

- AVIS AUX PARENTS ET SPECTATEURS -

ÉTHIQUE SPORTIVE

– **Aucune boisson alcoolisée ou stupéfiant ne sera tolérée sur les sites** lors des entraînements ou des courses. Les adultes se devant de donner l'exemple aux jeunes sportifs.

– **Aucun discours grossier ou désobligeant envers un coureur ou un officiel ne sera toléré**, la ou les personne(s) en fautes pourront être expulsé(es) afin de préserver l'intégrité de l'événement et la concentration du coureur.

– **Toute récidive de la part des fautifs entraînera des procédures** immédiates (police) et/ou différée (lettre d'exclusion aux sites) afin de véhiculer un message clair.

- **Lors d'assemblée du club toute personne troublant l'ordre, ayant un discours grossier ou manquant de respect** envers un ou plusieurs membre, administrateur ou directeur présent sera invité à quitter l'assemblée sans délais si le président de l'assemblée secondé par au moins un administrateur ou membre en règle (non impliqué dans l'altercation) juge l'action requise.

- **Sur le site d'un événement provincial** un membre du club (coureur ou parent) qui agira de façon désobligeante ou grossière s'exposera à une évaluation des actes commis par le c.a. du club qui pourra procéder à une annulation de son membership.

MOT DU PRÉSIDENT

Notre Club n'est plus jeune !, il a atteint une certaine maturité et un dynamisme qui est le reflet de l'implication de ses administrateurs, de ses membres et des parents bénévoles qui les supportent.

Le vélocross s'est illustré aux olympiques de 2008 et a sûrement touché l'imaginaire des jeunes cyclistes en quête de sensations fortes. Nous nous préparons donc à une croissance du membership pour les prochaines années. À chaque saison, des efforts considérables sont consacrés pour améliorer notre piste afin de pouvoir y tenir des événements majeurs et pour répondre le plus possible aux demandes et au développement des coureurs.

Cette année nous accueillons les coupes du Québec #11 et 12 soit la finale de la coupe du Québec. Nous aurons encore une fois l'occasion d'accueillir des coureurs et parents des autres clubs de la province. Se sera pour nous l'occasion de mettre en évidence le dynamisme du club et l'hospitalité de notre région.

Plusieurs de nos entraîneurs ont reçu une formation PNCE (Programme National de Certification des Entraîneurs) afin que les coureurs puissent pratiquer ce sport de manière sécuritaire tout en orientant les techniques d'entraînement selon l'âge de chacun.

Je souhaite donc Bonne saison à toutes et à tous, gardez constamment à l'esprit qu'il faut d'abord s'amuser ! 1

Avis aux parents et aux membres

Le club vélocross BMXCAP est un organisme à but non lucratif qui ne serait pas viable sans la participation de ses membres et de ses bénévoles.

Étant donné que dans bien des cas, nos coureurs sont jeunes et requièrent encore votre supervision, la participation des parents est essentielle à l'atteinte de nos objectifs. Nous pouvons penser aux compétitions dont nous sommes les hôtes, aux préparatifs, à l'administratif, aux levées de fonds sans compter les entraîneurs qui même s'ils ont été formés pour encadrer vos jeunes, ont besoin des parents pour s'assurer du bien être des jeunes et leur permettre de s'épanouir harmonieusement dans leur sport. Soyez donc à leur écoute et communiquez toute inquiétude ou question au responsable de l'entraînement.

En ce sens, vos responsabilités sont celles d'un membre d'un organisme sans but lucratif qui met sur pied ses comités afin d'arriver à remplir ses objectifs.

Nous visons une répartition équitable des tâches et de l'implication des membres du club et des familles qui le compose.

Haut-Richelieu (Iberville)

Par l'autoroute 20:

- Prendre la 20 ouest
- Ensuite la 30 direction Brossard
- Prendre la 10 direction Sherbrooke
- Et la 35 direction Iberville
- Sortie 1 à Iberville, boulevard d'Iberville
- Tourner à gauche sur la rue Lareau
- La piste est derrière l'aréna.

