

Commission d'orientation FQSC Novembre 2016

Serge Desrosiers

Entraîneur-chef, ÉQ du Québec

VM

Rappels sur les documents importants...

1. Programme d'activités de l'équipe du Québec
2. Critères de sélections et d'éligibilité pour l'équipe du Québec
3. Politiques de l'équipe du Québec
4. Les athlètes, les entraîneurs et les dirigeants de club doivent être au courant que ces documents existent afin d'en faire la promotion...et de bien comprendre le processus!
5. De plus, ce sont avec ces documents que les entraîneurs et athlètes pourront effectuer leurs plans de match en vu des éventuelles sélections....

Classements et résultats requis pour fin de comparaison

- **Catégories : Senior élite et U23 homme et femme**
- 1. Participation aux Championnats du Monde
- 2. Participation à un projet de compétition avec l'équipe nationale
- 3. Performance aux Championnats nationaux XCO
- 4. Meilleure performance en Coupe du Monde
- 5. Classement UCI XCO
- 6. Les deux meilleures performances lors des épreuves Coupe Canada
- 7. Classement cumulatif de la série Coupe Canada
- 8. Performance au Championnat Québécois XCO
- 9. Meilleur autre résultat en XCO

Classements et résultats requis pour fin de comparaison

- **Catégories : Junior expert homme et femme**
- 1. Participation aux Championnats du Monde
- 2. Participation à un projet de compétition avec l'équipe nationale
- 3. Performance aux Championnats nationaux XCO
- 4. Les deux meilleures performances aux épreuves Coupe Canada
- 5. Classement cumulatif lors des épreuves Coupe Canada
- 6. Performance au Championnat Québécois XCO
- 7. Les trois meilleures performances en Coupe du Québec
- 8. Meilleur autre résultat en XCO

Classements et résultats requis pour fin de comparaison

- **Catégories : Cadet homme et femme**
- 1. Classement cumulatif de la Coupe du Québec
- 2. Performance au Championnat Québécois XCO
- 3. Performance à l'épreuve du XCO aux Jeux du Québec de l'année en cours
- 4. Les trois meilleures performances en Coupe du Québec

Pointage et calcul pour révision LAI

Adobe Reader window: Critères de sélection et d'éligibilité LAIIVM pour 2015-2016.pdf - Adobe Reader

11 / 12 | 82,6%

ANNEXE 1 - BARÈME DE POINTAGE

Selon les sanctions de course et les cumulatifs de circuits

Rang	Coupe du Monde Élite/U23	Championnats nationaux Élite/U23 & Junior	Coupe Canada (C1 et C2)	Cumulatif Coupe Canada	UCI HC (autre que Coupe Canada)	UCI C1-C2 (autre que Coupe Canada)	Championnats provinciaux Élite	Championnats provinciaux Junior / Cadet	Epreuve XCO des Jeux du Québec	Coupe du Québec	Cumulatif Coupe du Québec
1	100/80	80/65	60	60	30	20	20	40	40	30	30
2	100/80	75/60	55	55	25	15	15	35	35	25	25
3	100/80	70/55	50	50	20	10	10	30	30	20	20
4	100/80	65/50	45	45	15	8	8	25	25	15	15
5	100/75	60/45	40	40	10	6	6	20	20	10	10
6	90/75	55/40	35	35	5	5	5	15	15	5	5
7	90/75	50/35	30	30	4	4	4	10	10	4	4
8	90/70	45/30	25	25	3	3	3	5	5	3	3
9	90/70	40/25	20	20	2	2	2	3	3	2	2
10	90/65	35/20	15	15	1	1	1	2	2	1	1
11	80/60	30/15	10	10							
12	80/55	25/10	9	9							
13	80/50	20/5	8	8							
14	80/45	15/4	7	7							
15	80/40	10/3	6	6							
16	70/35	9/2	5	5							
17	70/30	8/2	4	4							
18	70/25	7/2	3	3							
19	70/25	6/2	2	2							
20	70/25	5/2	1	1							
21	60/20	4/1									
22	60/20	3/0									
23	60/20	2/0									
24	60/20	1/0									
25-29	50/15										
30-34	40/10										
35-39	35/5										
40-44	30/2										
45-49	25/0										
50-54	20/0										
55-59	15/0										
60-64	10/0										
65-69	5/0										
70 et +	2/0										

Adobe ExportPDF sidebar: Convertissez des fichiers PDF au format Word ou Excel Online. Sélectionner un fichier PDF: Critères de sélection et d'éligibilité LAIIVM po... 1 fichier / 788 Ko. Convertir au format: Microsoft Word (*.docx). Reconnaitre le texte en English(U.S.) Modifier. Convertir.

