

Club Cycliste Lévis

Jeunesse Route



Document de référence

Table des matières

Présentation du volet Jeunesse Route	2
L'inscription au CCL	2
Procédure	2
Recevoir les communications à plus d'une adresse de courriel.....	2
Inscrire plusieurs athlètes avec une seule adresse courriel.....	3
Les communications	3
Les vêtements du club.....	4
Les entraînements	4
Les règlements de la FQSC	5
Les termes techniques.....	5
Catégories.....	6
La licence de coureur.....	6
Les braquets	6
Les courses	7
Consulter les détails d'une course	7
Les types d'épreuves	7
Critérium.....	7
Course sur route	7
Jeux d'habiletés	8
Contre la montre	8
Sprints.....	8
Informations pratiques.....	8
Liste du matériel pour une compétition (Athlètes).....	9

Présentation du volet Jeunesse Route



Le volet Jeunesse Route du Club Cycliste Lévis permet aux jeunes de s'accomplir dans un environnement sain. Le Club Cycliste De Lévis a pour but de faire connaître le cyclisme sur route aux jeunes de Lévis et de toute la grande région de Québec. À cet effet notre club a formé depuis 2010 plus d'une centaine de jeunes cyclistes. Certains sont devenus des champions reconnus, mais tous ont appris et développé des qualités qui les serviront tout au long de leur vie.

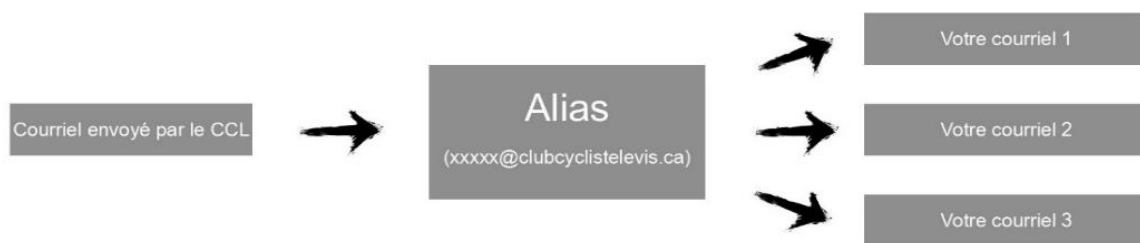
L'inscription au CCL

Procédure

L'inscription se fait via le site web du CCL. Vous devez cliquer sur le bouton m'inscrire ou accéder à la page suivante <http://www.clubcyclistelevis.ca/inscription/>, sélectionner la catégorie à laquelle vous voulez vous inscrire puis suivez la procédure. À la suite de votre inscription un code d'accès associé à une adresse courriel vous sera donné. Ce code vous permettra de consulter les lieux des entraînements ainsi que plusieurs ressources en ligne. Il vous est important de conserver précieusement vos informations de connexion. L'adresse courriel que vous indiquez sera le moyen de communication principal des informations concernant le CCL.

Recevoir les communications à plus d'une adresse de courriel

Afin de faciliter la communication il est possible d'inscrire plus d'une adresse de courriel. Pour se faire on doit créer un alias. Un alias ou alias e-mail est une adresse électronique qui redirige vers une ou plusieurs autres préexistante. Les messages envoyés à l'alias sont directement transférés, sans passer par une boîte de courrier électronique. Le schéma suivant pourra appuyer l'explication précédente.



À titre d'exemple, soit un athlète se nommant Zachary, son alias (zachary@clubcyclistelevis.ca), l'adresse courriel de son père (papa@gmail.com) et l'adresse courriel de sa mère (maman@gmail.com). Tous les courriels, incluant ceux de la plateforme (site internet) du CCL, qui seront envoyés à l'adresse zachary@clubcyclistelevis.ca seront immédiatement redirigé aux adresses papa@gmail.com et maman@gmail.com.

Pour créer votre alias, premièrement vous devez écrire un courriel à l'adresse coach@clubcyclistelevis.ca avec contenant les informations suivantes :

- Objet : Alias CCL
- Contenu : Le nom de l'athlète qui s'inscrit au club
- Contenu : Les adresses courriels auxquels vous voulez recevoir les courriels du CCL

Par la suite vous recevrez un courriel de confirmation contenant l'alias créer, par exemple si l'athlète s'appelle Zachary, l'alias serait zachary@clubcyclistelevis.ca. Le courriel vous spécifiera que vous devez maintenant vous connecter au site web avec l'alias créer et que votre mot de passe est resté le même.

