

Roulez sagnants !



**PROGRAMME DE SOUTIEN
AU DEVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE
(PSDE)**

2005 - 2009

Vélo de Montagne

TABLE DES MATIÈRES

Le modèle de développement des athlètes	2-1
1^{ère} partie : Schéma du modèle de développement de l'athlète	2-1
1.1 Analyse de la situation	2-1
1.2 Le modèle de développement des athlètes (MDA) : Travailler ensemble pour réussir ensemble	2-2
1.3 Une grande emphase sur les jeunes en 2005-04-23	2-9
2^e partie : Les objectifs selon les stades de développement de l'athlète	2-10
3^e partie : Harmonisation du plan de développement de l'excellence par rapport aux programmes ministériels et aux orientations des grands partenaires nationaux	2-13
3.1 Identification des athlètes «Excellence» «Élite» «Relève» «Espoir»	2-13
3.2 Programme Sport-Études	2-18
3.3 Les Jeux du Québec (En route vers l'Excellence)	2-20
3.4 Le rôle de chacun de nos partenaires dans le chemin vers l'excellence	2-21
Les politiques et les règles de la FQSC en matières d'engagement d'entraîneurs	2-24
1.1 Situation actuelle au niveau des entraîneurs	2-24
1.2 Objectifs du programme	2-24
1.3 Priorisation	2-25
1.4 Le rôle des Centres nationaux de cyclisme de Québec et Bromont face aux entraîneurs	2-25
1.5 Développement de commissaires	2-26
Projet de développement de l'excellence 2005-2009	2-27
La Stratégie de diffusion du plan de développement de l'excellence	2-47
Annexe	2-48

LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

1^{ère} partie : Schéma du modèle de développement de l'athlète

1.1 Analyse de la situation

L'analyse de la situation en matière de développement de l'excellence au Québec nous permet d'apprécier le chemin parcouru au cours des quatre dernières années en matière de développement de l'excellence. De façon générale, les activités ou les ressources mises en place ont permis d'améliorer grandement le rayonnement des athlètes québécois sur les scènes nationale et internationale. Les efforts que nous avons déployés pour développer un bassin de jeunes coureurs (bibite, pee wee, minime), ainsi que des événements adaptés à leur niveau d'habileté nous ont permis d'observer une nette progression du niveau des coureurs dans les catégories cadet et junior.

Faits saillants :

- Médaille d'argent de Marie-Hélène Prémont aux Jeux olympiques d'Athènes;
- Médaille d'or de Marie-Hélène Prémont au Championnat canadien 2003 et 2004;
- Médaille d'or de Raphaël Gagné lors du relais par équipe lors du Championnat du Monde 2004;
- 7^{ième} position de Raphaël Gagné lors du Championnat du Monde junior 2004;
- 64% de l'équipe canadienne était composée de québécois lors des Championnats du monde juniors en 2004;
- Médaille d'or de Mathieu Laurin au Championnat canadien de descente senior élite 2004;
- 1 commissaire québécois officiait lors des Jeux olympiques d'Athènes.

Points forts :

- Qualité de l'encadrement offert par l'entraîneur permanent de l'équipe du Québec de vélo de montagne;
- Qualité de notre circuit de développement (Coupe du Québec);
- Sport pratiqué par la majorité de la population;
- Événements accessibles à des participants de 6 à 70 ans;
- Vedette québécoise sur la scène internationale;
- Qualité de nos organisateurs nationaux et internationaux;
- Nombre de formations d'entraîneurs offertes par la FQSC;
- Nombre de commissaires nationaux et internationaux;
- Présence dans tous les grands Jeux;
- Programme équipe Québec;
- Nombre de clubs.

Points faibles :

- Difficulté à augmenter le bassin d'athlètes féminins;
- Difficulté à percer au niveau international avec nos seniors élites homme et femme;
- Difficulté financière des organisateurs de niveau international;
- Le manque de reconnaissance des descendeurs au niveau international;
- Difficulté d'intégrer le niveau scolaire;
- Peu de structures municipales.

Menaces :

- La perte d'accessibilité à plusieurs sites d'entraînement;
- Le coût des assurances accident et responsabilité civile;
- La diminution du nombre de groupes sportifs au niveau international;
- Mauvaise publicité causée par les scandales de dopage.

Opportunités :

- La médaille d'argent de Marie-Hélène Prémont aux Jeux olympiques;
- L'engouement des jeunes pour le vélo de montagne;
- Possibilité d'obtenir les Championnats du monde de vélo de montagne d'ici 2010 (Gestev).

Analyse de la situation pour la discipline Descente

Le vélo de montagne comprend principalement deux disciplines soit : le cross-country et la descente. Bien que seul le cross-country figure au programme des Jeux olympiques, la FQSC a toujours supporté, dans la mesure du possible, le développement de la descente qui nous offre une bonne visibilité médiatique, qui est reconnue par l'Union cycliste internationale (UCI), et qui offre une porte d'entrée pour les équipes professionnelles.

Dans le cadre des activités de l'Équipe du Québec, nous avons toujours supporté les descendeurs lors de trois projets soit : Championnat canadien de descente, camp d'entraînement en préparation au Championnat canadien et un camp de développement technique de descente.

Malgré le faible financement, nous avons obtenu au cours des dernières années des résultats appréciables au niveau national et international tel que Mathieu Laurin, Champion canadien de descente 2004 et premier québécois à devenir membre d'une équipe professionnelle en descente.

Le secteur vélo de montagne souhaite poursuivre dans le développement de cette discipline au cours des prochaines années.

1.2 Le modèle de développement des athlètes (MDA) : Travailler ensemble pour réussir

Le modèle de développement de l'athlète (MDA) du secteur du vélo de montagne de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC) se veut un guide, un outil de référence pour tous les intervenants concernés par le développement des athlètes en vélo de montagne, de l'initiation à l'excellence.

Il est essentiel que tous les intervenants impliqués dans le développement de nos athlètes soient conscients de l'importance qui doit être accordée à chaque stade de développement. Le vélo de montagne est un sport à maturité tardive qui exige plusieurs années de développement avant d'atteindre l'excellence sportive.

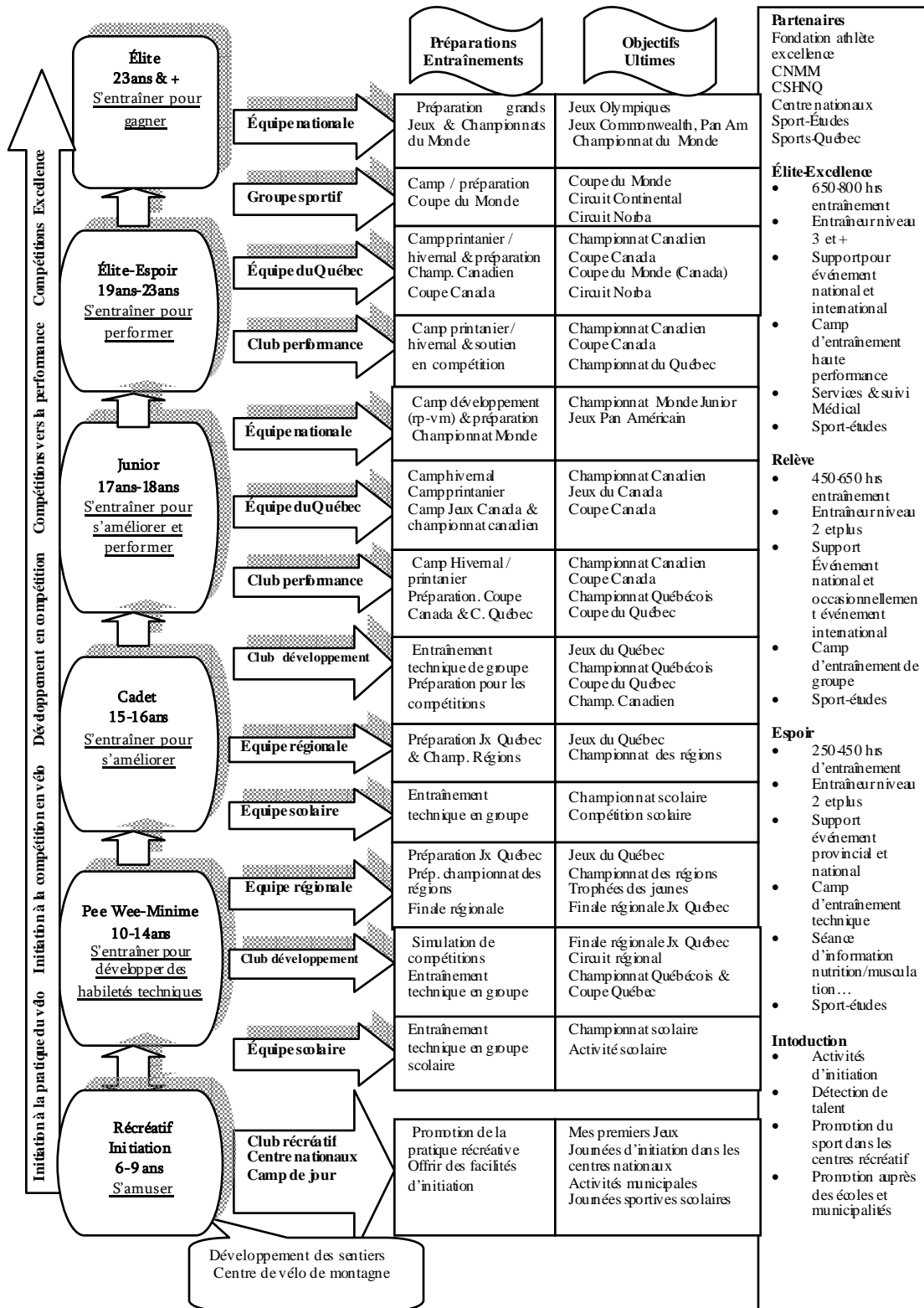
Ce modèle de développement des athlètes est inspiré du MDA de l'Association Cycliste Canadienne, un partenaire de premier ordre dans l'excellence sportive.

- 1) **S'amuser (6-9ans)** : Développer le goût de la pratique du vélo de montagne en ayant du plaisir
- 2) **S'entraîner pour développer des habiletés techniques (10-14 ans)** : Développer l'ensemble des habiletés techniques pour la pratique du vélo de montagne. Introduction à la compétition
- 3) **S'entraîner pour s'améliorer (15-16ans)** : Développement de la condition physique relié à la compétition de vélo de montagne. Intégration de l'ensemble des bonnes habitudes reliées à l'entraînement (entraînement structuré)

- 4) **S'entraîner pour s'améliorer et performer (17-18ans)** : Continuité dans le développement de la condition physique. Planification d'entraînement en vue d'atteinte d'objectifs de compétition de haut niveau.
- 5) **S'entraîner pour compétitionner (19-23ans)** : Continuité dans le développement de la condition physique. Emphase sur un calendrier de compétition plus complet (saison plus longues, niveau de compétition plus élevé)
- 6) **S'entraîner pour gagner (23ans +)** : Maintenance ou amélioration de certaines qualités physiques. Emphase sur des objectifs précis de haut niveau.

