



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES
4545, av. Pierre-de-Coubertin, Montréal, (QC) H1V 0B2
www.fqsc.net
info@fqsc.net

ÉQUIPE DU QUÉBEC ROUTE ET PISTE PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2019-20

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Identifier et développer les athlètes qui prendront part aux Jeux du Canada 2021;
- Identifier et développer les athlètes qui ont un potentiel d'intégrer les programmes de l'équipe nationale et/ou d'équipes professionnelles;
- Identifier et développer les athlètes qui ont un potentiel de terminer parmi les cinq premiers lors différents Championnats canadiens sur route et piste U23 et junior.

Pour ce faire, en 2019, l'Équipe du Québec sera divisée en deux groupes d'athlètes : athlètes d'endurance (route et piste) et athlètes de vitesse (piste). Le développement de ces deux groupes d'athlètes se fera dans un premier temps par l'identification de talent, et par la suite un suivi sera effectué avec les athlètes afin de poursuivre leur développement.

DÉFINITION DE CHACUN DES GROUPES

Groupe d'endurance :

Les athlètes de ce groupe sont des athlètes polyvalents qui devront pouvoir intégrer les programmes d'endurance sur route et piste. L'accès à ce groupe se fait suite aux recommandations du Comité de sélection, en fonction de performances réalisées lors d'activités où l'entraîneur de l'équipe est présent, ainsi que par les résultats obtenus lors de compétitions où un système de chronométrage électronique est utilisé. Ce groupe pourra comporter également des athlètes qui souhaitent se spécialiser sur route.

Groupe de vitesse :

Les athlètes de ce groupe sont des spécialistes des épreuves de vitesse sur piste. L'accès à ce groupe se fera suite aux recommandations du Comité de sélection, en fonction de performances réalisées lors d'activités où l'entraîneur de l'équipe est présent, ainsi que par les résultats obtenus lors de compétitions où un système de chronométrage électronique est utilisé.

Des projets d'entraînement, de développement ou de performance seront offerts aux athlètes via les programmes de l'équipe du Québec.

CONSIDÉRATIONS IMPORTANTES

Tous les projets de l'équipe du Québec sont conditionnels à leur financement.

Les projets qui suivent constituent des projections faites à partir des revenus escomptés (subventions et commandites).

Le nombre d'athlètes identifiés pour les différents projets constitue un maximum. Ce nombre peut varier à la baisse si le Comité du développement et de l'élite juge que le nombre d'athlètes compétitifs pour le dit projet est inférieur au nombre maximum établi.

Dans le cas de certains projets, les athlètes excellence (brevetés SR) sont présélectionnés, dans la mesure où le brevet a été obtenu dans la catégorie où ils évoluent.

Sont également présélectionnés, les athlètes ayant remporté un titre national dans une épreuve individuelle dans les catégories Junior, U23 et Élite, dans la mesure où ces athlètes évoluent encore dans les mêmes catégories (le critérium n'est pas pris en compte).

Toute présélection est de plus conditionnelle à ce que les athlètes concernés démontrent un niveau de compétition suffisant pour représenter adéquatement l'équipe du Québec lors des projets en question.

Tout athlète sélectionné sur un projet de l'équipe du Québec devra prendre part aux épreuves (individuelles ou par équipe) indiquées par l'entraîneur de l'équipe du Québec.

Par ailleurs, le Comité du développement et de l'élite peut en tout temps retirer et/ou remplacer un athlète sélectionné sur un projet de l'équipe du Québec, ou du groupe de vitesse ou d'endurance, s'il juge que l'athlète affiche un comportement ou fait preuve d'une attitude qui contrevient à l'esprit de l'équipe du Québec.

Exceptionnellement, le Comité du développement et de l'élite pourra augmenter le nombre d'athlètes qui représenteront le Québec dans un ou l'autre des projets. Le cas échéant, cet athlète constituera un choix de comité.

Enfin, il importe de mentionner que tous ces projets feront l'objet d'une contribution de la part des athlètes (nourriture, hébergement, . . .). Cette contribution est essentielle pour la réalisation de ces projets. Les conditions de participation de la part des athlètes seront précisées à ces derniers suite à la sélection finale pour chaque projet.

