



## Guide pour les parents

### Les compétitions en vélo de route au Québec

## Calendrier saison 2019

Voici le calendrier de toutes les compétitions québécoises des catégories développement (bibitte, atome, peewee, minime, cadet) qui auront lieu cet été au Québec. Le club sera présent à toutes ces compétitions et assurera l'encadrement des athlètes du club L'Échappée pendant ces compétitions.

Calendrier compétitions Catégories Développement 2019		
Date	Événement	Hébergement suggéré
Dimanche 28 avril	Critérium provincial Boucherville (Lacasse)	na
Samedi 4 mai	CLM Granby (pas bibitte, pas Atome) (Lacasse)	na
Samedi 11 mai	Critérium Laprairie (Lacasse)	na
Dimanche 12 mai	CLM et critérium Laval (Lacasse)	na
Samedi-Dimanche 18-19 mai	Coupe Québec 1 : Laval	na
Samedi 25 mai	Critérium Beauharnois (Lacasse)	na
Samedi 1 juin	Critérium Trois-Rivières (Lacasse)	na
Samedi-Dimanche 8-9 juin	Coupe Québec 2 : Gatineau	Crowne Plaza Gatineau Ramada Gatineau Camping : Parc de la Gatineau et Camping Cantley
Samedi 15 juin	Grand Prix ZVP : Ste-Justine de Newton Course sur route (Tous sauf bibitte et atome)	na
Samedi-Dimanche 29-30 juin	Coupe Québec 3: Alma	Comfort Inn Complexe de Villégiature Dame-en-Terre Camping et Plage Belley Camping : Pointe-Taillon
Samedi-Dimanche 20-21 juillet	Coupe Québec 4: Abitibi (Rouyn-Noranda)	Forestel Comfort Inn Hotel-Motel Prélude Camping : Camping le Nid d'Aigle
Samedi-Dimanche 3-4 août	Coupe Québec 5 : Boucherville	na
Samedi-Dimanche 10-11 août	Sport Olympe : Québec (Lacasse)	À suivre...
Samedi 17 août	Contrecoeur (Finale Lacasse)	na
Samedi-Dimanche 24-25 août	Championnats Québécois Espoirs : St-Georges-De-Beauce	Le Georgesville Camping La Roche D'Or Comfort Inn
Autres compétitions - spécifiques à certaines catégories d'âges (club non-présent)		
<b>Mardis de Lachine (minimes-cadets) :</b> 4 juin/11 juin/18 juin/25 juin/2 juillet/9 juillet/23 juillet/30 juillet/6 août/13 août		
<b>Camp plateau 52 débutant : (minimes/cadets) :</b> 20-24 juin		
<b>Camp plateau 52 intermédiaire : (minimes/cadets/juniors) :</b> 24-27 juillet		
<b>Tour de la relève de Rimouski (cadet F, junior F, cadet F) :</b> 3 au 7 juillet		

# Inscriptions aux compétitions et à la FQSC

La FQSC est la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes. La FQSC supervise et encadre toutes les compétitions au Québec. Une licence de la FQSC est obligatoire pour prendre part à une compétition et à un entraînement de club – vous devez donc obtenir une licence annuelle via le site de la FQSC. La marche à suivre pour obtenir la licence annuelle de la FQSC est disponible sur le site suivant : <https://fqsc.net/adhesionet-affiliation>

Pour accéder au site d'achat de licence : <https://adhesions.fqsc.net/connexion>

Vous recevrez votre licence par la poste ou lors de la première compétition de l'année si vous y inscrivez votre athlète.

Voici la liste des catégories en fonction de l'année de naissance pour la saison 2019. L'âge minimum pour participer à une course est 5 ans (au 31 décembre 2019). Lors de l'achat de votre licence, vous devrez sélectionner la bonne catégorie.