Windows taskbar: 15:46 03/nov./2015

Camp US Californie						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
19 dec au 17 janvier	30	19	3	6	5	3
Bear MTN Can Cup						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
29 fev au 6 mars	7	11	1	1	7	2
US Cups Californie	(supports aux autres athlètes sur place...)			Cin-Raf-Alex-Reb-Cath- Fred-etc...		
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
30 mars au 11 avril	13	5	0	4	1	0
WC Australie						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
19 au 26 avril	8	3	1	2	0	0
WC Allemagne						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
16 au 23 mai	8	2	1	1	0	0
WC La Bresse						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
23 au 30 mai	8	3	1	2	0	0
Ontario Can Cup						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
2 au 13 juin	12	15	1	4	6	4
Champ Nat BSP						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
12 au 17 juillet	6	12	1	4	5	2
WC MSA						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
3 au 7 aout	5	3	1	2	0	0
Windham						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
11 au 13 août	3	4	1	3	0	0
Whistler Can Cup						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
16 au 24 août	9	8	1	1	3	3
Winnipeg Test event						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
24 au 28 août	5	6	0	0	3	3
WC Andorra						
Date	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
31 au 6 sept	6	3	1	2	0	0
Total...	# jours	# Athletes	Élite	U23	Juniors	Cadets
	120	94	13	32	30	17

Équipe du Québec de vélo de montagne

- **Vision à court moyen et long terme:**
- Gagner des médailles lors des prochains Championnat Canadien et prochain Jeux du Canada 2017/2021.
- Demeurer au premier rang au classement des provinces.
- Améliorer et demeurer le meilleur programme provincial de développement au Canada.
- **Mission:**
- Instaurer chez les athlètes et les entraîneurs une approche gagnante.
- Améliorer la formation des entraîneurs et l'encadrement des athlètes au quotidien.
- Construire un environnement afin de produire des champions.
- Identifier plus tôt, développer et encourager les jeunes talents à poursuivre...
- Favoriser une culture où l'athlète redonnera au suivant. Coaching et partage!

Valeurs et Respect...

- **Valeurs fondamentales:**
- Apprentissage
- Travail acharné
- Ponctualité
- Innovation
- Intégrité
- **Respect, de soi, des autres athlètes et du personnel!**
- Optimisme
- **Attitude et Gratitude**
- Performances sur demandes
- **Race Clean – Méritez votre victoire! Roulez gagnant!**

Politiques et vision...

- Tous les athlètes qui participent à un projet avec l'Équipe du Québec devraient se familiariser avec les règlements du Centre Canadien de l'Éthique et du Sport (CCES) ainsi qu'avec ceux de l'Agence Mondiale Anti-dopage (WADA).
- En particulier, avec la liste courante des produits interdits disponible au: <http://www.cces.ca/fr/prohibitedlist>
- Plus spécifiquement, tous les athlètes asthmatiques devraient s'assurer que leur médication est enregistrée en bonne et due forme sur un formulaire d'exemption d'usage thérapeutique auprès du CCES et de l'UCI.

Hygiène de vie...

En dehors du vélo, car il n'y a pas juste le vélo dans la vie...

Maintenir un environnement d'équipe positif, clair et ensoleillé.

S'amuser!

Le respect et le professionnalisme envers tous les coéquipiers et le personnel.

Nous sommes tous des artistes matures et expérimentés.

Vous êtes un ambassadeur de votre province et de votre pays.

Traiter les personnes avec gentillesse. Soyez positif.

Que votre performance sur le terrain soit plus éloquente que votre compte Face book ou twitter.

Si vous faites de votre mieux et que vous restez dans le moment, les résultats vont prendre soin d'eux-mêmes.

Tout fonctionne **TOUJOURS MIEUX SI VOUS RESTEZ CALME ET POSITIF!**

Attentes envers les athlètes....

Prévoir le pire, espérer pour le mieux

La logistique dans certains projets peut être imprévisible. Vous devez être capable de vous adapter et être flexibles dans toutes les situations. Attitudes positives sont attendues en tout temps en projets! Nous avons une tolérance zéro pour les gens grincheux, de mauvaise humeur et qui ne peuvent gérer les différentes situations!