Par le tunnel Louis H. Lafontaine

- Après le tunnel, prendre l'autoroute 20 est
- Ensuite, l'autoroute 30 ouest vers Brossard
- Prendre l'autoroute 10 vers Brossard/Sherbrooke
- Ensuite l'autoroute 10 est vers Sherbrooke
- Prendre la sortie 22 → 35 sud-Chambly/Saint-Luc/St-Jean-sur-Richelieu
- Prendre la 35 sud-Saint-Luc/St-Jean-sur-Richelieu
- Sortie 1 à Iberville, boulevard d'Iberville
- Tourner à gauche rue Lareau
- La piste est à l'arrière de l'aréna.

Québec

- Autoroute 40 est
- À St-Augustin-de-Desmaures, suivre les indications du Vélodrome Louis-Garneau.

Ste-Martine

- Tunnel Louis H. Lafontaine
- 20 sud, 15 sud (Brossard, La Prairie), 132 Ouest.
- Ensuite 30 ouest jusqu'à Chateauguay
- Boulevard St-Jean-Baptiste qui devient rue St-Joseph
- 3, rue des Copains

Trajets pour les pistes des autres clubs

Crabtree

- Autoroute 40 ouest (direction Montréal)
- Sortie 144, direction 158 ouest
- Sortie à droite direction Crabtree
- École Sacré-Cœur
- 6^{ième} Avenue
- 4^{ième} Rue.

La Tuque

- Autoroute 40 ouest
- Autoroute 55 nord (direction La Tuque)
- À La Tuque, tourner à droite sur Des Érables.

Pointe-du-Lac

- Autoroute 40 ouest
- Sortie Chemin des Petites Terres, à droite
- Jusqu'au bout, à droite Chemin Ste-Marguerite
- Sur le chemin Ste-Marguerite, juste derrière l'école Beau-Soleil.

Québec

- Autoroute 40 est
- À St-Augustin-de-Desmaures, suivre les indications du Vélodrome Louis-Garneau.

St-Charles de Drummond

- Autoroute 55 sud
- Prenez autoroute 20 vers Montréal
- Sortie 181 boul. Foucault
- Prendre à gauche sur Foucault
- à droite du la 122
- à gauche sur rue Théroux.
- À gauche sur Pie XII
- 810 Pie XII

Règlements

Un participant doit porter l'équipement suivant :

1. Un casque intégral est obligatoire et doit respecter les normes suivantes du US DOT:
 - a) ANSI standard Z90.4;
 - b) SNELL Memorial Foundation Standard séries « B » ou « N »;
 - c) ASTM standard F-1447;
 - d) CSA standard CAN/CSI-D113.2-M;<
 - e) US CPSC standard pour casque vélo.
2. Des chaussures fermées.
3. Un pantalon long dont les jambières doivent serrer les chevilles. Les pantalons courts ne sont pas autorisés.
4. Un maillot à manches longues, les manches devant recouvrir les bras jusqu'aux poignets.

Nouveau cette année, les pédales et chaussures à clips son interdites pour les coureurs (coureuses) de moins de 14 ans.

De plus, il est également recommandé de porter des gants, des jambières et des coudières particulièrement lorsque la surface de la piste est en ciment ou en asphalte.

Un vélo de type BMX 20" pour les catégories de 7 ans et plus est obligatoire. Les accessoires de protection (padsets) sont recommandées mais non obligatoires sur les vélos.

Pour les règlements complets du BMX, veuillez consulter l'adresse suivante:

<http://www.fgsc.net/documents/ReglementsVeloCross.htm>

Charte de l'esprit sportif

Les éducateurs, les parents, les entraîneurs, les athlètes, en fait tous les participants sont invités à faire preuve d'esprit sportif en mettant en pratique les 10 articles de la charte de l'esprit sportif. Chacun doit faire sa part pour promouvoir une pratique sportive plus humaine et plus formatrice.

Article I

Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.