Inscrire plusieurs athlètes avec une seul adresse courriel

Le site internet du CCL, aussi appelé plateforme internet ne permet pas de créer plus d'un compte par adresse courriel. À noter également que, due au fonctionnement de la plateforme internet, il faut créer un compte par athlète. Chaque compte doit avoir une adresse de courriel différente. Pour recevoir les communications de plusieurs comptes à une seul adresse courriel, il faut suivre la procédure suivante pour chaque compte supplémentaire :

1. Faire la demande pour créer un alias en envoyant un courriel à coach@clubcyclistelevis.ca vous devez inscrire les informations suivantes dans le courriel :
 - Objet : Alias CCL
 - Contenu : Le nom de l'athlète qui s'inscrit au club
 - Contenu : La ou les adresses de courriels auxquels vous voulez recevoir les courriels du CCL
2. Vous recevrez un courriel de confirmation vous indiquant quelle est l'alias et qu'il a bien été créer.
3. À partir du moment où vous avez reçu le courriel, vous pourrez procéder à l'inscription, en vous rendant dans l'onglet inscription sur le site web du CCL (<http://www.clubcyclistelevis.ca/inscription/>), avec l'adresse de courriel Alias que l'on vous à créer. Vous devrez l'inscrire dans le champ courriel lors de l'inscription à la place de votre adresse courriel personnelle.

Les communications

Le CCL communique officiellement par les courriels. Les courriels sont envoyés à l'adresse configurer dans votre compte sur le site web. L'exclusivité de l'information vous est communiquée par courriel que ce soient les détails de chaque entraînement, les courriels avant course, les annulations ou les déplacements d'entraînements etc. Un entraînement peut être annulé jusqu'à 1h avant le début de celui-ci et peut être déplacé jusqu'à 24h avant celui-ci.

Vous pouvez en tout temps consulter le calendrier sur le site web disponible en dessous de l'onglet Jeunesse Route, Calendrier. Vous devez être connecter au site pour voir ce dernier. Sur le calendrier vous trouverez tous les détails en lien avec l'entraînement ainsi que tous les détails concernant chaque compétition.

Les vêtements du club

Les vêtements du club sont disponibles sur notre magasin en ligne sur le site du club. En début de saison, des courriels vous seront envoyés pour des essais de vêtements et ceux-ci contiendront les détails pour les premières commandes.

Les entraînements

Les détails des entraînements sont toujours communiqués sur le site web dans le calendrier (Sous l'onglet Jeunesse Route – Calendrier). Vous devez être connecter au site web du CCL pour voir l'onglet et le consulter. Vous pouvez aussi consulter le calendrier au lien suivant : <http://www.clubcyclistelevis.ca/CalendrierJeunesseRoute>.

Vous trouverez dans le calendrier du club tous les événements auxquels le CCL participe. À noter que les entraînements dit POUR TOUS s'adressent à tous les membres du CCL et les entraînements dit COMPÉTITIF s'adressent aux athlètes faisant partie d'une offre compétitive seulement. Ces détails sont mentionnés dans le titre de l'événement dans le calendrier. De plus, il est normal que si vous faites partie d'une offre non compétitive vous ne puissiez pas accéder aux détails d'un entraînement qui s'adresse aux membres compétitifs.

Il est essentiel de consulter la section détails de chaque événement dans le calendrier avant d'y prendre part. Également, il est important de signifier votre présence aux entraînements auxquels vous prendrez part en cliquant sur REGISTER dans chaque événement.

L'heure indiqué sur l'événement présent sur le site web du CCL est l'heure de départ. Prière d'arriver au moins 10 minutes avant celui-ci. De plus, un rappel vous est aussi envoyé par courriel avec tous les informations nécessaires.

Pour les volets compétitifs, le plan d'entraînement général sera mis en ligne et vous sera communiqué au début de la saison le tout sera disponible dans la section ressource athlète où, en plus du plan d'entraînement, vous pourrez consulter une foule de ressources. Cette section est disponible sous l'onglet : Jeunesse Route – Ressources athlètes.

Les athlètes doivent toujours avoir sur eux :

- Une chambre à air de rechange
- Une bombonne d'air comprimé pour gonfler leur pneu



Les règlements de la FQSC

La FQSC (Fédération Québécoise Des Sports Cyclistes) dirige l'ensemble des compétitions et de la réglementation concernant les sports cyclistes au Québec. La section ci-dessous s'applique donc seulement aux membres compétitifs. Le document complet des règlements de la FQSC est disponible sur leur site, dans chaque avis de course ainsi que dans les détails de chaque compétition sur le calendrier du CCL. On couvre ici les règlements qui sont les plus pertinents à connaître avant d'arriver sur le site de la compétition.

