de la gare RTM de Saint-Bruno

Journée : Lundi et jeudi

Heure : de 18 h 30 à 20 h.

Voici quelques conseils pour profiter pleinement des entraînements extérieurs :

- Il est important d'arriver 10 minutes avant le début de l'entraînement.
- Les athlètes doivent toujours avoir en leur possession :

<ul style="list-style-type: none">▪ une carte plastifiée avec le nom et le numéro de cellulaire pour rejoindre les parents en cas d'urgence;▪ une copie de leur licence FQSC;▪ un peu d'argent (5 \$);▪ de l'eau et une collation au besoin	<ul style="list-style-type: none">• une chambre à air de rechange en cas de crevaison (même grandeur que la roue du vélo!);• les outils nécessaires pour remplacer un pneu;• une pompe miniature pour gonfler les pneus;• des vêtements adéquats selon la saison (froid, pluie, vent...)
--	---

En cas de doute sur la température, consulter le site internet ou le facebook du club.

Camp d'entraînement printanier :

Un camp d'entraînement aura lieu en début de saison. Le camp se tiendra du 4-5 mai 2019. Veuillez consulter le « calendrier » du site web, pour l'horaire des activités et pour l'inscription. Ce camp n'est pas offert pour la catégorie Bibitte.

Sortie des parents :

Plusieurs parents ont l'habitude de faire une sortie de vélo durant les entraînements des athlètes. Cette activité n'est pas sanctionnée par le CCB. Le CCB demande donc à tous les parents de se procurer une licence « cyclisme pour tous » de la FQSC. La licence offre une couverture en assurance (responsabilité civile et accident).

De plus, les parents doivent s'assurer de pratiquer le sport sans nuire à la réputation du CCB (respecter la signalisation et être diligent en milieu urbain).

NB : Les barres de triathlon/aéro ne sont pas permis lors de ces sorties de groupe.

4. FRAIS D'INSCRIPTION

Les frais annuels d'inscription payable à la signature du contrat sont de :

385\$ pour le premier membre d'une même famille.



345\$ pour le deuxième membre d'une même famille.
265\$ pour le troisième membre d'une même famille
Gratuit pour le quatrième membre d'une même famille
345\$ pour la catégorie Bibitte

5. LES COURSES

Dans le cas d'un nouvel athlète, nous sommes conscients qu'il y a beaucoup d'informations à assimiler. N'hésitez pas à communiquer avec un membre du CA ou avec l'entraîneur-chef. Nous vous guiderons à travers les différentes étapes et vous indiquerons les courses les plus adéquates pour commencer la compétition.

Afin de pouvoir participer à une course, les athlètes doivent se procurer une licence auprès de la Fédération québécoise des Sports cyclistes (FQSC). L'achat de la licence se fait en ligne à l'adresse www.fqsc.net.

L'achat de cette licence doit se faire avant le début de la saison, soit au moment où nous commencerons nos entraînements à l'extérieur (mi-avril). <http://adhesions.fqsc.net/connexion>

Participation à une épreuve

Chaque course provinciale a une date limite d'inscription et doit être faite en ligne sur le site de la FQSC. **Il est très important de s'inscrire avant la date limite**, à défaut de quoi votre enfant ne pourra participer à la course. **Pour les courses régionales, la préinscription n'est généralement pas requise.** Dans le cas des courses dont la préinscription est requise, un rappel vous sera envoyé via le site internet du CCB. Vous y trouverez les liens qui mènent vers l'information détaillée de chaque événement au moment opportun. Cela inclura, entre autres, les coordonnées de l'endroit exact, comment s'y rendre, les dates limites et les instructions d'inscription, les coûts, l'heure de départ de chaque course, les plans des parcours, etc.

En vue d'une course, **il est important de vérifier minutieusement le vélo** de votre athlète. Prévoyez suffisamment de temps avant la course, pour **apporter les correctifs si requis**. Pour toutes les questions concernant la mécanique, nous vous invitons à communiquer avec la boutique Vélo2000 à Longueuil.

Le point de rassemblement sur le site de la course est sous les tentes du CCB-Vélo2000 (identifiées au nom « Vélo2000 ou CCB ». Un entraîneur vous y accueillera et vous guidera. **Il est important,**

- **d'apporter votre licence de la FQSC à chaque course.**
- de récupérer votre plaque et vos dossards à la table de la FQSC à la première épreuve de la saison,
- de prévoir 8 épingles de sécurité, pour fixer les dossards; celles-ci sont habituellement remises avec les dossards.
- **d'avoir votre support d'entraînement (rouleau/trainer),** pour le réchauffement avant la course.