Article II

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

Article III

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

Article IV

Faire preuve d'esprit sportif, c'est reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

Article V

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.

Article VI

Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

Article VII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à son opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter l'obtenir la victoire.

Charte du coureur

AVANT L'ÉPREUVE

1. Je m'enregistre dès mon arrivée en présentant ma licence et je paie mes frais d'inscription avec de l'argent le plus exact possible, l'organisateur n'étant pas un agent de change.
2. Je m'assure d'avoir ma licence en main lors de mon inscription.
3. Je m'assure que ma plaque FQSC est bien installée devant mon guidon.
4. Je m'assure que mon vélo répond aux normes requises pour faire l'épreuve.
5. Je vérifie si je suis bien inscrit et je prends en note mes numéros de départ.
6. Je fais mon échauffement au moment permis.
7. Je porte l'équipement requis en tout temps, même lors de la période d'échauffement.
8. Lors des périodes d'échauffement sur la piste, j'évite de m'immobiliser sur le tracé, évitant ainsi des accidents.
9. Je me présente à l'aire de départ à temps pour l'appel des coureurs

PENDANT L'Épreuve

10. J'adopte un comportement sportif, je respecte les autres coureurs (pas d'engueulade, d'injure ou de menace), j'observe les règlements et les consignes des commissaires.
11. Je ne pose aucun geste dangereux volontairement sous peine de déclassement ou de disqualification.

APRÈS L'ÉPREUVE

12. Je me dirige dans le corridor réservé à mon classement et le quitte que lorsque le commissaire à l'arrivée m'en donne le O.K.
13. Si je crois qu'un adversaire a posé un geste dans le but de me nuire, dès l'arrivée je lève mon bras et informe le commissaire à l'arrivée.
14. Je me présente à tout contrôle demandé (anti-dopage, équipement, etc.) dans les instants suivant l'arrivée.
15. je consulte les résultats dès qu'ils sont affichés et je fais les réclamations nécessaires à mon entraîneur ou dirigeant de club s'il y a lieu afin qu'il les présente aux commissaires.
16. Si je constate une erreur en ma faveur dans le classement, j'en informe également les commissaires.
17. Je me présente aux cérémonies protocolaires, vêtu de mes vêtements de coureur (maillot ou veste du club); en cas d'empêchement, j'en informe l'organisateur et me fais représenter.
18. **EN TOUT TEMPS, J'ADOpte UN LANGAGE ET UN COMPORTEMENT CORRECT ET RESPECTUEUX.**

Les entraînements

Chaque athlète doit respecter l'horaire des entraînements et des courses. **Sa présence est requise quinze (15) minutes avant le début des entraînements** pour se réchauffer et être arrivé avant 18h30 le soir des courses.

Pour les jeunes de 12 ans et moins, la présence d'un parent ou tuteur est obligatoire lors des entraînements et des courses. Les entraîneurs exercent un rôle d'encadrement et de formation technique seulement.

Horaire des entraînements

Lundi:

Groupe 1: de 18h00 à 19h00

Groupe 2: de 19h00 à 20h00

Mardi:

Groupe 3: de 18h00 à 19h00

Groupe 4: de 19h00 à 20h00

Horaire des courses locales

Les courses locales auront lieu au Parc Des Ormeaux à tous les mercredis à compter de la fin des classes. Les mercredis exclus seront déterminés durant la saison.

Horaire des compétitions

Courses locales et régionales tenues en semaine

18h00-18h30

Période d'inscription

18h50

Affichage des groupes de départ

19h00

Début des courses

Pour les courses régionales tenues les fins de semaine, l'horaire sera déterminé par le club hôte.

Coupe du Québec, Championnat québécois et course du classement de l'est

Sam. 9h30-11h00

Dim. 9h00-10h00

Période d'inscription, utilisation du logiciel informatique BEM / préinscription pour la course suivante gérée par le club hôte de la prochaine course.