Demandez-vous ce que vous pouvez donner à l'équipe, plutôt que ce que vous pouvez obtenir auprès de l'équipe, et ce, pour tous les projets, et ce peut-importe l'endroit et l'importance...

Dîtes-vous que...Ça va être amusant...que ça sera une aventure

Ayez confiance dans l'inconnu

Un pour tous, et tous pour un!

Apprenez à connaître et à travailler avec un autre entraîneur et le personnel de soutien!

Appréciez les efforts et le travail des autres et de ce qui est fait pour vous, cela vous aidera dans la vie de tous les jours.

Liste des projets de competitions DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE VÉLO DE MONTAGNE en 2017

Dates	Projet	Lieu	# athlètes
27 dec 2016 au 8 janvier 2017	Camp hiv bloc 1	Woodland Hills, Cal	12
8 au 22 janvier 2017	Camp hiv bloc 2	Woodland Hills, Cal	12
27 février au 6 mars 2017	C.Can # 1 Bear Mtn	Bear Mtn Victoria	13
29 mars au 10 avril 2017	US Cups (C3 et HC)	San Dimas California	12
27 au 30 avril 2017	Camp printanier	Exeter NH USA	12
*16 au 29 mai 3017	WC #1 et 2	Nove Mesto/Albstadt	6
8 au 19 juin 2017	C.Can # 3 et 4 Ontario	HS et Hardwood Hills	13
24 ou 25 juin 2017	CQ Open Sel Jx Can	Sherbrooke.	NA
17 au 23 juillet 2017	Nationaux MTB	Canmore, AB	13
27 juillet au 5 août 2017	Jeux du Canada	Winnipeg, MN	6
10 au 13 août 2017	Pro XCT Juniors W (HC)	Windham, NY	13

Sélections Jeux du Canada 2017

3 athlètes masculins et 3 athlètes féminins.

Catégorie d'âge: U23 et 17 ans minimum, donc accessible aux athlètes de la catégorie Junior et U23. Rappel pour U23/Worlds

1^{er} athlète sélectionné: Cumulatif des deux coupes Canada en Ontario lors du projet ÉQ du QBC du 8 au 19 juin 2017.

2^{ième} athlète sélectionné: Le gagnant (ou 2^e meilleur) de la course OPEN U23 ET JUNIOR lors de la CQ du 24 ou 25 juin à Sherbrooke.

3^{ième} athlète sélectionné en sera un du choix du comité CDÉ.

Ce que Cyclisme Canada nous propose...

- Cadets: 12 hrs/sem soit 2 hrs /jour x 6 jours = 625 hrs/an
- Juniors: 15 hrs/ sem , soit 2,5 hrs/jour x 6 jours = 750 hrs /an
- U23: 18 hrs/ sem, soit 3 hrs /jour x 6 jours = 900 hrs/ an
- Élite: 21 hrs/semaine, soit 3,5 heures x jour x 6 =1050 hrs /an

- Maintenant...la question!!!!

Quoi faire ?

Et comment le faire?

Travail d'équipe...

- Club et entraîneur personnel de l'athlète
- Projets de l'Équipe du Québec et entraîneur Équipe du Québec
- Entraîneur national développement (cadets-Juniors) camps etc...
- Entraîneur Next Gen U23 à Victoria BC ! Petit noyau d'athlète.
- Entraîneur chef Équipe Nationale pour les élites 23ans et plus...
- Est-ce une centralisation désirée par CC?

Comment réagir pour le meilleur des athlètes?

- Être à l'écoute...
 - Participer et poser des questions
 - De bonnes communications entre tous...
1. Athlètes
 2. Entraîneur personnel de l'athlète
 3. Parents des athlètes
 4. Entraîneur de l'équipe du Québec
 5. Entraîneurs de Cyclisme Canada.

Vision et progression...simplement!

- Apprentissage des habiletés techniques de base chez les jeunes, amour du vélo...Avoir du plaisir!
- Amélioration de la forme générale, maîtrise des habiletés de base. Apprentissages des habiletés avancées et plus spécifiques aux exigences des parcours. Avoir du plaisir!
- Amélioration des systèmes d'énergies, maîtrise des habiletés en état de fatigue, entraînements plus structurés, circuits de compétition régional et provincial.
- Poursuite dans l'amélioration et connaissances des systèmes d'énergies, immersions aux courses nationales, voyages, stress, se mesurer aux autres et à soi-même. Planification, Objectifs et vision à long terme. Patience et travail acharné. Avoir du plaisir!



CX en 2017, Projet Équipe du Québec?

Des questions?