Le schéma suivant décrit le modèle de développement des athlètes en vélo de montagne au Québec. Le schéma comprend les structures d'accueils, le réseau de compétition recommandés ainsi que les objectifs associés à chaque stade de développement de nos athlètes.

Graphique 1
Schéma du modèle de développement de l'athlète (MDA) en vélo de montagne



Les principaux intervenants dans notre MDA

- Athlètes de vélo de montagne;
- Parents;
- Entraîneurs;
- Dirigeants de clubs;
- Dirigeants d'associations régionales;
- Organismes d'événements;
- Intervenants des instances municipales, scolaires et gouvernementales;
- Commanditaires;
- Médias;
- Commissaires.

Les principaux partenaires dans le développement de nos athlètes

- Centres nationaux d'entraînement (Bromont, St-Augustin);
- Programmes Sports-études (secondaire et collégial);
- Conseil du Sport de Haut Niveau de la région de Québec;
- Centre National Multi-Sports de Montréal;
- Associations régionales;
- Programme de l'athlète d'excellence et ses partenaires.
- Sports-Québec

Les principales structures d'accueil

- Équipe canadienne (junior, espoir et senior);
- Groupe sportif (équipe professionnelle);
- Équipe du Québec (espoir, relève, élite, excellence et autres athlètes sélectionnés par projet);
- Équipe du Québec (détection de talent);
- Sports-études;
- Associations régionales;
- Équipes régionales (Jeux du Québec, Championnat des régions);
- Équipes scolaires;
- Centre national;
- Clubs (performance, développement, récréatif).

Les principaux réseaux de compétitions

Initiation au vélo de montagne

- Initiation par le biais d'activités dans les centres nationaux;
- Initiation en milieu scolaire;
- Initiation avec des clubs récréatifs;
- Initiation par le biais du programme mes premiers Jeux;
- Initiation par le biais d'activités municipales et de camps de jour;
- Initiation par le biais de la Caravane Roulez Gagnants !
- Initiation par le biais d'activités des associations régionales.

Initiation à la compétition

- Finale régionale et Nationale des Jeux du Québec;
- Championnat des régions (année où il n'y a pas de Jeux du Québec);
- Trophées des Jeunes (1 événement comportant 3 épreuves);
- Championnat scolaire (1 événement);
- Compétition régionale (selon les régions);
- Coupe du Québec (11 épreuves).

Développement en compétition vers la performance

- Championnat Québécois (1 événement);
- Coupe du Québec (11 événements);
- Championnat Canadien (1 événement);
- Coupe Canada (5 événements).

Compétition performance

- Championnat du Monde (1 événement);
- Championnat Canadien (1 événement);
- Jeux du Canada (4 épreuves route et montagne);
- Championnat Pan Américain (1 événement);
- Championnat Québécois (1 événement);
- Coupe du Québec (11 événements).

Compétition Excellence

- Jeux Olympiques;
- Jeux du Commonwealth;
- Jeux Pan Américains;
- Championnat du Monde;
- Coupe du Monde;
- Circuit Norba.

Un outil clé dans le développement de nos athlètes : Centre national de cyclisme

Nous croyons qu'il est essentiel de bien définir le rôle et les services offerts par les Centres nationaux d'entraînement qui sont des partenaires majeurs dans le développement de l'excellence.

Définition d'un Centre

Un Centre national en cyclisme est une institution certifiée par l'Association cycliste canadienne, où des athlètes de calibre régional à international, de toutes les disciplines et épreuves inscrites dans les événements majeurs (Championnats du monde, grands Jeux), reçoivent un support pour atteindre leurs objectifs. Ce support consiste principalement en services aux athlètes et entraîneurs.

Sommairement, un Centre national de cyclisme doit être perçu comme un fournisseur de services aux athlètes durant leurs différentes phases de développement. Toutefois, les athlètes qui participent aux programmes de ces Centres maintiennent en tout temps leur affiliation (identité) avec leur club/ équipe et province d'origine.

Graphique 2
Exemple d'une structure de gestion d'un centre national de cyclisme



Exigences minimales d'intégration

Afin de déterminer si un Centre proposé se qualifie pour être certifié comme Centre national de cyclisme, la grille suivante de critères a été élaborée. Les pré-requis suivants doivent être rencontrés pour être considéré par l'Association cycliste canadienne pour devenir un Centre national d'entraînement.

Centre national d'entraînement (CNE)

- Adhérer à la mission commune des Centres ;
- Travailler avec les protocoles de testing accrédités par l'ACC ;
- Travailler avec le protocole d'identification de talent accrédité par l'ACC ;
- Doit développer une autonomie financière ;
- Organiser des événements cyclistes qui alimentent le calendrier national de l'ACC ;
- Le Centre national doit compter au minimum un entraîneur certifié niveau 3 qui sera impliqué dans au moins un projet de l'équipe nationale annuellement ;
- Fournir aux athlètes les services d'un entraîneur certifié niveau 3 (minimum) ;
- Développer un partenariat avec l'ACC, l'association provinciale (FQSC), ainsi que les autorités locales ;
- Doit agir comme une source pour alimenter le bassin de l'équipe nationale ;
- Préparer les athlètes de l'équipe nationale en vue de performer au plus haut niveau sur la scène internationale ;
- Partager les programmes avec d'autres Centres nationaux de cyclisme et l'ACC ;
- Fournir le leadership à l'intérieur de la communauté cycliste locale ;
- Offrir un programme de détection et de développement de talent ;
- Présenter un nombre critique d'athlètes identifiés membres de l'équipe nationale associés au Centre ;
- Développer un réseau de ressources scientifiques et médicales.

Centre national d'entraînement de l'équipe nationale (CNEEN)

À compter de 2005, l'ACC introduit la notion de Centres nationaux d'entraînement pour l'équipe nationale. Deux des six Centres, soit ceux de Victoria (Ouest du Canada) et Bromont (Est du Canada), obtiendront ainsi un financement additionnel, mais devront en contrepartie répondre également aux exigences suivantes :

- Permettre l'entreposage d'équipements de l'équipe nationale ;
- Maintien en bonne condition du matériel de l'équipe nationale;
- Soutien administratif/logistique pour certains projets de l'équipe nationale;
- Entreposage de véhicules ;
- Garantie de temps/espace pour la réalisation de différentes activités de l'ACC.

Objectifs visés par le Modèle de développement des athlètes

Avant de débiter la description des objectifs et du rôle de chacun de nos partenaires dans le développement de nos athlètes, il est important de rappeler quels sont nos objectifs ultimes et notre vision d'ensemble comme fédération provinciale dans le chemin vers l'excellence. Pour ce faire, nous avons cerné trois principaux objectifs pour notre fédération :

- Faciliter l'accès, en collaboration avec les clubs et municipalités, à la pratique et à l'initiation au vélo de montagne au Québec
- Offrir des structures d'accueil et un réseau de compétitions permettant le développement de nos athlètes au Québec
- Offrir les ressources et l'encadrement nécessaire par le biais de l'équipe du Québec et de nos partenaires permettre à nos athlètes d'atteindre leur plein potentiel en vélo de montagne

Objectifs Ultimes de notre MDA

- Sélectionner un maximum de Québécois sur l'équipe olympique canadienne
- Sélectionner un maximum de Québécois sur l'équipe canadienne pour participer aux Championnats du Monde
- Sélectionner un maximum de Québécois sur l'équipe canadienne junior pour participer aux Championnats du Monde junior
- Gagner le plus de titres de champion canadien dans les catégories officielles

Tableau 1
Catégories d'âges priorisées en fonction du modèle de développement.

Année	2005	2006	2007	2008	2009
Catégorie d'âge priorisée # 1	Junior H-F	Espoir H-F	Espoir H-F	Senior Élite H-F	Junior H-F
Catégorie d'âge priorisée # 2	Espoir H-F*	Junior H-F	Senior Élite H-F	Espoir H-F	Espoir H-F*
Catégorie d'âge priorisée # 3	Cadet H-F	Senior Élite H-F	Junior H-F	Junior H-F	Cadet H-F
Catégorie d'âge priorisée # 4	Senior Élite H-F	Cadet H-F	Cadet H-F	Cadet H-F	Senior Élite H-F

* Dès 2007, la catégorie espoir femme sera reconnue au même titre que la catégorie espoir homme. Ce qui signifie un titre officiel au championnat canadien et au championnat du monde. Nous croyons que cette mesure aura un impact positif pour le développement de nos seniors élités femme.

1.3 Une grande emphase sur les jeunes en 2005

La fin d'un cycle olympique constitue une étape importante au niveau des programmes de développement d'une fédération. Tandis que certains athlètes songent à prendre leur retraite, que d'autres s'enlignent pour les prochains grands Jeux d'un cycle quadriennal (Jeux du Canada 2005, Jeux du Commonwealth 2006, Jeux Pan Américains 2007, Jeux Olympiques 2008), pour les plus jeunes enfin, ce sont les Jeux du Québec, la Coupe du Québec ou le simple goût de relever des défis, tout en ayant du plaisir avec des jeunes de leur âge, qui leur servent de motivation pour s'adonner aux sports cyclistes.

Athènes a marqué l'histoire du cyclisme au Québec, lorsque Marie-Hélène Prémont est devenue la première cycliste, toutes disciplines, hommes et femmes confondus, à remporter une médaille olympique. La médaille d'or sur piste de l'albertaine Lori-Ann Muenzer, qui a quitté le Québec en 1994 en raison de l'absence d'un vélodrome, constitue également un moment marquant de l'histoire du cyclisme canadien. Plus encore, ces performances exceptionnelles, jumelées à celles d'autres cyclistes québécois, ont marqué l'imaginaire de milliers de jeunes Québécois.

Profitant de ce moment unique, et de l'engouement que suscite le cyclisme en général, la FQSC a décidé, suite à sa réunion de planification stratégique tenue en janvier 2005, de mettre une emphase particulière au niveau des jeunes, tant au niveau du recrutement, de l'initiation aux différentes disciplines cyclistes, de la détection de talent, que du développement de la future relève québécoise.

Parmi les nouvelles mesures qui ont été adoptées pour 2005, on retrouve notamment :

- Création d'un nouveau Logo plus jeune et dynamique;
- Adoption d'un slogan « Roulez Gagnants ! »;
- Impression de cartes de « hockey » montrant les cyclistes québécois qui ont pris part aux Jeux olympiques et paralympiques d'Athènes;
- Production d'une affiche promotionnelle « Roulez Gagnants », mettant en vedette les olympiennes Lyne Bessette et Marie-Hélène Prémont, ainsi que des jeunes âgés de 7 à 15 ans dans les différentes disciplines cyclistes;
- Création d'une nouvelle section sur le site Internet : www.roulezgagnants.net , destinée aux jeunes cyclistes désireux de s'initier ou parfaire leurs habiletés et connaissances dans l'une ou l'autre des disciplines cyclistes;
- Adoption d'un programme de parrainage étoffé avec Marie-Hélène Prémont (vélo de montagne) et Lyne Bessette (cyclisme sur route) dans le cadre du programme « Aux Jeux du Québec, on recrute des champions pour l'avenir »;
- Production de dépliants sur le programme des Jeux du Québec, illustrant bien que ce programme constitue un « Tremplin vers l'excellence »;
- Mise sur pied de la Caravane « Roulez Gagnants ! », qui visitera différents parcs/villes/régions du Québec durant les vacances estivales, pour initier les jeunes aux différentes disciplines cyclistes.