11h15

Affichage des listes de coureur par catégorie

11h15 à 12h00

Préparation des groupes de départ

12h10 à 12h25

Période de correction des groupes

12h30

Début des compétitions

(Le dimanche l'horaire est devancé d'une heure)

La durée de la pause entre la troisième qualification et la finale est de 15 minutes.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2009

CIRCUIT PROVINCIAL

Coupe du Québec

30 mai Coupe #1 Iberville
31 mai reprise en cas de pluie
6 juin Coupe #2 St-Charles de Drummond
7 juin reprise en cas de pluie
13 juin Coupe #3 Ste-Martine
14 juin reprise en cas de pluie
20-21 juin Championnat Canadien (Kingston Ont.)
27-28 juin Coupe #4,5 St-Augustin de Desmaures
11-12 juillet Coupe #6 La Tuque
18-19 juillet reprise en cas de pluie
1-2 août Coupe #8,9 Crabtree (Série de l'est)
22-23 août Coupe #10 et Champ. Québécois Pte-du-Lac
29-30 août reprise en cas de pluie
5-6 sept. Coupe #11,12 et Finale de la saison au Cap-de-la-Madeleine
12-13 sept. reprise en cas de pluie

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2009

CIRCUIT RÉGIONAL

10 juin Cap-de-la-Madeleine
8 juillet St-Charles de Drummond
19 août Pointe-du-Lac

Finale régionale des jeux du Québec

À communiquer : _____

JUN						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Pratique Groupe 1-2	2 Pratique Groupe 3-4	3 Course Locale	4	5	6 Coupe du Qc #2 Drummond
7	8 Pratique Groupe 1-2	9 Pratique Groupe 3-4	10 Course InterRégion al Cap	11	12	13 Coupe du Qc #3 Ste- Martine
14	15 Pratique Groupe 1-2	16 Pratique Groupe 3-4	17 Course Locale	18	19	20 Champ.Cana dien Kingston,Onta rio
21 Champ.Canadi en Kingston,Ontari o	22 Pratique Groupe 1-2	23 Pratique Groupe 3-4	24 Course Locale	25	26	27 Coupe du Qc #4 Québec
28 Coupe du Qc #5 Québec	29 Pratique Groupe 1-2	30 Pratique Groupe 3-4				

JUILLET						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Course Locale	2	3	4
5	6 Pratiqu e Groupe 1-2	7 Pratiqu e Groupe 3-4	8 Course InterRégional Drummond	9	10	11 Coupe du Qc #6 LaTuque
12 Coupe du Qc #7 LaTuque	13 Pratiqu e Groupe 1-2	14 Pratiqu e Groupe 3-4	15 Course Locale	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AOÛT						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						Crabtree 1 Coupe du Qc #8 Série de L'Est
Crabtree 2 Coupe du Qc #9 Série de L'Est	3 Pratique Groupe 1-2	4 Pratique Groupe 3-4	5 Course Locale	6	7	8
9	10 Pratique Groupe 1-2	11 Pratique Groupe 3-4	12 Course Locale	13	14	15
16	17 Pratique Groupe 1-2	18 Pratique Groupe 3-4	19 Course InterRégional Pte-du-Lac	20	21	22 Coupe du Qc #10 Pte-du- Lac
Champ. 23 Québécois Pte-du-Lac	24 Pratique Groupe 1-2	25 Pratique Groupe 3-4	26 Course Locale	27	28	29
30	31 Pratique Groupe 1-2					
SEPTEMBRE						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Pratique Groupe 3-4	2	3	4	5 Coupe du Qc #11 Cap
6 FINALE Coupe du Qc #12 Cap						

MAI						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2 Pratique Groupe 1-2-3- 4
3	4	5	6	7	8	9 Pratique Groupe 1-2-3- 4
10	11	12	13	14	15	16 Pratique Groupe 1-2-3- 4
17	18	19	20	21	22	23 Pratique Groupe 1-2-3- 4
24	25	26	27	28	29	30 Coupe du Qc #1 Iberville
31						

Commanditaires officiels 2008-2010



Avec vous depuis 75 Ans



SAISON 2009