Nous demandons **aux athlètes d'arriver 2 heures avant l'heure prévue du départ** pour :

- Effectuer son inscription
- Recevoir les consignes des entraîneurs
- Apposer les dossards
- S'échauffer

Il est recommandé de bien s'hydrater avant une épreuve.

6. LE CALENDRIER

Le CCB organise toujours une des premières courses annuelles de la saison. Cette année, **Le Critérium Provincial de Boucherville aura lieu le 28 avril 2019**. Le club sera également l'hôte de la **5^e étape de la Coupe du Québec**. Cette épreuve se tiendra à Boucherville, les 3-4 août 2019.

Les évènements d'une journée sont sous forme de course sur route, critérium ou contre-la-montre.

Les courses sur deux jours sont habituellement structurées de la façon suivante :

Samedi AM:	Course contre-la-montre individuel pour les catégories Minime et Cadet Compétition de jeux d'adresse pour les catégories Bibitte, Atome et Pee-wee (quelques fois les minimes aussi)
Samedi PM:	Critérium par catégorie
Dimanche AM :	Course sur route par catégorie

Voici une liste **des courses pour la saison 2019** (sous toute réserve) pour les catégories de Bibitte à Cadet. Pour les courses de la catégorie Junior, se référer au calendrier de la FQSC :

	Date	Durée	Course	Ville	Support CCB	Catégories					Remarques	
						Bibitte	Atome	Pee-Wee	Minime	Cadet		
Lacasse	1	28-avr	1 jour	Criterium Boucherville	Boucherville	2 entraîneurs	x	x	x	x	x	
	2	4-mai	1 jour	CLM Ganby	Granby	1 entraîneur	N/A	N/A	x	x	x	
	3	11-mai	1 jour	Criterium Laprairycycle	Laprairie	1 entraîneur	x	x	x	x	x	
	4	12-mai	1 jour	CLM\Criterium Laval	Laval	1 entraîneur	x	x	x	x	x	
	5	25-mai	1 jour	Criterium Beauharnois	Beauharnois	1 entraîneur	x	x	x	x	x	
	6	1-juin	1 jour	Critérium Marmen	Trois-Rivières	1 entraîneur	x	x	x	x	x	
	7	6-juil	1 jour	CFC Contre-la-montre	Wakefield/Gatineau	N/A	N/A	N/A	x	x	x	
	10-août	2 jours	Challenge Lacasse	Québec	?	x	x	x	x	x	Y allons-nous?	
Coupe Québec	8	43603	2 jours	Coupe Québec #1	Laval	2 entraîneurs	x	x	x	x	x	
	9	43624	2 jours	Coupe Québec #2	Gatineau	2 entraîneurs	x	x	x	x	x	
	10	43645	2 jours	Coupe Québec #3	Alma	2 entraîneurs	x	x	x	x	x	
	11	43666	2 jours	Coupe Québec #4	Rouyn-Noranda	2 entraîneurs	x	x	x	x	x	
	12	43680	2 jours	Coupe Québec #5	Boucherville	2 entraîneurs	x	x	x	x	x	
13	43701	2 jours	Championnat Québécois - Espoirs	St-Georges	2 entraîneurs	x	x	x	x	x		
Tour	14	3-juil	4 jours	Tour de la relève	Rimouski	3 entraîneurs	N/A	N/A	N/A	N/A	x	Sur invitation
Mardis de Lachine	15	04-juin	Soirée	Mardi de Lachine #1	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	Accessible aux Pee-Wee 2 ^e année avec surclassement dans la catégorie Minime.
	16	11-juin	Soirée	Mardi de Lachine #2	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	17	18-juin	Soirée	Mardi de Lachine #3	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	18	25-juin	Soirée	Mardi de Lachine #4	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	19	02-juil	Soirée	Mardi de Lachine #5	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	20	09-juil	Soirée	Mardi de Lachine #6	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	21	23-juil	Soirée	Mardi de Lachine #7	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	22	30-juil	Soirée	Mardi de Lachine #8	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	23	06-août	Soirée	Mardi de Lachine #9	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
	24	13-août	Soirée	Mardi de Lachine #10	Lachine	Groupe Élite	N/A	N/A	N/A	x	x	
Initiation	25	22-juin	1 jour	Petite Relève de Lachine #1	Lachine	N/A	x	x	x	x	x	
	26	06-juil	1 jour	Petite Relève de Lachine #2	Lachine	N/A	x	x	x	x	x	
	27	13-juil	1 jour	Petite Relève de Lachine #3	Lachine	N/A	x	x	x	x	x	