## CATÉGORIES

Catégorie	Année de naissance
Bibitte (Licence FQSC)	2010 à 2013
Atome U11	2008 et 2009
Pee Wee U13	2006 à 2007
Minime U15	2004 et 2005
Cadet U17	2002 et 2003

Pour la saison, vous obtiendrez : 4 dossards en papier – vous devez en mettre deux au dos du maillot du compétiteur pour chaque compétition (voir image), les deux autres sont du surplus en cas de perte. Vous conservez les mêmes dossards toute l'année, ne pas les jeter. Il y a des frais pour les remplacer. Vous devez prévoir des épingles pour fixer les dossards sur le maillot.



Vous aurez aussi une plaque à mettre sur le cadre du vélo (voir image).



## Préparation du vélo de votre enfant pour les compétitions

Pour les règlements complets en Cyclisme sur Route (le paragraphe 8 du document PDF porte sur l'équipement), se référer au site de la FQSC, page web : <https://fqsc.net/reglements>. Une chose très importante à savoir, surtout lors de l'achat et de l'ajustement du vélo de votre enfant, est la limite de braquets pour la catégorie de votre enfant. Sur une bicyclette, le braquet est le rapport entre le nombre de dents de la plus grande roue dentée du pédalier, appelée plateau, et celui de la plus petite roue dentée du moyeu arrière, appelée pignon. Exemple, pour la catégorie ATOME, la limite de braquets est de 42 (dents pédalier) x 16 (pignon arrière), ce qui correspond à un développement de 5.60m.

**Tableau des développements et braquets**

Catégorie	Braquet	Dével (m)	Progression	
			%	Distance (m)
Atome	42 x 16	5,60	%	Distance (m)
Pee-Wee	46 x 16	6,14	9,64%	0,54
Minime	46 x 14	7,01	14,17%	0,87
Cadet	50 x 14	7,62	8,70%	0,61

**Tableau 11 - tableau des braquets (roue 700 cc)**

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
11	6,60	6,80	6,99	7,18	7,38	7,57	7,77	7,96	8,16	8,35	8,54	8,74	8,93	9,13	9,32	9,51	9,71	9,90	10,10	10,29	10,49
12	6,05	6,23	6,41	6,59	6,76	6,94	7,12	7,30	7,48	7,65	7,83	8,01	8,19	8,37	8,54	8,72	8,90	9,08	9,26	9,43	9,61
13	5,59	5,75	5,92	6,08	6,24	6,41	6,57	6,74	6,90	7,07	7,23	7,39	7,56	7,72	7,89	8,05	8,22	8,38	8,54	8,71	8,87
14	5,19	5,34	5,49	5,65	5,80	5,95	6,10	6,26	6,41	6,56	6,71	6,87	7,01	7,17	7,32	7,48	7,62	7,78	7,93	8,09	8,24
15	4,84	4,98	5,13	5,27	5,41	5,55	5,70	5,84	5,98	6,12	6,27	6,41	6,55	6,69	6,84	6,98	7,12	7,26	7,40	7,55	7,69
16	4,54	4,67	4,81	4,94	5,07	5,21	5,34	5,47	5,60	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27	6,41	6,54	6,68	6,81	6,94	7,08	7,21
17	4,27	4,40	4,52	4,65	4,77	4,90	5,03	5,15	5,28	5,40	5,53	5,65	5,78	5,91	6,03	6,16	6,28	6,41	6,53	6,66	6,78
18	4,03	4,15	4,27	4,39	4,51	4,63	4,75	4,87	4,98	5,10	5,22	5,34	5,46	5,58	5,70	5,81	5,93	6,05	6,17	6,29	6,41
19	3,82	3,93	4,05	4,16	4,27	4,38	4,50	4,61	4,72	4,83	4,95	5,06	5,17	5,28	5,40	5,51	5,62	5,73	5,85	5,96	6,07
20	3,63	3,74	3,84	3,95	4,06	4,17	4,27	4,38	4,49	4,59	4,70	4,81	4,91	5,02	5,13	5,23	5,34	5,45	5,55	5,66	5,77
21	3,46	3,56	3,66	3,76	3,87	3,97	4,07	4,17	4,27	4,37	4,48	4,58	4,68	4,78	4,88	4,98	5,09	5,19	5,29	5,39	5,49
22	3,30	3,40	3,50	3,59	3,69	3,79	3,88	3,98	4,08	4,17	4,27	4,37	4,47	4,56	4,66	4,76	4,85	4,95	5,05	5,15	5,24
23	3,16	3,25	3,34	3,44	3,53	3,62	3,71	3,81	3,90	3,99	4,09	4,18	4,27	4,36	4,46	4,55	4,64	4,74	4,83	4,92	5,01
24	3,03	3,12	3,20	3,29	3,38	3,47	3,56	3,65	3,74	3,83	3,92	4,01	4,09	4,18	4,27	4,36	4,45	4,54	4,63	4,72	4,81
25	2,90	2,99	3,08	3,16	3,25	3,33	3,42	3,50	3,59	3,67	3,76	3,84	3,93	4,02	4,10	4,19	4,27	4,36	4,44	4,53	4,61
26	2,79	2,88	2,96	3,04	3,12	3,20	3,29	3,37	3,45	3,53	3,61	3,70	3,78	3,86	3,94	4,03	4,11	4,19	4,27	4,35	4,44
27	2,69	2,77	2,85	2,93	3,01	3,09	3,16	3,24	3,32	3,40	3,48	3,56	3,64	3,72	3,80	3,88	3,96	4,03	4,11	4,19	4,27
28	2,59	2,67	2,75	2,82	2,90	2,98	3,05	3,13	3,20	3,28	3,36	3,43	3,51	3,59	3,66	3,74	3,81	3,89	3,97	4,04	4,12

