

30 juin 2011



FQSC

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2011

Équipe du Québec de BMX | Version finale

<b>1. L'Équipe du Québec en BMX.....</b>	<b>3</b>
1.1 Objectifs de l'équipe du Québec.....	3
1.2 Standards minimums de performance .....	3
1.3 Types de projets .....	4
1.4 Budget .....	4
1.5 Entraîneur.....	4
1.6 Éligibilité des athlètes .....	4
1.7 Sélection des athlètes .....	5
1.8 Code d'éthique .....	5
<b>2. Programme de l'équipe du Québec 2011.....</b>	<b>6</b>
2.1 Exigences pour prendre part aux projets du programme.....	6
2.2 Empêchement à participer à un projet .....	6
2.3 Sélection des athlètes .....	6
2.4 Exigences minimales pour les athlètes sélectionnés .....	6
2.5 Détails des projets de l'Équipe du Québec .....	7
<b>3. Annexes .....</b>	<b>12</b>

## **1. L'Équipe du Québec en BMX**

---

La mission de l'équipe du Québec en BMX, comme celle de toute équipe provinciale ou nationale, est l'atteinte des meilleures performances possibles en réunissant les meilleurs athlètes québécois lors des compétitions de niveau national et international, et de permettre au plus grand nombre de coureurs québécois d'accéder à l'équipe nationale.

### **1.1 Objectifs de l'équipe du Québec**

#### **Objectifs généraux**

Permettre aux athlètes québécois :

- d'atteindre l'excellence dans les catégories élite dans le cadre du championnat national;
- d'accéder à l'équipe nationale.

#### **Élite**

Permettre aux athlètes québécois de niveau élite :

- de développer des compétences cyclistes propres au BMX de haut niveau;
- d'accumuler des points UCI;
- d'accumuler des points pour le classement national;
- d'atteindre l'excellence au niveau national.

#### **Junior**

Permettre aux athlètes québécois de niveau junior :

- de développer des compétences cyclistes propres au BMX de haut niveau;
- d'accumuler des points pour le classement national;
- d'atteindre l'excellence au niveau national;
- de vivre une première expérience structurée avec l'équipe du Québec.

#### **Développement (14-16 ans)**

Permettre aux athlètes québécois des catégories de développement :

- de développer des compétences cyclistes propres au BMX de haut niveau;
- de vivre une première expérience structurée avec l'équipe du Québec;
- d'accumuler de l'expérience en vue des compétitions nationales au niveau junior.

### **1.2 Standards minimums de performance**

La philosophie inhérente à l'atteinte des objectifs de l'équipe du Québec implique la fixation de niveaux minimums de performance. Ainsi, les athlètes sélectionnés pour des projets de compétition devront faire la preuve par leurs résultats qu'ils sont en mesure de participer aux rondes finales des projets auxquels ils prendront part. Tout athlète ne pouvant faire cette démonstration ne pourra prendre part aux projets de compétitions de l'équipe du Québec.

Seul le CS a le pouvoir de juger si un athlète atteint ou pas les standards minimums de performance.

### 1.3 Types de projets

Pour mener à bien les projets de l'équipe du Québec, il existe deux grandes classes de projets, soit les projets de développement et les projets de performance. Ces projets regroupent des projets de compétition, d'entraînement, de perfectionnement et autres.

2. Projets de développement  
Les projets de développement ont pour premier objectif le développement de l'athlète. Ces projets comprennent toutes les compétitions figurant au programme de l'équipe du Québec, exclusion faite du Championnat national ainsi que les entraînements.
3. Projets de performance  
Les projets de performance s'adressent uniquement aux athlètes des **catégories junior et élite**. Le Championnat national ainsi que tout événement d'envergure permettant d'améliorer le classement national ou international des athlètes québécois peuvent figurer comme projet de performance.

### 1.4 Budget

La réalisation des projets de l'Équipe du Québec est conditionnelle au soutien financier accordé à chaque année par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Advenant une modification de ces budgets, le comité directeur ainsi que le directeur technique BMX pourront modifier les paramètres des projets ainsi que les critères de sélection de l'équipe du Québec.

Une formule de partage des dépenses sera applicable à la totalité des projets. Les détails des services offerts par la FQSC, ainsi que les montants de contribution de chacun des athlètes seront identifiés pour chacun des projets.