2.0 PROCESSUS DE SÉLECTION

2.1 Performances et spécificité

Voici une description générale du processus de sélection des coureurs dans les différents projets de l'équipe du Québec. Comme vous pourrez le constater, la plupart des athlètes sont sélectionnés selon des critères automatiques, exception faite des choix de comité qui seront basés sur les critères d'évaluation mentionnés plus bas.

Le Comité du développement et de l'élite a réduit au minimum le nombre d'athlètes sélectionnés selon des choix de comité. Toutefois, en raison de la nature et des exigences du sport, il est impératif que le comité de sélection puisse procéder au choix de quelques athlètes dans le cadre des différents projets de l'équipe du Québec.

Cyclisme sur route

Le cyclisme sur route ne saurait être comparé à des sports comme le ski de fond ou l'athlétisme, où les performances individuelles suffisent pour porter un jugement définitif sur la valeur d'un athlète et son importance au sein de l'équipe.

Les interactions des coureurs lors d'une course, le caractère collectif de ce sport, et les différents rôles que les athlètes sont parfois appelés à jouer, sont des caractéristiques importantes du cyclisme sur route. On doit donc tenir compte de ces caractéristiques dans la composition d'une équipe compétitive, dans la poursuite des objectifs de performance aux quels est tenue l'équipe du Québec.

Cyclisme sur piste

Dans les épreuves individuelles chronométrées (CLM et poursuite individuelle), les athlètes seront généralement sélectionnés en fonction de l'atteinte de standards de performance en temps. Pour les autres épreuves (sprint, course aux points, omnium, ...), outre des standards de performance en temps, seront également pris en considération d'autres aspects importants.

Voici les critères (10) sur lesquels les membres du Comité de sélection s'appuieront pour effectuer les choix de comité.

- Exigences spécifiques de la course;
- Les résultats des tests physiologiques et % de réussite des standards faits en présence de l'entraîneur de l'équipe du Québec et/ou de chronométrage électronique;
- Complémentarité et capacité démontrée à travailler en équipe;
- Performances récentes les plus élevées (route et piste);
- Régularité dans l'obtention de performances élevées;
- Résultats antérieurs dans le cas d'un athlète blessé ou malade;
- Perspective d'être sélectionné sur des projets de l'équipe nationale (route et piste);
- Progression affichée et possibilité de développement;
- Age et expérience;
- Comportement et attitude générale ou spécifique.

Standards

Standards Femmes			
Épreuves	eq. National	Eq du Quebec	EQ Du Qué Dev.
Vitesse			
Sprint (200m lancé) SR	00:11,156	00:11,825	00:12,160
Sprint (200m lancé) JR	00:11,603	00:12,299	00:12,647
500m dép.. Arrêté SR	00:34,482	00:36,551	00:37,585
500m dép. Arrêté JR	00:36,281	00:38,458	00:39,546
250m dép. arrêté SR Sprint Éq.	00:19,558	00:20,731	00:21,318
Endurance			
poursuite ind. 3000m	03:37,870	03:50,942	03:57,478
poursuite ind. 2000m (Jr)	02:31,189	02:40,260	02:44,796
200 lancé SR	00:12,100	00:12,705	00:13,068
500m dép. Arrêté Sr	00:37,000	00:38,850	00:39,960

Standards Homme			
Épreuves	eq. National	Eq du Québec	EQ Du Qué Dev.
Vitesse			
Sprint (200m lancé) SR	00:10,020	00:10,621	00:10,922
Sprint (200m lancé) JR	00:10,410	00:11,035	00:11,347
1km dép. Arrêté SR	01:02,228	01:05,962	01:07,829
1km dép. Arrêté JR	01:04,810	01:08,699	01:10,643
250m dép. arrêté SR Sprint Éq.	00:17,889	00:18,962	00:19,499
Endurance			
poursuite ind. 4000m	04:23,316	04:39,115	04:47,014
poursuite ind. 3000m (Jr)	03:26,793	03:39,201	03:45,404
200m lancé SR	00:11,080	00:11,634	00:11,966
1km dép. Arrêté SR	01:06,384	01:09,703	01:11,695

- Les athlètes U23 devront réaliser les standards SR développement;
- Les athlètes Élite devront réaliser les standards SR;
- Les standards équipe du Québec doivent être réalisés pour une participation aux projets de compétition;
- Les standards de l'équipe du Québec développement doivent être réalisés pour une participatic camps de développement et activités de développement;
- Pour obtenir une recommandation de l'entraîneur de l'équipe du Québec en vue d'obtenir une invitation à un projet national, les standards nationaux devront être réalisés à l'aide d'un système de chronométrage électronique.