Il est important de mentionner que l'emphase mise au niveau des jeunes en 2005 ne signifie aucunement que les catégories touchées par le Plan de développement de l'excellence seront pour autant négligées. Au contraire! Cette démarche s'inscrit dans un processus de continuité. Pour réussir le tout, la FQSC engagera des ressources humaines, matérielles et financières additionnelles. À cet effet, des projets de partenariat sont en voie de conclusion au cours des prochaines semaines.

➤ **Voir document en annexe général sur les programmes de partenariat et le programme Roulez Gagnants !**

2ème partie : Objectifs de développement pour chaque structure d'accueil permanente

Tableau 2
Attentes exprimées en fonction des facteurs contribuant au développement optimal de l'athlète à son propre stade de développement

1.	Phase de développement de l'athlète	Initiation à la pratique du vélo S'amuser en faisant du vélo de montagne	Initiation à la compétition S'entraîner pour développer les habiletés techniques de base	Développement en compétition S'entraîner pour s'améliorer et performer	Compétition vers la performance S'entraîner pour compétitionner	Compétition vers l'excellence S'entraîner pour gagner
2.	Groupe d'âge ①	Enfance (6-9ans)	Fin enfance (10-14ans)	Adolescence (15-18ans)	Début adulte 19-22ans	Adulte 23 ans et +
3.	Catégorie de compétition	Bibite	Pee-Wee, Minime	Cadet, Junior	Espoir, Elite	Elite
4.	Objectifs fondamentaux	Acquisition des habiletés de base sécuritaires en vélo; prendre goût à l'activité physique et à la pratique du vélo; première course avec assistance	Acquisition des habiletés techniques de base spécifiques à la compétition; début de l'entraînement sous forme de jeu vers l'entraînement structuré; effort en course; début de l'entraînement de club	Acquisition des habiletés techniques avancées spécifiques à la compétition; développement de l'éthique de travail; début de la planification annuelle de l'entraînement; entraînement plus personnalisé; initiation et développement du travail en renforcement musculaire; début de la spécialisation (route, piste, vélo de montagne), préparation à des épreuves plus importantes (épreuves de sélection); goût de l'effort cycliste; discipline de vie	Augmentation du volume d'entraînement et du niveau d'intensité (course plus longue); entraînement spécialisé en fonction des objectifs des facteurs environnementaux; exposition à un niveau plus élevé de compétition; saison de compétition plus longue; assurer une bonne transition chez les élites	Perfectionnement de tous les éléments qui influencent la performance; performer sur demande; choix de carrière; processus de professionnalisation;
5.	Volume d'entraînement • annuel (a) • saisonnier (s) • hebdomadaire (h)	Selon le désir et l'engouement du jeune; pas d'entraînement sur une base annuelle; doit pratiquer plusieurs sports ou disciplines	(a) selon le désir du jeune à 250 heures (3 à 10 mois) (s) 60 à 100 heures (3 mois) (h) 4 à 6 heures	(a) 200 à 400 heures (8-11 mois) (s) 120 à 200 heures (5 mois) (h) 6 à 10 heures	(a) 400 à 600 heures (10-11 mois) (s) 240 à 380 heures (6 mois) (h) 10 à 16 heures	(a) 600 à 850 heures (11 mois) (s) 340 à 480 heures (6 mois) (h) 14 à 20 heures
6.	Durée des courses	Simulation de course assistée: 3 à 5 minutes	Pee-wee = 0 :20 :00 à 0 :45 :00 min. Minime = 0 :30 :00 à 0 :55 :00 min.	Cadet F = 0 :40 :00 min. à 1 :15 :00 hrs. Cadet H = 1 :00 :00 à 1 :30 :00 hrs. Junior F = 1 :15 :00 à 1 :45 :00 hrs. Junior H = 1 :30 :00 à 2 :00 :00 hrs.	Senior F = 1 :45 :00 à 2 :15 :00 hrs. Senior H = 2 :00 :00 à 2 :30 :00 hrs.	Senior F = 1 :45 :00 à 2 :15 :00 hrs. Senior H = 2 :00 :00 à 2 :30 :00 hrs.
7.	Durée des entraînements ②	De 0 :20 :00 à 0 :60 :00 min.	Pee-wee = 0 :30 :00 min à 1 :30 :00 hrs Minime = 0 :45 :00 min à 2 :00 :00 hrs	Cadet = 1 :00 :00 à 2 :30 :00 hrs Junior = 1 :00 :00 à 3 :00 :00 hrs	Senior F = 1 :30 :00 à 3 :30 :00 hrs. Senior H = 1 :30 :00 à 4 :00 :00 hrs.	Senior F = 1 :30 :00 à 3 :30 :00 hrs. Senior H = 1 :30 :00 à 4 :00 :00 hrs.
8.	Fréquence/semaine et durée des entraînements en intensité (incluant effort et repos) ③	Aucun entraînement en intensité	Phase générale : 1 (15 à 30 min.) Phase spécifique : 1 à 2 (20 à 40 min.) Phase compétition : 1 à 2 (20 à 40 min.)	Phase générale : 1 (20 à 40 min.) Phase spécifique : 1 à 3 (30 à 50 min.) Phase compétition : 1 à 3 (30 à 50 min.)	Phase générale : 1 à 2 (30 à 45 min.) Phase spécifique : 1 à 3 (30 à 60 min.) Phase compétition : 1 à 3 (30 à 60 min.)	Phase générale : 1 à 2 (30 à 45 min.) Phase spécifique : 1 à 3 (30 à 75 min.) Phase compétition : 1 à 3 (30 à 75 min.)

9.	Développement physique	Aucune emphase particulière, éviter le découragement et la fatigue extrême.	Développement de l'endurance organique sous forme de jeux ou d'exercices; initiation à l'entraînement par intervalle et à la simulation de course; initiation au travail de musculation (poids du corps seulement, élastique et ballon suisse); développer une routine d'échauffement et de retour au calme relié à l'entraînement/compétition; initiation à la flexibilité.	Développement de la puissance aérobie maximale (VO ₂ max) et de l'endurance aérobie par l'entraînement continu, par intervalles et simulation de course; développement de la force, de la stabilisation et de l'endurance musculaire (début du travail avec charge); développement de la flexibilité; initiation a de nouvelles formes d'entraînement organique (derrière moto, piste, ergomètre); parfaire sa routine d'échauffement à l'entraînement/compétition	Développement de la puissance aérobie maximale (VO ₂ max) et de l'endurance aérobie par l'entraînement continu, par intervalles, simulation de course; utilisation de nouvelles formes d'entraînements (derrière moto et travail sur piste); développement de la force musculaire, de la stabilisation et de l'endurance musculaire; initiation a de nouvelles formes d'entraînement musculaire (pliométrie, haltérophilie) développement de la flexibilité; tente hypoxique	Même chose que 19 à 22 ans; maintien des acquis(forces) et développement des points à améliorer (faiblesse)
10.	Développement technique	Acquisition des habiletés techniques de base à vélo: embarquement et débarquement équilibre, tourner, freiner, pédaler, changement de vitesse; Mise en situation en vélo par le jeux; emphase sur la sécurité et le plaisir; Travail de coordination (multi-sport) et l'enrichissement du répertoire moteur (multi-sport); initiation au BMX. Mécanique vélo : aucune	Acquisition des habiletés de base en compétition: coup de pédale, descente, montée (assis-debout), freinage, champ de vision, franchissement d'obstacle, changement de vitesse, dépassement, départ de course; bon positionnement sur le vélo; comment tomber; choix de ligne de course; initiation au BMX. Mécanique vélo : initiation à la mécanique de base: réparation de crevaison, réparer une chaîne, ajuster vitesse, ajuster freins; auto-réparation en course (si mulati on)	Acquisition des habiletés avancées en compétition: efficacité du pédalage, descente agressive, montée agressive, rouler sur différentes surfaces (sec et humide), maintenir le momentum, montée en lacet, virage à haute vitesse, sprint; initiation au vélo de route; acquisition des habiletés de base en vélo de route: relais simple, relais double, si mple éventail, double éventail; Mécanique vélo : perfectionnement des éléments mécaniques de base	Perfectionnement des habiletés en vélo de montagne, en vélo de route; initiation au vélo de piste acquisition des habiletés de base sur la piste: le départ, les courbes, les relais, décélération, accélération; Mécanique vélo : perfectionnement des éléments mécaniques de base	Perfectionnement des habiletés en vélo de montagne, en vélo de route et en vélo de piste Mécanique vélo : perfectionnement des éléments mécaniques de base
11.	Développement tactique	Aucune forme de stratégie autre que d'éprouver du plaisir en faisant du vélo,	Acquisition des éléments tactiques de base: gestion de l'effort, le départ, le dépassement, alimentation et hydratation en course, s'abriter derrière un autre coureur, bon choix d'équipement (pneus)	Acquisition et perfectionnement éléments tactiques de base; acquisition des éléments tactiques avancés: se servir d'un autre coureur, laisser l'autre coureur faire le travail, ajustement de l'équipement (pression d'air, suspension), placer une attaque, simuler la douleur, adaptation de la tactique selon les facteurs environnementaux;	Perfectionnement des éléments tactiques avancés;	Perfectionnement des éléments tactiques avancés;
12.	Développement psychologique	Aucune emphase particulière, éviter le découragement et s'assurer d'avoir du plaisir	Initiation aux habiletés psychologiques de base: auto-activation, relaxation; dialogue interne positif, gestion des émotions; initiation aux stratégies de pré-compétition et de compétition	Perfectionnement des habiletés psychologiques de base; initiation aux habiletés psychologique avancées: concentration et imagerie mentale; apprendre à endurer la douleur, s'adapter aux conditions climatiques et environnementales changeantes; perfectionnement des stratégies de pré-compétition et de compétition; s'adapter à la vie en groupe; s'initier aux différentes cultures; comprendre et accepter les échecs en course	Perfectionnement des habiletés psychologiques de bases et avancées; s'adapter au passage de la catégorie junior à élite; ne pas se laisser intimider; apprendre à gérer efficacement les sources de distraction; s'adapter aux cultures différentes; croire en ses moyens de réussir à long terme, rester positif malgré les difficultés;	Perfectionnement des habiletés psychologiques de bases et avancées; performer sous la pression des commanditaires et de l'équipe; saine gestion de la vie familiale; apprendre à vivre avec les blessures; être animé du sentiment de gagner