Il n'est pas exclus qu'un commanditaire se joigne à la réalisation d'un projet de l'équipe du Québec.

### 1.5 Entraîneur

Il n'y a actuellement aucun entraîneur attiré de façon permanente à l'équipe du Québec. Ceux-ci le sont en fonction des projets offerts par le directeur technique BMX.

### 1.6 Éligibilité des athlètes

Pour être éligible aux projets de l'équipe du Québec, les athlètes doivent répondre aux critères suivants :

1. Demeurer en permanence à une résidence au Québec depuis au moins un an;
2. Être détenteur d'une carte d'identification valide de la Régie de l'assurance-maladie du Québec;
3. Détenir une licence en règle du secteur du BMX de la FQSC (2011) dans la catégorie Challenge (14 à 16 ans), Junior (17-18 ans), Élite (19ans et plus);
4. Un athlète Québécois qui réside à l'extérieur de la province peut faire partie de l'équipe du Québec s'il répond aux exigences suivantes :
  - Détient une licence en règle ACC/UCI 2011 émise par la FQSC;
  - Participe aux événements de sélection (sauf indication contraire);
  - Respecte les exigences minimales au point 2.

## 1.7 Sélection des athlètes

Les critères de sélection des athlètes pour les projets de l'Équipe du Québec peuvent varier pour chacun de ceux-ci.

**Le nombre d'athlètes invités par projet représente un maximum.** Ce nombre peut être réduit par le comité de sélection si certains coureurs ne démontrent pas un niveau de compétitivité adéquat pour le projet concerné. Ils peuvent donc être remplacé par un athlète de même sexe d'une autre catégorie, de sexe opposé ou ne pas être remplacé du tout.

Le comité de sélection est composé de la présidente du secteur du BMX, du directeur de l'élite et du développement et du directeur technique BMX. L'entraîneur responsable des projets de l'équipe du Québec de BMX sera consulté.

Les « choix de comité » en vue des projets de compétitions prennent en considération plusieurs facteurs permettant d'amener le ou les athlètes ayant les meilleures chances de performer lors du projet. Ces facteurs sont les courses de sélection, les résultats récents, les exigences spécifiques de la course, la perspective d'être sélectionné sur des projets de l'équipe nationale, ainsi que le comportement et l'attitude générale du coureur.

## 1.8 Code d'éthique

Les athlètes sélectionnés s'engagent à respecter le Code d'éthique de l'Équipe du Québec et la Charte de l'Esprit sportif présentée à l'annexe 1.

## **2. Programme de l'équipe du Québec 2011**

---

Le programme de l'équipe du Québec se compose des projets suivants :

- Programme de préparation physique - suivi annuel;
- Journées de détection de talent;
- École d'été en BMX – 2 semaines de prise en charge;
- Support financier pour un projet d'entraînement en Supercross;
- Bourses de la Coupe du Québec.

### **2.1 Exigences pour prendre part aux projets du programme**

- Les athlètes sont sélectionnés en fonction de chacun des projets de l'équipe du Québec. Une sélection à un projet n'assure en aucun cas une sélection pour un autre projet, à moins que ce soit spécifié.
- La sélection d'athlètes par « choix de comité » n'est pas obligatoire. Ceux-ci devront démontrer un niveau de compétitivité adéquat pour être sélectionnés sur le volet;
- Le CS peut remplacer un athlète pour qui un projet ne saurait être profitable pour lui ou pour l'équipe du Québec ou en inviter d'autres;
- Si un athlète sélectionné par choix de comité ne démontre pas un niveau de compétitivité suffisant pour performer à ce niveau, il pourra être remplacé.

### **2.2 Empêchement à participer à un projet**

Pour tout athlète qui ne peut accepter une invitation pour un projet de l'équipe du Québec ou qui doit annuler sa participation pour des raisons de santé, familiales ou d'école doit aviser le directeur technique BMX de la FQSC dès que possible, et ce, idéalement avant la tenue du projet. Le cas sera alors évalué par le comité de sélection. Si l'athlète doit être remplacé, la décision sera prise et analysée par le CS.

### **2.3 Sélection des athlètes**

- Les critères de sélection sont identifiés pour chacun des projets dans la section 2.2 du présent document.