3.1 CHAMPIONNATS CANADIENS SUR ROUTE

Beauce, QC, 27 au 30 juin 2019 (Junior, U23, Élite, H et F)

La composition finale de l'équipe du Québec sera connue le 10 juin

Processus de sélection

Seniors hommes Élite

Les athlètes de la catégorie Élite appartenant à un groupe sportif devront courir pour leur formation. Le Comité du développement et de l'élite se réserve la possibilité de choisir des athlètes de catégorie Élite en cas d'exception et s'ils ne font pas partie d'un groupe sportif. À performance égale (résultats égaux ou comparables), un coureur U23 sera priorisé dans la sélection.

Seniors hommes U23

Les athlètes U23 membres de GS ACC ou UCI peuvent choisir de demeurer avec leur équipe pour disputer les Championnats canadiens, s'ils le désirent.

Les épreuves de sélection sont les suivantes :

04/05	G.P. Granby (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)
02/06	G.P. Nordet (route) (7, 5, 3, 2, 1)
7-9/06	G.P. Charlevoix (route) (7, 5, 3, 2, 1)
	G.P. Charlevoix (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)

Athlètes sélectionnés (selon l'ordre prioritaire suivant):

1. Premier aux points au CLM
2. Deuxième aux points CLM
3. Premier aux points, autre que les athlètes déjà sélectionnés
4. Choix de Comité
5. Choix de Comité
6. Choix de Comité

Juniors hommes

Participation obligatoire avec l'équipe du Québec si sélectionné.

Les épreuves de sélection sont les suivantes :

04/05	G.P. Granby (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)
02/06	G.P. Nordet (route) (7, 5, 3, 2, 1)
7-9/06	G.P. Charlevoix (route) (7, 5, 3, 2, 1)
	G.P. Charlevoix (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)

Athlètes sélectionnés (selon l'ordre prioritaire suivant) :

1. Premier aux points au CLM
2. Deuxième aux points au CLM
3. Premier aux points, autre que les athlètes déjà sélectionnés
4. Choix de Comité
5. Choix de Comité
6. Choix de Comité

Seniors femmes Élite

Les athlètes de la catégorie Élite devront courir pour leur formation. Le Comité du développement et de l'élite se réserve la possibilité de choisir une athlète Élite en cas d'exception. Exemple : athlète n'appartenant pas à un groupe sportif et présentant d'excellents résultats lors des courses antérieures aux Championnats canadiens permettant d'envisager un résultat parmi les cinq premières de la course sur route lors des Championnats canadiens de l'année en cours.

Seniors femmes U23

Les athlètes U23 membres de GS ACC ou UCI peuvent choisir de demeurer avec leur équipe pour disputer les Championnats canadiens, si elles le désirent.

Les épreuves de sélection sont les suivantes :

04/05	G.P. Granby (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)
02/06	G.P. Nordet (route) (7, 5, 3, 2, 1)

Athlètes sélectionnées (selon l'ordre prioritaire suivant):

1. Première aux CLM de Granby
2. Première aux points, autre que l'athlète déjà sélectionnée
3. Choix de comité
4. Choix de comité

Juniors femmes

Participation obligatoire avec l'équipe du Québec si sélectionnée.