13.	Quantité et niveau des occasions de compétition <ul style="list-style-type: none"> • local (l) • régional (r) • provincial (p) • national (n) • international (i) 	(l) : 2 à 3 entraînements de simulation de course assisté ou non assisté organisés par le club (r) : 2 à 3 événements de simulation de course assistée organisée par la FQSC	(r) : 4 à 8 événements/circuit régional (selon les régions); finales des Jeux du Québec (p) : 3-8 événements/circuit de la Coupe Québec, championnat des régions, trophées des jeunes, Jeux du Québec	(r) : 4 à 8 événements/circuit régional (selon les régions); finales des Jeux du Québec (p) : 6-10 événements/circuit de la Coupe Québec, championnat provincial (n) : 3 à 6 événements/Coupe Canada; championnat canadien; Jeux du Canada course sur route : 1-2 événements d'un jour/circuit provincial (pré-saison ou en saison)	p) : 3-10 événements/circuit de la Coupe Québec; championnat provincial (n) : 3 à 6 événements/circuit de la Coupe Canada; championnat canadien; Jeux du Canada (i) 1 à 2 événements/circuit de la Coupe Norba (É.-U.); 1 à 2 événements/circuit de la Coupe du monde; championnat pan-américain; championnat du monde course sur route : 2-3 événements d'un jour/circuit provincial; 1-2 événements d'une course à étape/circuit provincial/national	p) : 2-3 événements/circuit de la Coupe Québec; championnat provincial (n) : 5 à 6 événements/circuit de la Coupe Canada; championnat canadien (i) 3 à 4 événements/circuit de la Coupe Norba (É.-U.); 3-4 événements/circuit de la Coupe du monde; championnat pan-américain; championnat du monde; jeux panaméricain; jeux du commonwealth; jeux olympiques course sur route : 2-3 événements d'un jour/circuit provincial/national; 1-2 événements d'une course à étape/circuit provincial/national
14.	Nombre et niveau requis de compétence des entraîneurs ④	Entraîneur niveau 1 technique Animateur de camp de jour Parents bénévoles	Entraîneur niveau 1 certifié et 2 technique avec des habiletés pour enseigner les habiletés techniques	Entraîneur niveau 2 certifié et 3 théorique avec expérience en encadrement lors de compétitions	Entraîneur niveau 3 certifié avec le support de spécialistes (physiothérapeute, massothérapeute, préparateur physique) et expérience lors d'événement majeur	Entraîneur niveau 3 certifié et 4 en formation avec le support de spécialistes (physiothérapeute, massothérapeute, préparateur physique) et expérience lors d'événement majeur
15.	Activités de contrôles de l'état de l'entraînement	Appréciation plus subjective de l'état de l'athlète (Échelle de Borg, sensation à l'effort); habituer l'athlète à exprimer sa sensation d'effort.	Initiation au travail avec cardiofréquenciomètre; pouls au repos; introduction des zones de travail organique; carnet d'entraînement; test de la condition physique à l'école (V _O ₂ max/Leger navette); test de détection de talent (protocole de l'ACC)	Test de la condition physique en laboratoire et terrain (V _O ₂ max, pli adipeux); consultation diététique, consultation médicale (fiche de santé et prise de sang); consultation en physiothérapie (déséquilibre musculaire, renforcement, problème anatomique); introduction à la massothérapie; appréciation de l'entraînement sur ergomètre intérieur, questionnaire sur l'état psychologique de l'athlète; test de Rusko	Test de la condition physique (V _O ₂ max, pli adipeux); consultation diététique, consultation médicale (fiche de santé et prise de sang); consultation en physiothérapie (déséquilibre musculaire, renforcement, problème anatomique); intégration de la massothérapie dans l'entraînement; consultation en psychologie sportive; appréciation de l'entraînement sur ergomètre intérieur et extérieur	Test de la condition physique (V _O ₂ max, pli adipeux); consultation diététique, consultation médicale (fiche de santé et prise de sang); consultation en physiothérapie (déséquilibre musculaire, renforcement, problème anatomique); intégration de la massothérapie dans l'entraînement; consultation en psychologie sportive; appréciation de l'entraînement sur ergomètre intérieur et extérieur
16.	Services de soutien à la performance	Parents; entraîneur	Entraîneur; éducateur physique; médecin de famille; mécano de boutique ou de club	Entraîneur; préparateur physique (travail musculaire); médecin spécialisé en sport; diététiste; massothérapeute; physiothérapeute; mécano d'équipe; entraîneur de l'équipe du Québec; entraîneur de l'équipe nationale	Entraîneur; préparateur physique (travail musculaire); médecin spécialisé en sport; diététiste; massothérapeute; physiothérapeute; mécano d'équipe; entraîneur de l'équipe du Québec; entraîneur de l'équipe nationale	Entraîneur; préparateur physique (travail musculaire); médecin spécialisé en sport; diététiste; massothérapeute; physiothérapeute; mécano d'équipe; entraîneur de l'équipe du Québec; entraîneur de l'équipe nationale
17.	Niveau requis de compétence des officiels ⑤	Commissaire régional	Commissaire régional et provincial	Commissaire régional, provincial, national	Commissaire provincial, national et international	Commissaires provincial, national et international

① Attention : Tous n'ont pas le même développement de maturati on physique. Certains atteignent un niveau de maturati on à deux ans plus tôt et d'autres un à deux ans plus tard. À noter que chez les filles on observe un niveau de maturati on plus hâtif que chez les gars (1 à 2 ans d'avance chez les filles). Les âges indiqués dans le tableau correspondent à l'âge chronologique et non à l'âge biologique.

② Ces durées d'entraînements représentent la plus longue sortie dans la semaine et se fait généralement sur terrain peu accidenté et en entraînement de type continu dont l'intensité est situé entre 60% à 70% de la puissance aérobie maximale (PAM)

③ Entraînement de type continu ou fractionné dont l'intensité est compris entre 85% et 110% de la puissance aérobie maximale (PAM).

④ Tableau des objectifs de formation d'entraîneur sur 4 ans.

⑤ Tableau des objectifs de formation de commissaire sur 4 ans

3^e partie : L'harmonisation du plan de développement de l'excellence par rapport aux programmes ministériels ou aux grands partenaires nationaux

(Tirée du Document de référence sur la liste des athlètes identifiés VM)

3.1 Identification des athlètes « Excellence » « Élite » « Relève » « Espoir »

3.1.1 Informations importantes

- Le comité de sélection (CS) responsable de la sélection des athlètes sur la liste des athlètes identifiés (LAI) est composé des membres du comité de développement technique, du directeur technique au vélo de montagne de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) et de l'entraîneur de l'équipe du Québec en vélo de montagne.
- Les critères d'éligibilité et de sélection afin d'accéder à la LAI sont conçus par le CS et approuvés par le comité directeur de vélo de montagne et ensuite par le conseil d'administration de la FQSC.
- Cette liste est révisée trois fois par année, soit en octobre, janvier et juin/juillet et peut être modifiée, au besoin, à n'importe quel moment de l'année.
- Le type de catégorie ainsi que le nombre d'athlète par sexe reconnus sur cette liste sont décidés par le Secrétariat au loisir et au sport (SLS) du gouvernement du Québec.
- Seule la discipline de cross-country est reconnue par le SLS compte tenu qu'elle est une discipline olympique officielle.
- Tous les athlètes qui sont sélectionnés en premier lieu (et non les substituts) sur l'équipe nationale en vue des championnats du monde de l'année en cours seront automatiquement inscrits sur la LAI.
- Afin d'être considéré lors de la réunion de travail du CS en septembre sur l'établissement de la LAI, seuls les athlètes sélectionnés par la FQSC doivent faire parvenir leur résultat de compétition selon la date exigée. Les athlètes doivent aussi signifier leur intention de compétitionner activement en vélo de montagne lors de la prochaine saison. Tout athlète qui signifie son retrait de la compétition ne pourra être nommé sur la LAI.
- Le genre masculin est utilisé dans ce texte dans le seul but d'alléger le texte.

3.1.2 Crédits d'impôts

- Chaque athlète sur la LAI est admissible à un crédit d'impôt remboursable correspondant à la durée de l'inscription de son nom sur la LAI.
- Les montants maximaux de ces crédits d'impôts varient de 2000\$ à 4000\$ par année selon la catégorie d'athlète. Le montant qui revient à chaque athlète est attribué selon le nombre de jours d'inscription de l'athlète sur la LAI.
- Le gouvernement du Québec voit à fournir à chaque athlète sur la LAI les documents pertinents à la demande de crédit d'impôt et ce, à la fin de chaque année.

3.1.3 Programme Équipe Québec

Avec l'introduction du programme «Équipe Québec» au printemps 2003, les athlètes «excellence» (brevetés et non-brevetés) sont désormais admissibles à une bourse non-imposable de 6,000\$ par année. Les athlètes concernés reçoivent les informations relatives à ce programme directement du SLS.

3.1.4 Catégories d'athlètes

Athlète «excellence»

Il existe deux types d'athlètes «excellence» :

Premier type : Athlètes «excellence brevetés». Ils sont déterminés par l'Association cycliste canadienne (ACC) en collaboration avec Sports Canada. Afin de bénéficier du support financier du Programme

d'assistance aux athlètes de Sport Canada, les athlètes doivent rencontrer des standards de performance au niveau international dans une discipline olympique. Le principal support de ce programme aux athlètes concernés est, selon le brevet obtenu, une allocation mensuelle en vue d'assumer les dépenses reliées à l'entraînement et la compétition. Cette liste est rédigée une fois l'an, à la fin de chaque année. Le nombre d'athlète «excellence breveté» est variable d'une année à l'autre.

Deuxième type : Athlètes «excellence non-brevetés». Les candidatures de ces athlètes sont soumises au SLS par la FQSC et ce dans un délai de 30 jours après la publication la liste des athlètes brevetés. Il revient au SLS de déterminer si ces candidatures sont retenues pour l'obtention de ce statut. L'évaluation des candidats se fait sur la base de comparaison avec les athlètes brevetés dans la même discipline et de même sexe. Le nombre d'athlètes «excellence non-brevetés» est variable d'une année à l'autre.

Athlète «élite»

- Le secteur vélo de montagne de la FQSC compte huit (8) athlètes dans la catégorie «élite», soit : quatre (4) hommes et quatre (4) femmes.
- Ce nombre est invariable et ne tient aucunement compte du calibre des coureurs une année par rapport à l'autre.

Athlète «relève»

- Le secteur vélo de montagne de la FQSC compte douze (12) athlètes dans la catégorie «relève», soit six (6) hommes et six (6) femmes.
- Ce nombre est invariable et ne tient aucunement compte du calibre des coureurs une année par rapport à l'autre.

Athlète «espoir»

- Le secteur vélo de montagne de la FQSC compte huit (8) athlètes dans la catégorie «espoir», soit : quatre (4) hommes et quatre (4) femmes.
- Deux (2) postes hommes et deux (2) postes femmes doivent obligatoirement être comblés par des athlètes qui ont compétitionné dans la catégorie cadet lors de la dernière saison.
- Ce nombre est invariable et ne tient aucunement compte du calibre des coureurs une année par rapport à l'autre.