**Tableau 12 – tableau des braquets (roue 650 cc)**

	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
11	6,01	6,19	6,37	6,54	6,72	6,90	7,07	7,25	7,43	7,60	7,78	7,96	8,13	8,31	8,49	8,66	8,84	9,02	9,19	9,37	9,55
12	5,51	5,67	5,84	6,00	6,16	6,32	6,48	6,65	6,81	6,97	7,13	7,29	7,46	7,62	7,78	7,94	8,10	8,27	8,43	8,59	8,75
13	5,09	5,24	5,39	5,54	5,69	5,84	5,98	6,13	6,28	6,43	6,58	6,73	6,88	7,03	7,18	7,33	7,48	7,63	7,78	7,93	8,08
14	4,72	4,86	5,00	5,14	5,28	5,42	5,56	5,70	5,84	5,97	6,11	6,25	6,39	6,53	6,67	6,81	6,95	7,09	7,22	7,36	7,50
15	4,41	4,54	4,67	4,80	4,93	5,06	5,19	5,32	5,45	5,58	5,71	5,84	5,96	6,09	6,22	6,35	6,48	6,61	6,74	6,87	7,00
16	4,13	4,25	4,38	4,50	4,62	4,74	4,86	4,98	5,11	5,23	5,35	5,47	5,59	5,71	5,84	5,96	6,08	6,20	6,32	6,44	6,56
17	3,89	4,00	4,12	4,23	4,35	4,46	4,58	4,69	4,81	4,92	5,03	5,15	5,26	5,38	5,49	5,61	5,72	5,84	5,95	6,06	6,18
18	3,67	3,78	3,89	4,00	4,11	4,21	4,32	4,43	4,54	4,65	4,75	4,86	4,97	5,08	5,19	5,29	5,40	5,51	5,62	5,73	5,84
19	3,48	3,58	3,69	3,79	3,89	3,99	4,09	4,20	4,30	4,40	4,50	4,61	4,71	4,81	4,91	5,02	5,12	5,22	5,32	5,43	5,53
20	3,31	3,40	3,50	3,60	3,70	3,79	3,89	3,99	4,08	4,18	4,28	4,38	4,47	4,57	4,67	4,77	4,86	4,96	5,06	5,15	5,25
21	3,15	3,24	3,33	3,43	3,52	3,61	3,70	3,80	3,89	3,98	4,08	4,17	4,26	4,35	4,45	4,54	4,63	4,72	4,82	4,91	5,00
22	3,01	3,09	3,18	3,27	3,36	3,45	3,54	3,62	3,71	3,80	3,89	3,98	4,07	4,16	4,24	4,33	4,42	4,51	4,60	4,69	4,77
23	2,88	2,96	3,04	3,13	3,21	3,30	3,38	3,47	3,55	3,64	3,72	3,81	3,89	3,97	4,06	4,14	4,23	4,31	4,40	4,48	4,57
24	2,76	2,84	2,92	3,00	3,08	3,16	3,24	3,32	3,40	3,48	3,57	3,65	3,73	3,81	3,89	3,97	4,05	4,13	4,21	4,30	4,38
25	2,65	2,72	2,80	2,88	2,96	3,03	3,11	3,19	3,27	3,35	3,42	3,50	3,58	3,66	3,73	3,81	3,89	3,97	4,05	4,12	4,20
26	2,54	2,62	2,69	2,77	2,84	2,92	2,99	3,07	3,14	3,22	3,29	3,37	3,44	3,52	3,59	3,67	3,74	3,82	3,89	3,96	4,04
27	2,45	2,52	2,59	2,67	2,74	2,81	2,88	2,95	3,03	3,10	3,17	3,24	3,31	3,39	3,46	3,53	3,60	3,67	3,75	3,82	3,89
28	2,36	2,43	2,50	2,57	2,64	2,71	2,78	2,85	2,92	2,99	3,06	3,13	3,20	3,26	3,33	3,40	3,47	3,54	3,61	3,68	3,75
29	2,28	2,35	2,41	2,48	2,55	2,62	2,68	2,75	2,82	2,88	2,95	3,02	3,09	3,15	3,22	3,29	3,35	3,42	3,49	3,55	3,62
30	2,20	2,27	2,33	2,40	2,46	2,53	2,59	2,66	2,72	2,79	2,85	2,92	2,98	3,05	3,11	3,18	3,24	3,31	3,37	3,44	3,50