Les épreuves de sélection sont les suivantes :

04/05	G.P. Granby (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)
02/06	G.P. Nordet (route) (7, 5, 3, 2, 1)
7-9/06	G.P. Charlevoix (route) (7, 5, 3, 2, 1)
	G.P. Charlevoix (CLM ind) (7, 5, 3, 2, 1)

Athlètes sélectionnées (selon l'ordre prioritaire suivant):

1. Première aux points du cumulatif du CLM
2. Première aux points, autre que l'athlète déjà sélectionnée
3. Choix de comité
4. Choix de comité

3.2 CHAMPIONNATS CANADIENS SUR PISTE 2019 – Senior

Milton, Ontario; du 26 au 28 septembre 2019

Les athlètes juniors et seniors/élite doivent réaliser un ou plusieurs standards pour être sélectionnés en vue des Championnats canadiens sur piste (voir tableau des standards en page 4). Les temps peuvent être réalisés lors des Championnats québécois sur piste ou dans d'autres activités où l'entraîneur de l'équipe du Québec est présent. Ces standards doivent également être réalisés avec un système de chronométrage électronique.

Le Comité de sélection prendra également en considération lors des sélections la formation d'équipes de sprint et de poursuite. Les athlètes sélectionnés, incluant ceux qui portent les couleurs de leur équipe lors des épreuves individuelles, devront courir sous les couleurs de l'équipe du Québec pour les épreuves en équipe.

Processus de sélection

Les sélections pour les Championnats canadiens sur piste de Milton se feront dans le cadre des Championnats québécois sur piste (participation obligatoire) à Bromont, les 7 et 8 septembre.

Senior Homme et femme

- Les athlètes membres de l'équipe nationale senior sont présélectionnés mais la participation aux Championnats québécois reste obligatoire;
- Pour les autres athlètes seniors, ils devront réaliser un des standards (page 4) pour être considérés;
- Un maximum de 10 athlètes (6 hommes et 4 femmes) seront sélectionnés;
- Le Comité de sélection se réserve le droit de revoir à la hausse ou à la baisse le nombre d'athlètes sélectionnés selon le niveau de performance démontré;
- Dans le cas où un grand nombre d'athlètes réalise certains standards, le Comité de sélection se réserve le droit de réduire le nombre d'athlètes sélectionnés dans cette catégorie, en prenant en considération :
 - Le pourcentage du standard réalisé
 - Le fait d'avoir réalisé plus d'un standard
- Les meilleures performances seront considérées en fonction des possibilités de remporter une médaille lors des Championnats canadiens.

3.3 CHAMPIONNATS CANADIENS SUR PISTE 2019 – Junior et U17

Milton, Ontario; 12 au 14 avril 2019

Processus de sélection

Les sélections pour les Championnats canadiens sur piste de Milton se feront dans le cadre des Championnats québécois sur piste à Bromont, les 1^{er} et 2 septembre. Les résultats obtenus lors des épreuves sur piste entre les mois de septembre 2018 et mars 2019 seront aussi considérés afin de finaliser la composition de l'équipe.

La participation aux Championnats québécois sur piste est obligatoire. Les athlètes devront prendre part à toutes les épreuves inscrites à l'omnium

Le comité de sélection priorisera lors des sélections la formation d'équipes de sprint et de poursuite. Les athlètes sélectionnés devront courir sous les couleurs de l'équipe du Québec lors des Championnats canadiens.

Junior Homme et femme

- Avoir réalisé au moins un des standards (page 4) pour être considéré;
- Un maximum de 11 athlètes (6 hommes et 5 femmes) seront sélectionnés;
- Le Comité de sélection se réserve le droit de revoir à la hausse ou à la baisse le nombre d'athlètes sélectionnés selon le niveau de performance démontré;
- Dans le cas où un grand nombre d'athlètes réalise certains standards, le Comité de sélection se réserve le droit de réduire le nombre d'athlètes sélectionnés dans cette catégorie, en prenant en considération :
 - Le pourcentage du standard réalisé
 - Le fait d'avoir réalisé plus d'un standard
- Pour les cadets 2^e année qui évolueront dans la catégorie junior en 2019, ils devront réaliser un des standards juniors entre le 1^{er} septembre 2018 et le 15 mars 2019 pour être considéré pour les Championnats canadiens juniors en 2019.

Cadet Homme et femme

- Le premier cadet garçon 1^{ère} année et la première cadette 1^{ère} année à l'omnium des championnats québécois seront sélectionnés pour les Championnats canadiens sur piste.
- D'autres athlètes pourront s'ajouter selon leurs performances dans les épreuves individuelles (200m lancé, 500m, poursuite) lors des Championnats québécois. Ces athlètes constitueront des choix de comité.