3.1.5 Critères d'éligibilité

- Afin d'être éligible sur la LAI, les athlètes concernés doivent être résidents du Québec. La définition de "résident du Québec" est la suivante :
 - Avoir sa résidence permanente au Québec depuis au moins un an ;
 - Être détenteur d'une carte d'identification valide de la Régie de l'assurance-maladie du Québec;
- L'athlète doit détenir une licence en règle du secteur du vélo de montagne de la FQSC dans la discipline de cross-country, dans la catégorie senior élite (H-F), junior expert (H), junior (F) ou cadet (H-F).
- Seuls les athlètes membres d'un groupe sportif ou club affilié à la FQSC peuvent être inscrits sur la LAI. Les athlètes indépendants ne sont pas éligibles à l'inscription sur cette liste.
- L'athlète ne doit pas être identifié relève, élite ou excellence par une autre fédération provinciale dans la même année.

Athlète «élite»

- Un athlète doit avoir complété une saison dans la catégorie senior élite en vélo de montagne afin de figurer sur la liste «élite».

- Un athlète ayant complété une année chez les juniors experts hommes ou juniors femmes démontrant des résultats exceptionnels et qui a été sélectionné sur l'équipe nationale en vue des championnats du monde de l'année en court peut figurer sur la liste «élite».
- Un athlète peut figurer sur la liste «élite» tant et aussi longtemps que ses résultats le justifient. Il n'y a pas de limite d'âge.

Athlète «relève»

- Un athlète doit avoir complété une saison dans la catégorie cadet, junior ou senior élite en vélo de montagne afin de figurer sur la liste «relève».
- Un athlète peut être inscrit sur la liste «relève» jusqu'à l'âge de 24 ans inclusivement chez les hommes et jusqu'à 26 ans inclusivement chez les femmes, sauf dans le cas d'un athlète provenant de la liste élite (voir le critère applicable suivant). Les âges sont celles de l'athlète en date du 31 décembre de l'année en court.
- Un athlète qui est retranché de la liste «élite» (peut importe son âge), faute de résultats pour demeurer sur cette liste, peut accéder à la liste «relève» pour un maximum d'un an.
- Afin d'accéder à la liste «relève», un athlète d'âge «cadet» doit démontrer des résultats exceptionnels tout au cours de la saison de compétition. L'athlète doit aussi démontrer un potentiel d'accessibilité à l'équipe nationale.

Athlète «espoir»

- Un athlète doit avoir complété une saison dans la catégorie «cadet» ou «junior» en vélo de montagne afin de figurer sur la liste «espoir».
- Un athlète peut être inscrit sur la liste «espoir» jusqu'à l'âge de 20 ans inclusivement. L'âge est celui de l'athlète en date du 31 décembre de l'année en court.

3.1.6 Critères de sélection

Les athlètes doivent accumuler des points selon leur classement et résultats lors de la dernière saison de compétition. Un système de pointage permettra de quantifier la saison de l'athlète (voir l'annexe 2). Le total des points accumulés permettra ainsi d'établir un rangement prioritaire. Un nombre maximal d'athlètes par catégorie de compétition seront retenus pour fin de comparaison. Les athlètes ainsi retenus ne sont pas inscrits automatiquement sur la liste d'athlètes identifiés. Ils feront alors partie d'un bassin d'évaluation finale. Seuls les athlètes de ce bassin pourront être inscrits sur la liste. La sélection finale, par choix du comité, tiendra compte, en plus des différentes performances de l'athlète lors de la dernière saison, des éléments suivants :

- L'âge de l'athlète.
- La régularité de ses performances.
- Son potentiel d'accessibilité à l'équipe nationale en vue des championnats du monde de l'année suivante .
- Son engagement pour l'entraînement (éthique de travail) et la compétition de vélo de montagne.
- Son implication envers le programme de l'équipe du Québec.

Catégorie de coureur : Senior élite homme, senior élite femme et senior espoir homme

Nombre de coureur senior élite homme :	4 maximum
Nombre de coureuse senior élite femme:	8 maximum
Nombre de coureur senior espoir homme:	4 maximum

Classement et résultats requis pour fin de comparaison

1. Sélection sur l'équipe nationale en vue des championnats du monde.
2. Meilleure performance en coupe du Monde.
3. Classement UCI (xc seulement, si en vigueur par l'UCI)

4. Performance au championnat canadien.
5. Les deux meilleures performances en coupe Canada.
6. Classement cumulatif de la coupe Canada.
7. Performance au championnat québécois.

Catégorie de coureur : Junior expert homme et junior femme

Nombre de coureur junior expert homme : 6 maximum
Nombre de coureuse junior femme : 4 maximum

Classement et résultats requis pour fin de comparaison

1. Sélection sur l'équipe nationale en vue des championnats du monde.
2. Performance au championnat canadien.
3. Les deux meilleures performances en coupe Canada.
4. Classement cumulatif de la coupe Canada.
5. Les trois meilleures performances en coupe Québec.
6. Performance au championnat québécois

Catégorie de coureur : Cadet homme et cadet femme

Nombre de coureur cadet homme: 3 maximum
Nombre de coureuse cadet femme: 3 maximum

Classement et résultats requis pour fin de comparaison.

1. Classement cumulatif de la coupe Québec.
2. Performance au championnat québécois
3. Les trois meilleures performances en coupe Québec.

3.1.7 Remplacement (athlète blessé ou malade)

- En cas de blessure ou de maladie qui empêcherait des athlètes d'obtenir des performances afin de les maintenir sur la liste d'athlètes identifiés, le CS statuera sur chacun des cas.
- Un athlète «excellence», blessé ou malade, qui perdrait son brevet de Sport Canada, verra son nom placé sur la liste «élite» en autant que le CS juge qu'il puisse accéder à nouveau à un niveau de compétitivité similaire à auparavant. Ceci est valide pour un an, après quoi il doit démontrer un niveau de performance justifiant son maintien sur la liste ou remonter sur la liste «excellence»
- Un athlète «élite» ou «relève», blessé ou malade, qui n'obtient pas de performance justifiant son maintien sur la liste, verra son nom placé sur la liste inférieure en autant qu'il satisfasse les critères d'éligibilité et que le CS juge qu'il puisse accéder à nouveau à la liste supérieure. Ceci est valide pour un an, après quoi il doit démontrer un niveau de performance justifiant son maintien sur la liste ou remonter sur la liste «supérieure».
- Un athlète «espoir», blessé ou malade, qui n'obtient pas de performance justifiant son maintien sur la liste verra son nom retranché de la liste. Ceci est valide pour un an, après quoi il doit démontrer un niveau de performance justifiant son retour sur la liste «espoir».

3.1.8 Engagement envers le vélo de montagne

- Suite à la révision d'octobre, les athlètes apparaissant sur la liste d'athlètes identifiés ou tout autre athlète désigné par le CS devront soumettre par écrit au CS les objectifs ainsi que le calendrier de compétitions complet auquel ils prendront part, en vue de la saison à venir.
- Tout athlète, pour qui le CS jugera qu'il ne se consacre pas en priorité au vélo de montagne, pourra voir son nom retranché de la liste d'athlètes identifiés, et ce, à n'importe quel moment de l'année.
- Tout athlète, à la suite d'un avertissement écrit, qui participe ou qui fait la promotion d'événements non-sanctionnés de vélo de montagne pourra voir son nom retranché de la liste d'athlètes identifiés.

3.1.9 Exigences minimales

- Un athlète doit rencontrer certaines exigences minimales afin que son nom puisse apparaître sur la liste d'athlètes identifiés au terme de la saison (révision faite en septembre).
- Seules les raisons suivantes pourront être acceptées afin de motiver l'absence d'un athlète à l'une ou l'autre des compétitions plus bas mentionnées : être retenu sur un projet de l'équipe provinciale ou nationale, avoir un empêchement médical (billet du médecin obligatoire) ou un empêchement majeur accepté avant la compétition par le directeur technique de la FQSC-secteur vélo de montagne.

Catégorie de coureur : senior élite homme-femme et senior espoir homme

- Participation obligatoire au championnat canadien.
- Participation obligatoire à une coupe du monde.

Catégorie de coureur : junior expert homme et junior femme

- Participation obligatoire au championnat canadien.
- Participation obligatoire aux coupes Canada dans l'est du Canada.
- Participation obligatoire au championnat québécois.

Catégorie de coureur : cadet homme-femme

- Participation obligatoire au championnat québécois.

3.1.10 Révision de la liste

- Cette liste est révisée trois fois par année, soit en octobre, janvier et juin/juillet et peut être modifiée, au besoin, à n'importe quel moment de l'année.
- Le CS procède à une première révision de la LAI à la fin de la saison de compétition, soit en octobre.
- La deuxième révision est effectuée en janvier. Des ajustements sont alors apportés à la LAI à partir de la révision des athlètes brevetés par Sport Canada. De plus, seront retranchés de la liste les athlètes qui ont signifié leur retrait de la compétition. Les positions libres, si tel est le cas, seront comblées selon les critères d'éligibilité et de sélection en vigueur pour l'une ou l'autre des catégories d'athlètes (excellence, élite, relève et espoir).
- La troisième révision est effectuée en juin/juillet, suite au début de la saison de compétition. Les athlètes suivants pourraient être retranchés de la liste : ceux qui n'ont pas renouvelé leur licence du secteur vélo de montagne ou ceux qui n'ont pas joint un club ou groupe sportif affilié. Les positions libres, si tel est le cas, seront comblées selon les critères d'éligibilité et de sélection en vigueur pour l'une ou l'autre des catégories d'athlètes (excellence, élite, relève et espoir).

➤ Grilles de pointage disponible en annexe 2

3.1.11 Description de la catégorie « espoir »

Au niveau de la liste d'athlètes identifiés du secteur du vélo de montagne, nous ne reconnaissons que les 4 meilleurs « espoirs » hommes et femmes.

Cependant, au niveau de l'accessibilité au programme sport-études, nous utiliserons les critères suivants pour passer un athlète comme « espoir ».

- Est membre permanent de la FQSC ;
- Compétitionne dans la catégorie la plus haute en fonction de son âge ;
- Compétitionne sur le circuit de la Coupe du Québec de façon régulière ;

- S'entraîne de façon annuelle sous la supervision d'un entraîneur possédant au minimum un niveau 1.

3.2 Programme Sport-Études

Le programme Sport-Études au secondaire s'adresse aux athlètes des catégories minime, cadet et junior expert. Le programme Sport-Études au collégial s'adresse à une clientèle junior expert et senior élite. Pour obtenir, de la part de la FQSC, une recommandation lors de l'inscription à un programme Sport-Études l'athlète devra démontrer qu'il est engagé sérieusement dans la pratique du vélo de montagne. Il devra aussi :

- Être membre permanent de la FQSC ;
- Compétitionner dans la catégorie la plus élevée en fonction de son âge ;
- Compétitionner à un niveau : provincial (minime & cadet) national (junior et senior).

Quels sont les avantages pour nos athlètes d'adhérer au programme sport-études ?

- Permet aux athlètes d'être suivi par un entraîneur certifié niveau 3 ;
- Accès à une salle de musculation durant la période hivernale ;
- Accès à de l'équipement pour faire du cross-training ;
- Permet aux athlètes de s'entraîner en groupe et de garder un bon niveau de motivation ;
- Facilite la récupération scolaire suite à l'absence lors de camps d'entraînements ;
- Permet aux athlètes d'aller s'entraîner à l'extérieur plus rapidement en saison (meilleure plage horaire) ;
- Permet aux athlètes de mieux agencer la fin de l'année scolaire avec le début des compétitions importantes.

