

- 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 #24 et #25. 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 !

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.

Bromont

- Autoroute 40 direction ouest
- Autoroute 55 sud
- Prenez autoroute 20 ouest
- Autoroute 10 (Canton de l'Est)
- Quitter autoroute à la sortie 78
- Suivre indications pour Bromont
- Au 1^{er} feu de circulation, tourner à gauche sur Shefford.
- Juste en haute de la côte, 400, rue Shefford.
- Tourner à droite sur la 155

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.

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 sont obligatoires sur tous les vélos.

Pour les règlements complets du BMX, veuillez consulter l'adresse suivante:
<http://www.fqsc.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.

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

**Le lundi: 18h00 novices jeunes
19h00 novice plus vieux.**

**Le mardi: 18h00 intermédiaires
19h00 experts.**

Le mercredi courses locales et/ou régionales.

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

9h30-11h00	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

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

Le dimanche tout est devancé de 1 heure.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2010

CIRCUIT PROVINCIAL

Coupe du Québec

- 5 et 6 juin coupe #1 et #2 Pointe du Lac
- 26 et 27 juin coupe #3 et #4 Ste-Martine
- 3 juillet coupe #5 Série de l'Est Crabtree
- 4 juillet coupe #6 Crabtree
- 17 juillet coupe #7 Haut- Richelieu
- 24 et 25 juillet coupe #8 et #9
Cap de la Madeleine
- 14 août Championnat Québécois La Tuque
- 15 août coupe #10 La Tuque
- 21 et 22 août coupe #11 et #12 Québec
- 11 septembre coupe #13 St-Charles
- 12 septembre coupe #14 finale St-Charles

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS 2010

CIRCUIT RÉGIONAL

14 juillet 2010 → Course Inter Régionale → Pte-du-Lac

18 août 2010 → Course Inter Régionale → Cap

8 septembre 2010 → Course Inter Régionale Drummond

CALENDRIER DES COURSES 2010

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

JUN						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Pratique Groupe 3-4	2	3	4	5 Coupe du Qc #1 pointe du lac
6 Coupe du Qc #2 pointe du lac	7 Pratique Groupe 1-2	8 Pratique Groupe 3-4	9	10	11	12
13	14 Pratique Groupe 1-2	15 Pratique Groupe 3-4	16 Course Local Cap	17	18	19
20	21 Pratique Groupe 1-2	22 Pratique Groupe 3-4	23	24	25	26 Coupe du Qc #3 Ste-Martine
27 Coupe du Qc #4 Ste-Martine	28 Pratique Groupe 1-2	29 Pratique Groupe 3-4	30 Finale Rég. Jeux du Qc(Cap)			

JUILLET						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3 Crabtree Coupe du Qc#5 / Série de L'Est #1
4 Crabtree Coupe du Qc#6	5 Pratique Groupe 1-2	6 Pratique Groupe 3-4	7 Course Local Cap	8	9	10
11	12 Pratique Groupe 1-2	13 Pratique Groupe 3-4	14 Course Inter Régionale Pte-du-Lac	15	16	17 Coupe du Qc #7 Iberville
18	19	20	21	22	23	24 Coupe du Qc #8 Cap
25 Coupe du Qc #9 Cap	26	27	28	29	30	31 45e Jeux du Qc-Gatineau

AOÛT						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 45e Jeux du Qc-Gatineau	2 Pratique Groupe 1-2	3 Pratique Groupe 3-4	4 Course Local Cap	5	6	7 Kingston Série de L'Est #2
8 Kingston Série de L'Est #3 FINALE	9 Pratique Groupe 1-2	10 Pratique Groupe 3-4	11 Course Local Cap	12	13	14 Champ. Québécois La Tuque
15 Coupe du Qc #10 LaTuque	16 Pratique Groupe 1-2	17 Pratique Groupe 3-4	18 Course Inter Régionale Cap	19	20	21 Coupe du Qc #11 Québec
22 Coupe du Qc #12 Québec	23 Pratique Groupe 1-2	24 Pratique Groupe 3-4	25 Course Local Cap	26	27	28 Championnat Canadien (Ouest)
29 Championnat Canadien (Ouest)	30 Pratique Groupe 1-2	31 Pratique Groupe 3-4				

SEPTEMBRE						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8 Course Inter Régionale Drummond	9	10	11 Coupe du Qc #11 Drummond
12 Coupe du Qc #12 Drummond FINALE						

Commanditaire officiel 2008-2010



Avec vous depuis 75 Ans



SAISON 2010