### **2.4 Exigences minimales pour les athlètes sélectionnés**

Pour chacun des projets 2011, les athlètes devront respecter les exigences suivantes afin de bénéficier des différents services offerts par l'équipe du Québec. Tout athlète ne se conformant pas à ces exigences sera remplacé. Ces remplacements se feront aux choix du comité.

- Demeurer au site d'hébergement de l'équipe du Québec;
- Être encadré par le personnel d'entraîneurs de l'équipe du Québec lors des entraînements et des compétitions;
- Porter la tenue vestimentaire appropriée de l'équipe du Québec lorsque spécifié (un chandail de l'équipe vous sera prêté à chaque projet) ;
- Lors de l'inscription à un projet de l'équipe du Québec, sauf avis contraire, l'athlète devra s'identifier sur le formulaire au nom de : Équipe du Québec.

## 2.5 Détails des projets de l'Équipe du Québec

Programme de préparation physique – suivi annuel	
<b>Type de projet :</b>	Développement
<b>Sommaire :</b>	Le programme de préparation physique permettra aux athlètes supportés de recevoir sur une base hebdomadaire une prescription d'entraînements individualisée pour la semaine à venir qui tiendra compte de leurs activités à venir (ex : autre activité sportive) ainsi que de leur niveau. Des tests physiques, des rencontres avec une nutritionniste ainsi que des rencontres avec les entraîneurs du programme sont prévues pour permettre le bon déploiement du programme. L'objectif est de permettre aux athlètes qui y prennent part d'être dans une condition physique optimale aux championnats canadiens de BMX.
<b>Nombre d'athlètes :</b>	Maximum : 8 athlètes
<b>Catégorie éligible :</b>	Élite (19 ans et +) Junior (17-18 ans) Développement (14 à 16 ans)
<b>Durée :</b>	1 <sup>er</sup> décembre 2010 au 30 septembre 2011
<b>Services offerts :</b>	Services d'un entraîneur, d'un kinésologue et d'une nutritionniste
<b>Coûts :</b>	Athlète élite : 35 \$ - financé à 94 % par la FQSC Athlète relève : 75 \$ - financé à 88 % par la FQSC Athlète espoir : 120 \$ - financé à 80 % par la FQSC
<b>Standard minimum de performance :</b>	Le projet est réservé aux athlètes figurant sur la LAIBMX au 1 <sup>er</sup> décembre 2010.
<b>Courses de sélection :</b>	Courses de la saison 2010
<b>Critères de sélection :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Figurer sur la LAIBMX au 1<sup>er</sup> décembre 2010</li> </ul>

Journées de détection de talent 14-15 mai et 4-5 juin	
<b>Type de projet :</b>	Développement
<b>Sommaire :</b>	Journées d'entraînement pendant lesquelles les entraîneurs vont procéder à des tests physiques et techniques afin d'évaluer le talent des athlètes. Les résultats de ces tests serviront pour la sélection des athlètes pour de futurs projets.
<b>Nombre d'athlètes :</b>	20 athlètes – 12 hommes – 8 femmes
<b>Catégorie éligible :</b>	Élite (19 ans et +) Junior (17-18 ans) Développement (14 à 16 ans) <b>La priorité est octroyée aux athlètes de la catégorie élite, ensuite à ceux de la catégorie junior et finalement à ceux du niveau de développement.</b>
<b>Durée :</b>	4 journées
<b>Services offerts :</b>	La FQSC fournit les services d'un entraîneur.

<b>Coûts :</b>	10 \$ / athlète / journée
<b>Standard minimum de performance :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Figurer au classement de la Coupe du Québec 2009 et y avoir terminé dans les trois premières positions.</li> <li>2. Avoir remporté au moins une course de la Coupe du Québec en 2009.</li> <li>3. Avoir terminé dans les trois premières positions lors d'une Coupe du Québec en 2010.</li> </ol>
<b>Courses de sélection :</b>	Courses de la saison 2010 et 2011
<b>Critères de sélection :</b>	<p>Les sélections s'effectueront en fonction de la priorité des critères suivants, et ce, jusqu'à ce que le contingent d'athlètes invités corresponde au nombre d'athlètes prévus dans le projet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Athlètes figurant sur la LAIBMX au moment de la sélection</li> <li>• Athlètes ayant remporté toutes les Coupes du Québec en 2011</li> <li>• Athlètes ayant remporté au moins 50 % des Coupes du Québec en 2011</li> <li>• Athlètes ayant remporté au moins 50 % des Coupes du Québec en 2010</li> <li>• Athlètes figurant dans les trois premières positions du classement cumulatif en 2011 au moment de la sélection.</li> <li>• Athlètes figurant dans les trois premières positions du classement cumulatif en 2010.</li> </ul>
<b>Dates de sélection</b>	2 mai pour les entraînements du 14-15 mai 7 juin pour les entraînements du 11-12 juin