À la suite de l'approbation du contenu du programme par la FQSC, les programmes sport-études sont gérés par l'entraîneur niveau 3 qui est désigné comme répondant du programme. Dans certains cas, les programmes sports-études sont gérés à même les activités des Centres nationaux d'entraînement. La majorité des entraîneurs des programmes sport-études participent annuellement à un projet de compétition ou d'entraînement avec l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo de montagne. De plus, les entraîneurs des différents programmes sport-études se rencontrent annuellement lors de la commission d'orientation de la FQSC.

Les principaux plateaux d'entraînement nécessaires à l'encadrement de nos athlètes sont les suivants :

- Salle de musculation ;
- Salle de spinning ou ergomètre ;
- Terrain extérieur pour l'entraînement sur route ou en montagne.

Voici le portrait de la situation au niveau des différents programmes Sport-Études. Au niveau secondaire, la FQSC a des protocoles d'entente avec 6 établissements. En voici la liste :

Tableau 3
Liste des établissements offrant le programme Sport-Études

École Massey-Vanier, Cowansville Entraîneur: Ian Hughes (450) 534-3333	Polyvalente de Lévis, Lévis Entraîneur : Francis Paradis (418) 861-8500
Lester B. Pearson High School, Montréal Entraîneur: Svetlana Mintianskaia (514) 776-5991	École secondaire Polyvalente Arida, Saguenay Entraîneur : Jude Dufour (418) 668-6206
École Cardinal Roy, Québec Entraîneur : Francis Paradis (418) 861-8500	Séminaire St-François, Québec Entraîneur : Francis Paradis (418) 861-8500

À venir en 2005-06.

École secondaire De Mortagne, Boucherville Entraîneurs: Pierre Lemay et André Breton (514) 527-3444	Polyvalente La Forêt et École secondaire la Calypso, Amos Entraîneur : Rémi Lessard (à confirmer)
---	--

Tableau 4
Nombre d'athlètes inscrits dans les programmes Sport-Études en cyclisme

Niveau	Route et Piste	Vélo de montagne	BMX	Total
Secondaire*	23	24	4	51
Collégial	6	5	0	11

* Au niveau du Secondaire, selon l'âge des athlètes, ces derniers seront introduits à l'ensemble des disciplines cyclistes, même s'ils ont une préférence pour une discipline, de façon à élargir leur éventail d'habiletés techniques.

Stratégie d'implantation

Notre stratégie d'implantation de nouveaux programmes Sport-Études au Secondaire repose sur quatre principaux facteurs :

- Bassin potentiel d'athlètes dans la région ;
- Qualité des structures d'accueils existant dans la région (club, entraîneur, réseau de compétition);
- Volonté de la FQSC de couvrir l'ensemble du territoire québécois, où le cyclisme est pratiqué ;
- Sites d'entraînement disponibles ;

Tableau 5
Région ciblée et nombre de participants en cyclisme

Année	2005	2006	2007	2008	2009
Région	Abitibi-Témiscamingue	Laurentides	Mauricie	Outaouais	Estrie
Bassin d'athlète*	75	117	64	96	91

* Statistique basée sur le nombre d'athlètes en 2004

3.3 Les Jeux du Québec (En route vers l'excellence)

Les Jeux du Québec représentent la porte d'entrée pour les jeunes (12-16 ans) dans l'étape du développement de la compétition. C'est le premier objectif de performance à atteindre que les athlètes, les clubs et les entraîneurs se fixeront. Les athlètes auront comme objectif suivant, **les Championnats du Monde, les Jeux du Canada et les Jeux Olympiques**. La Finale nationale des Jeux du Québec est souvent le premier événement qui permet de confirmer le talent et le niveau de performance d'un athlète. Il s'agit aussi d'une excellente opportunité pour les entraîneurs qui souhaitent vivre une expérience dans l'encadrement d'athlètes lors d'un événement majeur. En plus d'avoir un effet positif sur le développement de nos jeunes nous sommes convaincus que plusieurs rêves olympiques ont débuté par cette expérience inoubliable. La FQSC utilise le programme des finales régionales des jeux du Québec pour stimuler le développement du vélo de montagne à la grandeur du Québec.

Même si la discipline du vélo de montagne a une courte histoire à la Finale des Jeux du Québec des athlètes ont déjà laissé leur marque, tel que Raphaël Gagné qui a dominé les épreuves de cross-country et qui a permis à sa région de gagné le relais par équipe. Un an plus tard, il réalisait le même exploit lors des Championnats du monde junior.

Catégories au programme de la Finale des Jeux du Québec

Pee Wee	(10-12ans)
Minime	(13-14ans)
Cadet	(15-16ans)

Les épreuves lors des Jeux du Québec

Contre la montre
Cross-country
Relais par équipe

➤ **Vous trouverez en annexe 1 le dépliant des Jeux du Québec du secteur du vélo de montagne**

3.4 Le rôle de chacun de nos partenaires dans le chemin vers l'excellence

Tableau 6
Rôle des structures d'accueil dans le MDA

	STATUT DE L'ATHLÈTE ①				
Partenaires	Initiation (Bibite/6-9 ans)	Espoir (Pee-wee, minime 10-14 ans)	Relève (cadet, junior 15-18 ans)	Élite (19 ans et plus)	Excellence (19 ans et plus *) * peut inclure exceptionnellement les juniors de 17-18 ans
Club développement	<ul style="list-style-type: none"> Initiation au sport Simulation de compétition Initiation aux compétitions régionales Entraînement de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Simulation de compétition Initiation aux compétitions régionales/provinciales Entraînement de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Compétitions régionales/provinciales Entraînement de groupe Entraînement individualisé Camp d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Club de performance	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Compétitions prov. / nationales Camp d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Compétitions prov. / nat. / internationales Camp d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Compétitions prov. / nat. / internationales Camp d'entraînement
Équipe sportive	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Compétitions national/international Camp d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Compétitions national/international Camp d'entraînement
Équipe régionale	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation au Championnat des régions et aux Jeux du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation au Championnat des régions et aux Jeux du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Équipe du Québec	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Camp d'entraînement Camp de détection et de perfectionnement technique Préparation des Jeux du Canada et champ. canadiens Entraînement personnalisé annuel 	<ul style="list-style-type: none"> Camp d'entraînement Camp de perfectionnement technique Préparation des Jeux du Canada et champ. canadiens Entraînement personnalisé Expérience de compétition au niveau Américain et International 	<ul style="list-style-type: none"> Camp d'entraînement Camp de perfectionnement technique Préparation aux Champ. canadiens Entraînement personnalisé

Association régionale	<ul style="list-style-type: none"> Stimuler les clubs à organiser des événements d'initiation Promotion régionale du sport 	<ul style="list-style-type: none"> Calendrier de compétition régional Finales régionales des Jeux du Québec Préparation au Championnat des régions et aux Jeux du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> Calendrier de compétition régional Préparation au Championnat des régions et aux Jeux du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Programme sport-étude	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Planification annuelle d'entraînement Entraînement de groupe Camp d'entraînement Multi-discipline (route, piste, montagne, bmx) 	<ul style="list-style-type: none"> Planification annuelle d'entraînement Entraînement de groupe Camp d'entraînement Multi-discipline (route, piste, montagne, bmx) 	<ul style="list-style-type: none"> Organisation de l'horaire scolaire Bourse d'étude 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Centre national	<ul style="list-style-type: none"> Voir tableau 	<ul style="list-style-type: none"> Voir tableau 	<ul style="list-style-type: none"> Voir tableau 	<ul style="list-style-type: none"> Voir tableau 	<ul style="list-style-type: none"> Voir tableau
URLS	<ul style="list-style-type: none"> Facilitateur dans l'organisation d'événement Lien entre les gens local et la FQSC 	<ul style="list-style-type: none"> Finales régionales des Jeux du Québec Jeux du Québec Lien entre les gens local et la FQSC 	<ul style="list-style-type: none"> Finales régionales des Jeux du Québec Jeux du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Fédération Québécoise des sports étudiants	<ul style="list-style-type: none"> Promotion du sport dans les écoles 	<ul style="list-style-type: none"> Championnat scolaire Promotion du sport dans les écoles 	<ul style="list-style-type: none"> Championnat scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Conseil du sport de haut niveau de Québec	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas 		<ul style="list-style-type: none"> Assistance financière à la FQSC Camp d'entraînement Programme de développement musculaire Achat de matériel léger Soutien professionnel (mécano, massothérapeute) 	<ul style="list-style-type: none"> Assistance financière à la FQSC Camp d'entraînement Programme de développement musculaire Achat de matériel léger Soutien professionnel (mécano, massothérapeute) Soutien au groupe d'entraînement de la région de Québec 	<ul style="list-style-type: none"> Ne s'applique pas
Fondation de l'athlète d'excellence		<p>Programme de bourse pour les athlètes « espoir » Promotion des athlètes auprès des entreprises privées</p>	<p>Programme de bourse pour les athlètes « relève » Promotion des athlètes auprès des entreprises privées</p>	<p>Programme de bourse pour les athlètes « élite » Promotion des athlètes auprès des entreprises privées</p>	<p>Programme de bourse pour les athlètes « excellence » Promotion des athlètes auprès des entreprises privées</p>

Centre National Multi-Sports	<ul style="list-style-type: none"> • Ne s'applique pas 	<ul style="list-style-type: none"> • Assistance financière à la FQSC • Soutien professionnel lors de conférence (science du sport) : nutrition, préparation physique, psychologie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Assistance financière à la FQSC • Soutien professionnel lors de conférence (science du sport) : nutrition, préparation physique, psychologie du sport • Contrôle de l'état de l'entraînement (médecin, physiothérapeute, préparateur physique) 	<ul style="list-style-type: none"> • Assistance financière à la FQSC • Soutien professionnel lors de conférence (science du sport) : nutrition, préparation physique, psychologie du sport • Contrôle de l'état de l'entraînement (médecin, physiothérapeute, préparateur physique) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aide gratuite directe à l'athlète • Services médico-sportif (médecine du sport, physiothérapie, massothérapie, ostéopathie) • Sciences du sport (nutrition, préparateur physique, psychologue sportif) • Services personnels et professionnels (avis légal relié au sport, cartes d'affaire, référence à des professionnels, service de soutien, échantillon de produits)
Sports-Québec	<ul style="list-style-type: none"> • Programme Mes premiers Jeux 	<ul style="list-style-type: none"> • Programme des Jeux du Québec • Gala Sports-Québec 	<ul style="list-style-type: none"> • Programme des Jeux du Québec • Gala Sports-Québec 	<ul style="list-style-type: none"> • Gala Sports-Québec • Représentation auprès des instances gouvernementales 	<ul style="list-style-type: none"> • Gala Sports-Québec • Représentation auprès des instances gouvernementales

LES POLITIQUES ET LES RÈGLES DE LA FQSC EN MATIÈRE D'ENGAGEMENT D'ENTRAÎNEURS

1.1 Situation actuelle au niveau des entraîneurs

Le programme de certification des entraîneurs en vélo de montagne a fait ses preuves au cours des dernières années.