IMPORTANT : Les athlètes sélectionnés devront confirmer leur niveau de forme et de préparation lors d'épreuves sur piste entre novembre 2018 et mars 2019. Un plan d'entraînement pourra être exigé des athlètes afin de valider leur niveau de préparation en vue des Championnats canadiens.

3.4 GRAND PRIX CYCLISTE DE SAGUENAY (UCI 2.2) – Senior Homme

Saguenay, du 13 au 16 juin 2019 (max : 6 athlètes Senior H) – l'équipe comportera au minimum 3 coureurs U23

La présence de l'équipe du Québec est conditionnelle à la disponibilité de coureurs jugés compétitifs pour cette épreuve, à savoir :

- Membre d'une équipe professionnelle, dont l'équipe ne prend pas le départ de l'épreuve;
- Avoir démontré un haut niveau de compétitivité depuis le début de la saison, incluant les courses aux États-Unis et en Europe.

Processus de sélection

Considérant les éléments mentionnés ci-haut, les athlètes seront sélectionnés sur invitation. Si le nombre de coureuses jugées compétitives est inférieur à quatre, l'équipe du Québec ne prendra pas le départ de cette course. La décision finale pour engager une équipe sera prise au plus tard le 24 mai 2019.

3.5 GRAND PRIX GATINEAU ET CHRONO GATINEAU (UCI 1.1) – Senior femme

Gatineau 6 et 7 juin 2019 (max : 6 athlètes Senior F) – exceptionnellement, une athlète junior femme à sa dernière saison pourrait être sélectionnée

La présence de l'équipe du Québec est conditionnelle à la disponibilité de coureuses jugées compétitives pour cette épreuve, à savoir :

- Membre d'une équipe professionnelle, dont l'équipe ne prend pas le départ de l'épreuve;
- Avoir démontré un haut niveau de compétitivité depuis le début de la saison, incluant les courses aux États-Unis et en Europe.

Processus de sélection

Considérant les éléments mentionnés ci-haut, les athlètes seront sélectionnés sur invitation. Si le nombre de coureuses jugées compétitives est inférieur à quatre, l'équipe du Québec ne prendra pas le départ de cette course. La décision finale pour engager une équipe sera prise au plus tard le 24 mai 2019.

3.6 TOUR DE L'ABITIBI (UCI-NCUP) – Junior homme

Val D'Or ; 15 au 21 juillet 2019 (6 athlètes Junior H)

Participation obligatoire avec l'équipe du Québec, si sélectionné. La composition finale de l'équipe du Québec sera connue le 3 juillet ou suite à l'annonce de la composition de l'équipe nationale.

Processus de sélection

Les épreuves de sélection sont les suivantes :

- 04/05 G.P. Granby (CLM ind) (5, 4, 3, 2, 1)
- 05/05 G.P. Contrecœur (course sur route) (5, 4, 3, 2, 1)
- 7-9/06 G.P. Charlevoix (critérium et CLM) (5, 4, 3, 2, 1/par épreuve)
- 27-30/06 Champ. canadiens (course sur route et CLM) (7, 5, 3, 2, 1/par épreuve)

Athlètes sélectionnés (selon l'ordre prioritaire suivant – parmi les athlètes non sélectionnés par l'équipe canadienne).

1. Meilleur athlète à l'épreuve du CLM individuel lors des Championnats canadiens
2. Meilleur athlète au cumulatif de points au CLM individuel autre que le meilleur lors du Championnat canadien
3. Premier athlète aux points, autre que ceux sélectionnés par le CLM individuel
4. Choix de Comité
5. Choix de Comité
6. Choix de Comité
7. Les substituts constitueront tous des Choix de Comité

* Dans le cas des choix de Comité, à performance égale, les athlètes à leur première saison chez les juniors seront priorités. Les résultats obtenus lors des Mardis cyclistes de Lachine (4 juin au 2 juillet inclusivement) pourront être considérés compte tenu de la nature et du calibre de ces courses. Les % de réalisation des standards sur piste seront également considérés dans la mesure où les athlètes démontrent qu'ils pourront être compétitifs lors du Tour de l'Abitibi.