### École d'été en BMX – 2 semaines de prise en charge

25 juillet au 7 août 2011, Campus Notre-Dame-de-Foy, Sainte-Augustin-de-Desmaures

<b>Type de projet :</b>	Développement
<b>Sommaire :</b>	<p>Camp préparatoire pour les Championnats canadiens de BMX qui se dérouleront à Saint-Augustin-de-Desmaures les 5-6-7 août 2011. Les athlètes séjourneront cinq à six journées par semaine au Campus Notre-Dame-de-Foy et réaliseront deux à trois entraînements par journée.</p> <p>Le port du chandail de l'équipe du Québec est obligatoire pour le Championnat canadien.</p>
<b>Nombre d'athlètes :</b>	8 athlètes
<b>Catégorie éligible :</b>	<p>Élite (19 ans et +) Junior (17-18 ans) Développement (14 à 16 ans)</p> <p><b>La priorité est octroyée aux athlètes de la catégorie élite, ensuite à ceux de la catégorie junior et finalement à ceux du niveau de développement.</b></p>
<b>Durée :</b>	2 semaines
<b>Services offerts :</b>	<p>La FQSC fournit les services d'un entraîneur, l'hébergement, la nourriture et l'accès aux installations d'entraînement pour la durée du projet, ce qui inclut les entraînements et le championnat canadien.</p> <p>Des vêtements 2011 de l'équipe du Québec seront également fournis aux athlètes.</p> <p><b>À noter que l'entraîneur en charge de ce projet proviendra de la France et travaille à temps plein dans un pôle d'entraînement en BMX.</b></p>

<b>Coûts :</b>	Entre 400 \$ et 450 \$ / athlète, soit un niveau de financement d'environ 75 %.
<b>Standard minimum de performance :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Figurer au classement de la Coupe du Québec 2009 et y avoir terminé dans les trois premières positions.</li> <li>2. Avoir remporté au moins une course de la Coupe du Québec en 2009.</li> <li>3. Avoir terminé dans les trois premières positions lors d'une Coupe du Québec en 2010.</li> </ol>
<b>Courses de sélection :</b>	Courses de la saison 2010 et 2011
<b>Critères de sélection :</b>	<p>Les sélections s'effectueront par choix de comité. Chaque athlète éligible se verra octroyer un pointage en fonction des résultats suivants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tests effectués dans le cadre des camps de détection de talent ( / 50 points)*</li> <li>- Résultats aux courses en 2011 ( / 30 points)</li> <li>- Résultats aux courses en 2010 ( / 20 points)</li> </ul> <p>* Tout athlète qui ne peut prendre part aux camps de détection de talent prévus au printemps 2011 doit en aviser par écrit le directeur technique BMX avant la tenue de ces activités. Dès lors, il pourra indiquer à l'athlète si son absence sera considérée comme justifiée ou non.</p>
<b>Dates de sélection</b>	Au plus tard le 13 juin 2011