1.2 Objectif du programme

L'objectif du programme est de favoriser le développement optimal des athlètes identifiés et des entraîneurs en vélo de montagne. Le programme vise la professionnalisation des entraîneurs en accordant la priorité aux organismes qui pourront offrir des postes à temps plein et à mi-temps et qui offriront une opportunité de développement continu des entraîneurs embauchés.

Tableau 7
Bilan de la formation des entraîneurs de niveau 4 à l'INFE de Montréal

Nom	Prénom	Spécialité	Modules complets	Date d'admission	Date de graduation	#CC
Desrosiers	Serge	VM	12	09/2004	12/2005	779497
Hughes	Ian	VM	13	09/2004	12/2005	672055
Jourdain	Vincent	RP	10	19/1998	A venir	489719
Lajoie	Patrick	RP	Ab	09/1998	Abandon	556063
Landry	Jacques	RP	15	09/1999	05/2002	690786
Malois	John	RP	14	09/2000	12/2003	749202
Mintianskaia	Svetlana	RP	3	09/2003	A venir	805710
Paradis	Francis	RP	12	09/2003	05/2005	400102
Dufour	Jude	VM	4	09/2004	A venir	636420
Leblanc	Michel	VM	12	09/2001	04/2004	179755

Voici nos objectifs en matière de développement des entraîneurs au cours du cycle 2005-2009. Le secteur du vélo de montagne offre en moyenne 4 stages niveau 1/année, dont au minimum un stage en région. Nous offrons en moyenne deux stages niveau 2/année. La diffusion du programme de formation des entraîneurs est envoyée à tous les clubs au printemps et à l'automne, en plus d'être disponible en permanence sur le site de la FQSC.

Tableau 8
Objectifs de développement d'entraîneurs en vélo de montagne

Niveau technique	2005	2006	2007	2008	2009
niveau 1 VM	35	35	35	35	35
niveau 2 VM	15	15	15	15	15
niveau 3*	12	n/a	12	n/a	12
niveau 4*	1	1	1	1	1

* Les niveaux 3 et 4 sont offerts en tronc commun pour toutes les disciplines.

1.3 Priorisation

Afin de rencontrer les objectifs du programme, la priorité sera accordée aux entraîneurs rattachés aux Centres nationaux reconnus. Les entraîneurs des Centres travaillent à partir de la liste d'athlètes identifiés et présentent les activités de détection de talent et de formation des entraîneurs en vélo de montagne.

À partir de l'enveloppe (40,000\$), la FQSC a consenti au cours des 3 dernières années 75% de ce montant pour le soutien à l'engagement de deux entraîneurs, soit un au CNCB (11,000\$), ainsi que pour l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo de montagne (22,000\$), dont le lieu de travail était situé au CNCQ.

1.4 Le rôle des Centres nationaux de cyclisme de Québec et Bromont face aux entraîneurs

Le Québec est particulièrement choyé du fait qu'il compte deux Centres nationaux d'entraînement, ceux de Bromont et de Québec, et est à cet égard la seule province à bénéficier d'un tel avantage. L'ACC a introduit ses deux premiers Centres nationaux en 1997, soit à Victoria (Pacific Sport) et à Bromont. Depuis, d'autres centres ont été établis, dont celui de Québec (St-Augustin-de-Desmaures), en 2002. L'ACC compte désormais 6 Centres nationaux, nombre qu'elle considère optimal, répartis de la façon suivante :

Est du Canada

- Bromont
- Québec
- Dieppe (Centre Atlantique)
- Hamilton

Ouest du Canada

- Calgary (Olympic Oval)
- Victoria (Pacific Sport)

Centre de Bromont

Le Centre de Bromont compte sur la présence de deux entraîneurs de niveau 3 à temps plein, soit Natacha Tremblay (cyclisme sur route et piste) et Ian Hughes (vélo de montagne). Ce dernier voit également en partie au développement du BMX, et est en voie de compléter son niveau 4 à l'INFE de Montréal. L'entraîneur de l'équipe nationale sur piste, Eric Van den Eynde, est également basé au CNCB, bien qu'il ne soit pas à l'emploi de ce dernier. Le CNCB offre également un programme Sport-Études avec l'École Massey-Vanier, à Cowansville, sous la direction de Ian Hughes.

Centre de Québec

Le Centre de Québec compte sur la présence d'un entraîneur de niveau 4 à temps plein, Francis Paradis. Ce dernier voit principalement au développement des disciplines sur route, sur piste et en BMX. L'entraîneur de l'équipe nationale de vélo de montagne, Michel Leblanc, entraîneur de l'équipe du Québec jusqu'à tout récemment, est également basé au CNCQ. Le CNCQ offre de plus un programme Sport-Études pour les élèves en provenance du Séminaire St-François (établissement privé), ainsi que de la Polyvalente de Lévis et l'École Cardinal Roy.

En plus des exigences mentionnées ci-haut, voici de façon spécifique certains services offerts par la FQSC via les Centres, et ce dans toutes les disciplines cyclistes :

- Planification et suivi d'entraînement pour l'ensemble des athlètes identifiés qui en font la demande;
- Testing des différents déterminants de la performance;
- Camps d'entraînement de l'équipe du Québec;
- Activités de détection de talent;
- Camps d'initiation, activités de camp de jour;
- Formation pour entraîneurs (PNCE et colloques/conférences);

- Formation pour commissaires;
- Réunions de planification stratégique;
- Programmes Sport-Études;
- Organisation de compétitions;
- Soutien pour l'engagement d'entraîneurs.

La FQSC considère les Centres comme des partenaires primordiaux dans la réalisation de ses différents mandats, plus particulièrement dans le développement de l'excellence. Pour cette raison, elle consacre aux Centres des ressources financières importantes dans le cadre du **Programme de soutien à l'engagement des entraîneurs**, considérant que le rôle des entraîneurs est clé dans le développement de l'excellence. Outre leurs interventions auprès des athlètes qui participent aux différentes activités offertes par le Centre, ces entraîneurs représentent également une ressource fort appréciée de la part des entraîneurs de dubs/athlètes.

➤ **Vous trouverez en annexe 3 grilles d'évaluation des entraîneurs**

1.5 Développement de commissaires

Un autre facteur important dans l'atteinte de nos objectifs est d'assurer la relève auprès de nos commissaires. Ils ont un rôle essentiel dans le déroulement de nos événements et jouent un rôle important dans l'obtention d'événements internationaux.

Tableau 9
Objectifs de formation de commissaires pour le prochain cycle

Niveau	2005	2006	2007	2008	2009
Régional	10	10	10	10	10
Provincial	10	10	10	10	10
National	0	5	0	5	0
International	0	0	2	0	2

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Tableau 10

Synthèse des projets prévus au plan de développement de l'excellence pour 2005-2006

Priorité	Titre du projet	\$ Budgété	\$ Demandé
1	Championnat Canadien XC	10 720 \$	10 720 \$
2	Championnat Canadien DH	8 040 \$	8 040 \$
3	Gestion et coordination du plan	45 000 \$	10 000 \$
4	Camp préparation Champ. Canadien XC	2 990 \$	2 990 \$
5	Camp printanier /Etats-Unis	15 000 \$	13 275 \$
6	Coupe Canada junior/ ouest canadien	24 480 \$	24 480 \$
7	Camp préparation Champ. Canadien DH	2 090 \$	2 090 \$
8	Coupe Canada senior/ ouest canadien	15 380 \$	15 380 \$
9	Circuit Norba/senior	7 970 \$	7 970 \$
10	Coupe Canada junior/ Ontario	8 965 \$	8 965 \$
11	Soutien scientifique : muscu, diet, médecin	16 500 \$	16 500 \$
12	Camp espoir XC/ hivernal	8 625 \$	7 900 \$
13	Camp préparatoire sélection Jeux du Canada	4 960 \$	4 160 \$
14	Coupe du Monde USA / senior	9 410 \$	9 410 \$
15	Coupe Québec XC/ Cadet	4 715 \$	4 715 \$
16	Camp espoir XC/ estivale	3 555 \$	2 955 \$
17	Perfectionnement des entraîneurs	3 000 \$	2 400 \$
18	Camp technique DH/ estivale	2 050 \$	1 600 \$
19	Course provinciale route	1 350 \$	1 350 \$
Total		189 800 \$	154 900 \$

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international	
Titre du projet	Championnat canadien xc	Priorité du projet 1
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Course la plus importante de l'année. Supporter la performance des meilleurs athlètes québécois et favoriser la sélection du maximum d'athlète québécois sur l'équipe nationale de vélo de montagne.	
Catégories d'athlètes	Junior H-F, senior espoir et élite H-F	
Date(s) :	8 au 13 juin 2005	Mont Ste-Anne, Qc.
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	21 athlètes : 3 senior élite H, 3 senior espoir H, 3 senior élite F, 3 senior espoir F, 5 junior H, 4 junior F	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne, le directeur technique vm, deux assistants entraîneurs, dont un en développement, un mécano et un massothérapeute.	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	10 720,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	10 720,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	750,00\$	
- Hébergement	6 480,00\$	
- Nourritures	450,00\$	
- Honoraires (masso., mécano, ass. entraîneurs)	1 300,00\$	
- Autres	1 740,00\$	
TOTAL	10 720,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne descente	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international	
Titre du projet	Championnat canadien dh	Priorité du projet 2
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Course la plus importante de l'année. Supporter la performance des meilleurs athlètes québécois et favoriser la sélection du maximum d'athlète québécois sur l'équipe nationale de vélo de montagne.	
Catégories d'athlètes	Junior H-F, senior élite H-F	
Date(s) :	15 au 20 juin 2005	Mont Ste-Anne, Qc.
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	13 athlètes : 4 senior élite H, 3 senior élite F, 4 junior H, 2 junior F	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne, le directeur technique vm, un assistant entraîneur, un mécano et un massothérapeute.	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	8 040,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	8 040,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	750,00\$	
- Hébergement	4 320,00\$	
- Nourritures	450,00\$	
- Honoraires (masso., mécano, ass. entraîneurs)	1 300,00\$	
- Autres	1 220,00\$	
TOTAL	8 040,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Programme de gestion du plan de développement de l'équipe du Québec de vélo de montagne		
Titre du projet	Gestion du plan	Priorité du projet	3
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Assurer l'ensemble des tâches de coordination du programme de l'équipe du Québec.		
Catégories d'athlètes	Équipe du Québec de vélo de montagne cross-country et descente		
Date(s) :	annuel	Montréal, Qué	
	<i>Préciser les dates pour 2005-2006</i>		<i>Indiquez la ville, la province, l'état, le pays</i>
Nombre de participants	1		
Encadrement	Par le directeur technique du secteur vélo de montagne		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	10 000,00\$	
- Financement de la fédération	35,000,00\$	
- Participation des athlètes		
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	45 000,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	0,00\$	
- Hébergement	0,00\$	
- Nourritures	0,00\$	
- Honoraires	45 000,00\$	
- Autres	0,00\$	
TOTAL	45 000,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement en vue du championnat canadien		
Titre du projet	Camp préparation/championnat canadien xc	Priorité du projet	4
	Structure d'encadrement visée		
Équipe du Québec. Assurer la préparation des athlètes sélectionnés sur l'équipe du Québec de vélo de montagne en vue des championnats canadiens.			
Catégories d'athlètes	Junior H-F, senior espoir et élite H-F		
Date(s) :	6 au 7 juin 2005	Mont Ste-Anne, Qc.	
	Préciser les dates pour 2005-2006		Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	21 athlètes : 3 senior élite H, 3 senior espoir H, 3 senior élite F, 3 senior espoir F, 5 junior H, 4 junior F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et deux assistants entraîneurs, dont un en développement.		