3.7 Challenge de l'Est du Canada et/ou Ontario Cup

Milton, Ontario, 7 au 10 février 2019

Processus de sélection

Sur invitation – Priorité accordée aux athlètes de la LAI-RP et du groupe cible d'endurance, de moins de 23 ans/ou qui prendront part aux Championnats canadiens sur piste junior en 2019. Les résultats des compétitions et des tests en 2018 seront également pris en considération.

3.8 Un jour World Tour – Junior Femme

Du 26 au 28 avril 2019 – EPZ Omloop Van Borsele (maximum : 5 femmes)

Processus de sélection

Sur invitation – Basé sur les résultats lors des compétitions en 2018, principalement les Championnats canadiens et les Championnats québécois.

3.9 Un jour World Tour – Junior Homme

18-19 mai 2019 – Tour de Gironde (maximum : 5 hommes)

Processus de sélection

Sur invitation – Basé sur les résultats lors des compétitions en 2018, principalement les Championnats canadiens, le Tour de l'Abitibi et les Championnats québécois.

4.0 CAMPS D'ENTRAÎNEMENT

4.1 Camp d'entraînement printanier route et piste

Floride, 20 au 31 mars 2019

Processus de sélection

Sur invitation – les athlètes sélectionnés (junior) seront ceux qui ont été sélectionnés pour les Championnats canadiens sur piste 2019.

4.2 Journées de détection de talent

Bromont ; dates à confirmer

Objectifs:

Identifier les athlètes qui pourront intégrer les groupes cibles de vitesse et d'endurance. Les résultats des tests pourront également servir à prioriser les athlètes lors des choix de comité en vue d'invitation sur différents projets de l'équipe du Québec.

4.3 Journées de développement/perfectionnement – Équipe du Québec

Les détails (emplacement, dates, ...) seront transmis via le site internet de la FQSC.

Objectif :

Ces journées de développement/séances d'entraînement ont pour objectif d'offrir l'opportunité aux athlètes d'acquérir de l'expérience sous la supervision de l'entraîneur de l'équipe du Québec. Une rétroaction et un suivi seront effectués à la suite de ces activités pour assurer le bon développement des athlètes et qu'ils soient compétitifs dans les différentes disciplines sur route et sur piste. Lors des séances d'entraînement, il y aura à l'occasion l'utilisation d'une moto pour développer la vitesse et un service d'accompagnement lors des longues sorties sur la route.

Participation : Sur invitation, priorité aux athlètes du groupe cible de vitesse et d'endurance.

4.4 Camp de détection de talent et de préparation

Bromont, 20 au 22 août 2019 (24 athlètes – 6 U15 F, 6 U17 F, 6 U15 H, 6 U17 H)

Objectifs :

Ce camp servira à préparer les athlètes en vue des Championnats québécois sur route Espoirs qui se tiendront en Beauce la fin de semaine suivante, en plus d'identifier certains athlètes qui pourraient éventuellement faire partie de l'équipe du Québec pour les Jeux du Canada en 2021. Sous la direction de l'entraîneur de l'équipe du Québec, les athlètes auront l'occasion de s'entraîner sous les conseils d'athlètes de haut niveau (actifs ou récemment retraités).

Processus de sélection :

- 6 premiers au classement final de la Coupe du Québec, tant chez les U15 que les U17 ;
- Les athlètes devront avoir participé à au moins 4 tranches de la Coupe du Québec ;
- Les athlètes de la catégorie U17 devront avoir participé au Tour de l'avenir de Québec ;
- Les athlètes doivent confirmer leur intention de participer aux Championnats québécois sur route Espoirs.

4.5 Camp sur route hivernal

Malibu, Californie ; 4 au 16 janvier 2020

Objectif :

Camp d'entraînement de volume. Cette région de la Californie est très montagneuse et idéale pour l'entraînement en endurance. Différents ateliers seront offerts sur place, lesquels viseront à accroître les connaissances des athlètes, ainsi qu'à peaufiner leurs habiletés techniques et tactiques.

Processus de sélection

Sur invitation – Priorité accordée aux athlètes de la LAI-RP, aux athlètes du groupe cible d'endurance U23 et aux athlètes qui prendront part aux Championnats canadiens sur piste junior en 2019. Les résultats des compétitions et des tests en 2019 seront également pris en considération.