### Support financier pour un projet d'entraînement en Supercross; 2 au 7 septembre 2011

<b>Type de projet :</b>	Performance
<b>Sommaire :</b>	<p>Participation à l'épreuve UCI de BMX à Abbotsford (3-4 septembre) et pour l'entraînement sur la butte de départ de Supercross.</p> <p>Le port du chandail de l'équipe du Québec est obligatoire pour les compétitions liées à ce projet.</p>
<b>Nombre d'athlètes :</b>	1 ou 2
<b>Catégorie éligible :</b>	<p>Élite (19 ans et +)</p> <p>Junior (17-18 ans)</p> <p>Développement (14 à 16 ans)</p>
<b>Durée :</b>	5 jours
<b>Services offerts :</b>	Bourse variant entre 400\$ et 800\$ (selon le nombre d'athlètes sélectionnés).
<b>Coûts :</b>	L'athlète assume les coûts liés au projet. La FQSC lui octroie une bourse lui permettant de compenser une partie de ceux-ci.
<b>Standard minimum de performance :</b>	Avoir atteint la finale lors des Championnats canadiens de BMX 2011.
<b>Courses de sélection :</b>	Course de la saison 2011
<b>Critères de sélection :</b>	La sélection se fera à partir des recommandations de l'entraîneur de l'équipe nationale de BMX.
<b>Dates de sélection</b>	Après les championnats canadiens de BMX

<b>Bourses de la Coupe du Québec;</b>	
<b>Type de projet :</b>	Performance
<b>Sommaire :</b>	Bourses remises aux athlètes qui termineront à la deuxième et troisième position de la catégorie élite (juniors et seniors regroupés) du classement 2011 de la Coupe du Québec de BMX.
<b>Nombre d'athlètes :</b>	2
<b>Catégorie éligible :</b>	Juniors et seniors
<b>Durée :</b>	S/O
<b>Services offerts :</b>	400 \$ - deuxième position Championnat élite homme 250 \$ - troisième position Championnat élite homme
<b>Coûts :</b>	S/O
<b>Standard minimum de performance :</b>	S/O
<b>Courses de sélection :</b>	Épreuves de la Coupe du Québec
<b>Critères de sélection :</b>	Classement cumulatif de la Coupe du Québec
<b>Dates de sélection</b>	Lors de l'épreuve finale de la Coupe du Québec

## Questions

---

Pour toutes questions concernant le programme de l'équipe du Québec, contactez Bruno Vachon, directeur technique BMX par téléphone au (514) 252-3071 #3471 ou par courriel ([bvachon@fgsc.net](mailto:bvachon@fgsc.net)).

## CODE D'ÉTHIQUE DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

### **Respect des autres**

La FQSC est tenue d'offrir un environnement de sport dans lequel toutes les personnes sont traitées avec respect. De plus, la FQSC appuie l'équité et interdit les pratiques discriminatoires. Les entraîneurs, athlètes, officiels, directeurs, agents, administrateurs et bénévoles se conduiront en tout temps d'une manière qui soit compatible aux idéaux et valeurs de la FQSC:

- a) leur comportement sera en tout temps respectueux, professionnel, responsable et dans l'esprit sportif;
- b) ils se respecteront mutuellement et ne parleront pas d'une manière désobligeante des autres athlètes, entraîneurs, officiels, directrices, administrateurs, bénévoles, programme, club ou association;
- c) ils s'abstiendront de tout commentaire ou comportement qui soit offensant, abusif, raciste ou sexiste.

### **Compétition**

Les entraîneurs, athlètes, officiels et administrateurs partagent la responsabilité de comprendre et de respecter les règlements en vertu desquels se tiennent les compétitions et pour la bonne marche de telles compétitions : a) ces personnes respecteront en tout temps les règlements pertinents locaux, provinciaux, nationaux et internationaux qui régissent le sport du vélo de montagne;

- a) ces personnes reconnaîtront en tout temps l'autorité des officiels techniques nommés pour une compétition et aborderont leurs rôles et décisions avec respect;
- b) ces personnes démontreront en tout temps un contrôle de soi et démontreront le respect approprié aux pairs, adversaires et spectateurs.

### **Dopage**

La FQSC reconnaît et a adopté la Politique canadienne sur les pénalités en cas de dopage dans le sport, sanctionnée par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport et Patrimoine Canada/Sport Canada. Les processus de protêt, d'appel, d'arbitrage et de réintégration seront ceux décrits dans les Procédures d'opération des normes de contrôle du dopage du Centre canadien de l'éthique dans le sport.

La FQSC peut imposer des sanctions en plus de celles prévues dans la Politique canadienne sur les pénalités relatives au dopage dans le sport, selon les besoins. Toute autre action de cette nature sera régie par les procédures décrites dans la présente politique et la Politique de la FQSC touchant les appels.

## 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 d'obtenir la victoire.

### **Article VIII**

Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

### **Article IX**

Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

### **Article X**

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.