Les termes techniques

Plusieurs termes sont spécifiques aux épreuves cyclistes en lien avec la FQSC. Vous pouvez consulter les explications de ceux-ci si bas. Avec les éléments suivants, vous avez en main tout ce que vous avez besoin pour participer à une course. Un lien vers chacun de ces éléments est présent dans la partie détails de chaque événement sur la plateforme du CCL.

- **L'avis de course ou événement FQSC** : Chaque course ou événement sanctionné par la FQSC est présent sur leur site sous la forme d'un événement, c'est le même principe que la partie détails des événements du CCL mais avec les événements de la FQSC. Sur la page dédiée à un événement se trouve tous les détails dont vous avez besoin pour participer à celui-ci.
- **Le programme technique** : Les organisateurs de chaque compétition ou événement émettent un programme technique. Celui-ci contient tous les éléments nécessaires en lien avec l'événement en question. Le programme technique est disponible dans l'avis de course.
- **L'inscription** : Avant chaque compétition, vous devez inscrire l'athlètes. Le lien vers l'inscription est également disponible sur l'avis de course de la FQSC.



Catégories

La FQSC régit des catégories de coureurs. Les cyclistes sont regroupés en fonction de leur âge et de leur sexe. Les coureurs étant dans la même catégorie sont ceux qui compétitionnent ensemble. Voici les différentes catégories ci-bas. Le CCL encadre les catégories ci-dessous, mais il existe également des catégories pour les plus âgés. Officiellement la FQSC fonctionne avec les catégories en U (U9, U11, U13, U15, U17), mais ces catégories ont également des noms ils sont indiqués dans les parenthèses.

Catégories	Âges
U9 (Bibitte)	Les athlètes qui auront 5, 6, 7 ou 8 ans le 31 décembre de la saison de vélo en question.
U11 (Atome)	Les athlètes qui auront 9 ou 10 ans le 31 décembre de la saison de vélo en question.
U13 (Pee-Wee)	Les athlètes qui auront 11 ou 12 ans le 31 décembre de la saison de vélo en question.
U15 (Minime)	Les athlètes qui auront 13 ou 14 ans le 31 décembre de la saison de vélo en question.
U17 (Cadet)	Les athlètes qui auront 15 ou 16 ans le 31 décembre de la saison de vélo en question.

La licence de coureur

Il est nécessaire d'avoir une licence de coureur de la FQSC pour prendre part à une épreuve de compétition. La licence est essentiellement une carte qui vous offre une couverture en assurance. On doit renouveler cette dernière à chaque année. Vous pouvez vous la procurer sur le site de la FQSC, sous l'onglet affiliation. La licence vous sera par la suite envoyée, les dossards ainsi que la plaque de cadre avec les numéros pour identifier les coureurs vont seront remis par le coach du club présent à la compétition. Des licences d'événement sont souvent disponibles. Ces dernières sont accessibles uniquement sur les sites de courses ou d'entraînement et elles sont valides pour la durée de l'évènement seulement. Le tout est toujours spécifié sur l'avis de course qui est présent sur le site de la FQSC. Les liens internet pour consulter ces différents éléments sont toujours présents dans les détails des événements sur le calendrier présent sur le site web du CCL.

Les braquets

Le dossier des braquets est assez complexe à comprendre aux premiers abords. Parlez-en à l'entraîneur responsable avant de participer à une compétition. La FQSC impose des limitations de braquets aux catégories U11, U13, U15, U17. Les braquets sont la combinaison des vitesses à l'arrière du vélo avec les plateaux à l'avant du vélo. La combinaison de ceux-ci détermine la longueur d'un coup de pédale. La FQSC établie une limite au niveau de la longueur du coup de pédale le plus long que le vélo peut effectuer. Cette limite varie selon les catégories. L'entraîneur responsable s'assurera de mettre le vélo de l'athlète conforme et de vous expliquer ce dossier.

Les courses



Cette section s'adresse également aux athlètes compétitifs seulement. Avant votre première course vous devez faire un survol des règlements s'adressant au volet cyclisme sur route. Le lien vers ces règlements sera présent dans la section détails des compétitions sur le calendrier du CCL.