7. LES BRAQUETS

Le braquet est le rapport entre le nombre de dents de la roue dentée du pédalier (appelée plateau) et celui de la roue dentée du moyeu arrière (appelée pignon). **Pour plus d'informations sur les braquets ou sur comment procéder aux modifications du vélo, veuillez consulter notre partenaire : Vélo2000.**

IMPORTANT : Toutes les catégories (à l'exclusion des bibittes) sont soumises en course à une **limitation de braquet**. Pour des roues standards 700, les braquets autorisés pour chaque catégorie sont les suivants.

Catégorie	Braquets autorisés	Catégorie	Braquets autorisés
Bibitte	Aucune restriction	Minime	46-14
Atome	42-16 (Plateau – Pignon)	Cadet	50-14
Peewee	46-16	Junior	52-14

En compétition, **les braquets sont vérifiés, après chaque épreuve**, par les commissaires de la FQSC. En cas de non-conformité, c'est la disqualification. L'athlète doit « passer au braquet » après chaque course, en particulier s'il a terminé parmi les positions de 1 à 10 de sa catégorie. En cas de doute au niveau du classement, l'athlète devrait se rendre à la vérification des braquets. L'endroit de la vérification vous sera indiqué à chaque course.

8. LICENCE, DOSSARDS ET PLAQUE

Il est obligatoire pour chaque membre du CCB de détenir une licence valide de la FQSC afin de bénéficier de l'assurance responsabilité civile et de l'assurance accident à l'entraînement et en course.

<http://adhesions.fqsc.net/connexion>

Après l'achat de la licence de votre enfant auprès de la FQSC, celle-ci vous sera acheminée par la poste. Les dossards et la plaque sont habituellement remis sur le site des premières compétitions de l'année. N'oubliez pas d'apporter la carte d'assurance maladie de votre enfant au moment de récupérer ces items. Elle est souvent exigée comme preuve d'identité. Si vous n'avez pas reçu la licence avant la première compétition, apportez la confirmation reçue par courriel.

Il y a des endroits très précis pour la disposition des dossards sur le maillot et de la plaque sur le vélo. Voici les dispositions des dossards et de la plaque que vous devez respecter.

Dossards Course sur route et critérium	Dossard Contre-la-montre	Plaque sur le vélo
 <p>Les dossards doivent être placés au-dessus de la poche, le bord supérieur ne dépassant pas la couture</p>	 <p>Pour le CLM, placez le dossard sur la poche du centre</p>	 <p>Placer la plaque selon votre type de cadre. Il faut qu'elle soit visible pour le photo finish qui se trouve à votre droite</p>

9. LES VÊTEMENTS OFFICIELS

Le coureur s'engage à porter **en tout temps** lors de tous les entraînements du CCB ainsi qu'avant, pendant et après les compétitions, sur le site de celles-ci, les vêtements aux couleurs du CCB afin d'assurer le maximum de visibilité au CCB et à ses commanditaires.

Le coureur **doit obligatoirement** se procurer les vêtements suivants servant à représenter le CCB selon les conditions suivantes :

- Le maillot du CCB
- Le cuissard du CCB **ou** le bib (cuissard à bretelles) du CCB
- Un casque obligatoire réglementaire pour toute sortie à vélo
- Paire de gants de vélos obligatoire pour les courses et pour les entraînements

Les pièces de vêtement suivantes sont recommandées si le coureur a l'intention de les utiliser durant les courses :

- Le manteau CCB
- Veste sans manche CCB
- Manchette CCB
- Jambière CCB
- Les couvre-chaussures CCB
- Skinsuit CCB

Pour la catégorie Bibitte seulement le maillot, le casque et les gants sont obligatoires.

N. B. Le casque et les gants sont obligatoires afin de prendre le départ d'une course de la FQSC.

Lors des remises des médailles sur le podium, les membres doivent porter le maillot du CCB sans lunettes ou casque.