## Déroulement des courses

Le site de la FSQC donne beaucoup d'informations générales sur le déroulement des courses : <http://www.fqsc.net/route/faire-une-premiere-course>

Voici des informations supplémentaires :

- Vous devez arriver au moins 1 heure 30 avant l'heure de départ de votre catégorie, vous inscrire (ou confirmer votre préinscription) et vous rendre sous la tente du club l'Échappée. Si vous avez besoin d'aide pour l'inscription, venez à la tente du club, quelqu'un pourra vous aider. L'entraîneur vous indiquera quoi faire et organisera l'échauffement. Si vous n'êtes pas à l'heure, on ne pourra pas vous informer et vous encadrer; c'est votre responsabilité!
- Ne pas oublier son dossard et prévoir des épingles pour le fixer sur le maillot. Vous aurez le même dossard toute la saison – ne le jetez pas!
- Le port d'un casque de vélo et de gants est obligatoire en tout temps. Dès que le compétiteur est sur son vélo, il doit porter son casque.
- Tous les membres du club qui participent à des compétitions doivent obligatoirement porter le maillot du club. Ceci est important pour des raisons de sécurité (on se reconnaît facilement, plus facile pour encourager les enfants pendant la course aussi) et également pour nos commanditaires qui soutiennent financièrement le club.
- Toujours prévoir une bouteille d'eau/boisson énergétique pour la course. Il fait très chaud pendant les compétitions.
- Bien s'alimenter avant une course. Barres tendres, banane, compotes de fruits, etc. faire une course l'estomac vide n'est pas une bonne idée. L'entraîneur conseillera aux athlètes de manger une collation environ 30 minutes avant leur départ.
- Avoir un vélo en bon état. Apportez avec vous des chambres à air (crevaisons possibles).

## Hébergement pour les week-ends de compétition

Selon le calendrier disponible sur le site de la FQSC, nous avons établi le tableau présenté à la page 1. Pour les compétitions plus éloignées, nous avons indiqué des lieux d'hébergement potentiels. Il est de votre responsabilité de réserver l'hébergement. Même si vous n'êtes pas 100% convaincus d'aller en compétition, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible car certaines destinations (Alma, Val d'Or) n'ont pas beaucoup d'options d'hébergement. Pour le weekend de Coupe

Québec à Gatineau, un hôtel (le RAMADA) offre des tarifs préférentiels si vous participez à la compétition.



**BONNE SAISON**  
**2019**