Consulter les détails d'une course

En premier lieu, vous devez consulter l'événement de la course sur le site web du CCL. Vous y trouverez tous les détails concernant cette dernière. C'est à cet endroit que vous trouverez les liens de l'avis de course, du programme technique, de l'inscription et des règlements de la FQSC. La majorité des courses comportent 3 épreuves en deux jours.

Les types d'épreuves

Les épreuves sur route peuvent prendre différentes formes : course sur route, critérium, contre-la-montre, sprints et jeu d'adresse. Voici quelques caractéristiques spécifiques à chacune de ces épreuves. Il y a des épreuves spécifiques à certaines catégories, le tout est spécifié dans le guide technique de la course en question il est donc important de rester attentif à cet élément. Voici les types d'épreuves ci-bas.

Catégories	Épreuves
U9 (Bibitte)	Critérium et jeux d'habiletés
U11 (Atome)	Critérium, course sur route et jeux d'habiletés
U13 (Pee-Wee)	Critérium, course sur route et jeux d'habiletés
U15 (Minime)	Critérium, course sur route et (jeux d'habiletés ou contre la montre ou sprints)
U17 (Cadet)	Critérium, course sur route et (contre la montre ou sprints)

Critérium

Se déroule sur un circuit routier, complètement fermé à la circulation, mesurant entre 1 et 3 km au tour. Les coureurs doivent parcourir le nombre de tours pour couvrir la distance/durée prévue au programme.

Course sur route

Peut se dérouler d'un point à un autre ou se dérouler sur un circuit routier, de longueur variable (généralement entre 3 et 30km).

Jeux d'habiletés

Il s'agit d'un parcours à obstacles que les athlètes doivent franchir dans le minimum de temps possible. Chaque faute entraîne une pénalité en temps.

Contre la montre

Chaque cycliste prend le départ à intervalle régulier (généralement 1 minute) et doit couvrir le plus rapidement possible la distance préétablie. La distance peut varier de 3 à 40 km.

Sprints

Inspiré des épreuves de keirin sur piste, le sprint est disputé sur une distance variant entre 300m et 500m. Les vagues peuvent être composées entre 4 à 7 coureurs et les coureurs disputent le sprint de la même façon que lors d'une course sur route. Le surplace est dès lors interdit. Quant au processus



d'élimination, il peut être simple ou comporter un repêchage, comme c'est le cas lors des épreuves de keirin. Le parcours doit être sur une ligne droite avec le sprint disputé sur le plat ou en légère montée. Dans le cas d'un aller-retour, il faut s'assurer que le point de demi-tour soit suffisamment large pour que les coureurs puissent effectuer un virage sans problème.

Informations pratiques

Les jours précédents une compétition, il est important de :

- Avoir inscrit l'athlète auprès de la FQSC
- Avoir précisé sa présence au CCL en cliquant sur REGISTER
- Avoir une licence ou avoir prévu en acheter une sur place
- S'assurer que le vélo fonctionne bien
- Avoir en main les dossards et la plaque de cadre (ces éléments vous sont donnés lors de votre première course)
- Avoir les bons braquets sur le vélo

La journée de la course il est important pour l'athlète de :

- Arriver de 1 à 2 heures avant sa course
- Signer le registre de départ
- Trouver la tante du club identifier CCL et signifier son arrivé à l'entraîneur
- Avoir tous son matériel nécessaire à sa course

Liste du matériel pour une compétition (Athlètes)

Cette liste comporte les principaux éléments applicables pour tous. Ne prenez pas en considérations, qu'en vous fiant à cette liste à la lettre, vous aurez tout le matériel nécessaire.

Pour tous

- Licence
- Vélo en bon état
- Casque
- Gants de vélo
- Souliers à clips
- Lunettes de vélo
- Vêtements du CCL (maillot et cuissard)
- Dossards (si vous les avez déjà)
- Plaque de cadre (si vous l'avez déjà)
- Base d'entraînement (si vous en avez une)
- Chambre à air (de la grandeur de votre roue)
- Vêtements chauds (manteaux, tuque, gants, polar, veste, etc.)
- Articles de pluie (parapluie, imperméable, bottes, etc.)
- Vêtement de tous les jours pour les moments hors compétition
- Bas et sous-vêtements de rechange
- Casquette et/ou chapeau
- Souliers normaux
- Bouteilles d'eau
- Collations

Pour les U17

- Casque de CLM (si CLM)
- Barres de CLM (si CLM, assurez-vous que votre vélo est réglementaire)
- Skin suit (si vous en avez un)

Autres articles

- Brosse à dents
- Crème solaire
- Médicaments (si nécessaire)
- Serviette
- Cosmétiques