10. LOCATION DE VELOS

Le CCB offrira encore cette année la possibilité de faire la location de vélos de diverses tailles. Pour la saison 2019, le CCB met à votre disposition 9 vélos

- 4 vélos avec roues de 24 pouces,
- 2 vélos avec roues de 650c
- 2 vélos avec roues de 700c.

La priorité sera donnée aux jeunes dont c'est la première saison au sein du club et le tout est gratuit pour la première année. **Autrement, le prix de location est 150.00 \$** pour la saison et un **dépôt de 250.00 \$ est exigé** pour assurer le retour du vélo en bonne condition. Vous devez communiquer avec nous à « ccboucherville@gmail.com » afin de connaître votre admissibilité. Le locataire doit signer un contrat spécifique pour la location du vélo. À noter que les réparations, si nécessaire, seront aux frais du locataire.

11. VELO AVEC FREINS A DISQUE

Le conseil d'administration du Club Cycliste Boucherville informe ses membres et futurs membres que le vélo de route doté de **freins à disque est maintenant permis auprès de la FQSC**, lors des entraînements de groupe et des compétitions.

Il est à noter que le dépannage neutre en cas de crevaison ou bris d'une roue munie de frein à disque ne sera pas « garantie » étant donnée les différents modèles disponibles sur le marché. Merci d'en être conscient.

12. AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES

Financement

Le CCB est financé à la fois par les cotisations des membres, par les courses que nous organisons et grâce à l'engagement de nos commanditaires. Les membres sont invités à encourager ces commanditaires afin de souligner leur importante contribution.

Les commanditaires du Club pour 2019 sont : **Ville de Boucherville, Vélo2000, Groupe Robert et le Groupe Park Avenue**

Deux activités majeures de financement sont prévues pour la présente saison soit

- le Critérium Provincial de Boucherville (28 avril 2019) et
- la Coupe Québec Boucherville (3-4 août 2019).

Ces activités de financement servent à défrayer, en partie, les frais d'exploitation du CCB.

Implication bénévole

L'existence d'un club tel que le nôtre, repose en grande partie sur l'implication bénévole des parents. La saison de vélo inclut des entraînements et des compétitions à Boucherville qui demandent des bénévoles pour leur réussite. Le conseil d'administration du Club a déterminé qu'il ne mettrait pas de mesure incitative (par ex. un engagement signé ainsi qu'un chèque d'un certain montant par famille en garantie d'implication de bénévolat). Cependant l'expérience des dernières années nous a fait envisager cette solution. Le CA a choisi de faire confiance aux membres. Nous vous demandons de **réaliser un minimum de 10 heures de bénévolat par famille.** L'implication de bénévoles est essentielle pour sécuriser et faciliter l'entraînement et les courses des jeunes athlètes.

Hébergement lors des épreuves extérieures

Nous réservons un certain nombre de chambres dans des hôtels, lors des courses à l'extérieur. Un courriel vous sera transmis à cet effet. Vous devez cependant réserver vous-même votre chambre en appelant à l'hôtel sélectionné et en vous identifiant comme membre du CCB. S'il n'y a plus de place, vous êtes responsable de trouver un logement alternatif dans un autre établissement.

Engagements financiers du CCB

Tout coureur, membre du conseil d'administration, ainsi que l'entraîneur en chef, le directeur technique ou tout autre bénévole accomplissant une tâche quelconque pour et au nom du CCB, doit obtenir l'autorisation préalable du ou des responsables désignés à cet effet par le conseil d'administration avant de pouvoir faire une dépense susceptible d'être remboursée; ce ou ces responsables consulteront l'entraîneur à ce sujet, si besoin est.

La santé financière demeure un enjeu important pour la pérennité du CCB. Les responsabilités du conseil d'administration à cet égard sont de :

- Établir et maintenir un niveau d'encaisse approprié pour couvrir les dépenses courantes et s'assurer d'offrir à nos athlètes un encadrement adéquat.
- Contrôler étroitement les dépenses que le CCB engendrera dans la poursuite de ses opérations.

NB : Le conseil pourra exceptionnellement, si la situation le permet, remettre tout surplus inadéquat après réconciliation des livres en fin d'année. Cette remise pourra prendre plusieurs formes (réduction du frais d'inscription, rabais sur l'achat des vêtements du CCB, réduction des frais lors du souper annuel du CCB, allocation de courses, etc.)