États des revenus et dépenses du projet

	Prévu 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	2 990,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	2 990,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	200,00\$	
- Hébergement	2 160,00\$	
- Nourritures	150,00\$	
- Honoraires (assistants entraîneurs)	200,00\$	
- Autres	280,00\$	
TOTAL	2 990,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement en vue de la saison de compétition	
Titre du projet	Camp printanier/États-Unis	Priorité du projet 5
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Préparation des athlètes identifiés de vélo de montagne en vue du début de la saison des épreuves du calendrier canadien. Projet aussi éligibles aux athlètes d'âges Jeux du Canada.	
Catégories d'athlètes	Cadet H-F, junior H-F, senior espoir et élite H-F	
Date(s) :	18 au 28 mars 2005	Roanoke, Virginie
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	23 athlètes: 2 senior élite H, 2 senior espoir H, 2 senior élite F, 2 senior espoir F, 5 junior H, 4 junior F, 3 cadet H, 3 cadet F	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et deux assistants entraîneurs.	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	13 275,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	1 725,00\$	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	15 000,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	5 075,00\$	
- Hébergement	5 575,00\$	
- Nourritures	1 550,00\$	
- Honoraires (assistants entraîneurs)	1 400,00\$	
- Autres	1 400,00\$	
TOTAL	15 000,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international		
Titre du projet	Coupe Canada junior/ouest canadien	Priorité du projet	6
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Positionner nos athlètes juniors au classement cumulatif de la Coupe Canada en vue de la sélection sur l'équipe nationale de vélo de montagne.		
Catégories d'athlètes	Junior H-F		
Date(s) :	27 juillet au 14 août 2005	Fernie(CB) / Calgary(Ab.) / Kamloops(CB)	
	Préciser les dates pour 2005-2006		Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	8 athlètes : 5 junior H, 3 junior F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	24 480,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	24 480,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	10 870,00\$	
- Hébergement	8 850,00\$	
- Nourritures	950,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)	950,00\$	
- Autres	3 160,00\$	
TOTAL	24 480,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne descente		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement en vue du championnat canadien		
Titre du projet	Camp préparation/championnat canadien dh	Priorité du projet	7
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Assurer la préparation des athlètes sélectionnés sur l'équipe du Québec de vélo de montagne en vue des championnats canadiens.		
Catégories d'athlètes	Junior H-F, senior élite H-F		
Date(s) :	13 au 14 juin 2005	Mont Ste-Anne, Qc.	
	Préciser les dates pour 2005-2006		Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	13 athlètes : 4 senior élite H, 3 senior élite F, 4 junior H, 2 junior F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur.		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère		
- Financement de la fédération	2 090,00\$	
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	2 090,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	200,00\$	
- Hébergement	1 350,00\$	
- Nourritures	150,00\$	
- Honoraires	200,00\$	
- Autres	190,00\$	
TOTAL	2 090,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international		
Titre du projet	Coupe Canada senior/ouest canadien	Priorité du projet	8
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Positionner nos athlètes juniors au classement cumulé de la Coupe Canada en vue de la sélection sur l'équipe nationale de vélo de montagne.		
Catégories d'athlètes	Senior espoir et élite H-F		
Date(s) :	3 au 14 août 2005	Calgary(Ab.) / Kamloops(CB)	
	Préciser les dates pour 2005-2006		Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	8 athlètes : 2 senior élite H, 2 senior espoir H, 2 senior élite F, 2 senior espoir F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	15 380,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	15 380,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	7 910,00\$	
- Hébergement	4 860,00\$	
- Nourritures	300,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)	600,00\$	
- Autres	1 720,00\$	
TOTAL	15 380,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international	
Titre du projet	Circuit Norba/Senior	Priorité du projet 9
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Exposition de nos meilleurs coureurs juniors à un niveau de compétition plus relevé. Nouveau format de course (Short track).	
Catégories d'athlètes	Senior H-F	
Date(s) :	24 au 28 août 2005	Mont Snow (Vermont)
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	12 athlètes : 3 senior élite H, 3 senior espoir H, 3 senior élite F, 3 senior espoir F	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	7 970,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas + inscriptions	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	7 970,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	1 370,00\$	
- Hébergement	5 250,00\$	
- Nourritures	375,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)	250,00\$	
- Autres	725,00\$	
TOTAL	7 970,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international		
Titre du projet	Coupe Canada junior/Ontario	Priorité du projet	10
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Positionner nos athlètes juniors au classement cumulé de la Coupe Canada en vue de la sélection sur l'équipe nationale de vélo de montagne. Premier événement d'encadrement en compétition avec les cadets. Événement national à proximité.		
Catégories d'athlètes	Cadet H-F, junior H-F, senior espoir et élite H-F		
Date(s) :	2 au 6 juin 2005	Hardwood Hills (Ont.)	
	Préciser les dates pour 2005-2006 Indiquez la ville, la province, l'état, le pays		
Nombre de participants	23 athlètes : 2 cadet H, 2 cadet F, 5 junior H, 3 junior F, 3 senior elite H, 3 senior espoir H, 3 senior elite F, 2 senior espoir F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	8 965,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	8 965,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	2 420,00\$	
- Hébergement	4 375,00\$	
- Nourritures	250,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)	250,00\$	
- Autres	1 670,00\$	
TOTAL	8 965,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Aide à la performance aux athlètes en terme de préparation physique (préparateur physique/musculation), d'évaluation nutritionnel (diététiste), du contrôle de l'état de l'entraînement (physiothérapie et en médecine du sport) et de massothérapie		
Titre du projet	Soutien professionnel et scientifique	Priorité du projet	11
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Permettre aux athlètes de la liste d'athlètes identifiés d'obtenir des services professionnels dans différents secteurs. Contrôle de l'état de l'entraînement. Évaluation médicale, en physiothérapie et en nutrition. Établissement d'un carnet de santé de l'athlète. Introduction et suivi au niveau de la massothérapie. NOTE : Voir document supplémentaire en annexe.		
Catégories d'athlètes	Cadet H-F, junior H-F, senior H-F		
Date(s) :	Novembre 2005 à septembre 2006	Province de Québec	
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays	
Nombre de participants	30		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo de montagne, le médecin, le physiothérapeute, le préparateur physique et le massothérapeute.		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	16 500,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes		
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	16 500,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	0,00\$	
- Hébergement	0,00\$	
- Nourritures	0,00\$	
- Honoraires	15 000,00\$	
- Autres	1 500,00\$	
TOTAL	16 500,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement de détection de talent et de préparation physique	
Titre du projet	Camp espoir xc hivernal	Priorité du projet 12
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Seul camp hors saison à se tenir sur la neige. Opportunité de détection de talent (évaluation de la PAM). Premier camp à vie avec l'équipe du Québec pour plusieurs athlètes.	
Catégories d'athlètes	Cadet H-F, junior H-F,	
Date(s) :	4 au 8 janvier 2006	Forêt Montmorency, Qué.
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	29 athlètes: 8 junior H, 6 junior F, 8 cadet H, 7 cadet F	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et deux assistants entraîneurs.	

États des revenus et dépenses du projet

	Prévu 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	7 900,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	725,00\$	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	8 625,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	300,00\$	
- Hébergement	6 900,00\$	
- Nourritures	75,00\$	
- Honoraires (assistants entraîneurs)	500,00\$	
- Autres	850,00\$	
TOTAL	8 625,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement de préparation en vue des sélections des Jeux du Canada 2005	
Titre du projet	Camp préparatoire aux sélections Jeux du Canada 2005	Priorité du projet 13
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Préparation en vue des épreuves de sélections des jeux du Canada. Simulation de course sur route, de critérium aux points, de contre la montre et de cross-country en vélo de montagne.	
Catégories d'athlètes	Athlètes d'âges Jeux du Canada, Junior H-F, senior H-F	
Date(s) :	28 avril au 1 mai 2005	Bromont, Qué
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	20 athlètes: 5 junior H, 5 junior F, 5 senior H, 5 senior f	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	4 160,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	800,00\$	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	4 960,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	820,00\$	
- Hébergement	3 040,00\$	
- Nourritures	300,00\$	
- Honoraires	300,00\$	
- Autres	500,00\$	
TOTAL	4 960,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à des compétitions de niveau canadien ou international		
Titre du projet	Coupe du monde/États-Unis	Priorité du projet	14
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Seule Coupe du monde de cross-country à se tenir en Amérique du nord, autre que celle du MSA. Acquisition d'expérience sur la scène internationale. Critère de sélection sur l'équipe nationale de vélo de montagne.		
Catégories d'athlètes	Senior espoir et élite H-F, senior elite F		
Date(s) :	6 au 11 juillet 2005	Angel Fire (Nouveau Mexique)	
	Préciser les dates pour 2005-2006		Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	6 athlètes : 2 senior élite H, 2 senior espoir H, 2 senior élite F,		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	9 410,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas + portion de leur billet d'avion	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	9 410,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	4 825,00\$	
- Hébergement	3 150,00\$	
- Nourritures	225,00\$	
- Honoraires	0,00\$	
- Autres	1 210,00\$	
TOTAL	9 410,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à une compétition de vélo de montagne sur le circuit de la Coupe Québec		
Titre du projet	Coupe Québec xc/cadet	Priorité du projet	15
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Opportunité pour les meilleurs athlètes cadets québécois d'obtenir un support de course offert par l'équipe du Québec. Permet à l'entraîneur de l'équipe du Québec d'établir des premiers contacts.		
Catégories d'athlètes	Cadet H-F		
Date(s) :	8 au 11 juillet 2005	St-Félicien, Qué	
	<i>Préciser les dates pour 2005-2006</i>		<i>Indiquez la ville, la province, l'état, le pays</i>
Nombre de participants	14 athlètes : 8 cadet H, 6 cadet F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur		

États des revenus et dépenses du projet

	Prévu 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	4 715,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas + inscription à la course	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	4 715,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	1 240,00\$	
- Hébergement	2 500,00\$	
- Nourritures	250,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)	250,00\$	
- Autres	475,00\$	
TOTAL	4 715,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country		
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement de détection de talent et de perfectionnement technique		
Titre du projet	Camp espoir xc estivale (via Centre national de Bromont)	Priorité du projet	16
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Opportunité de détection de talent. Premier camp à vie avec l'équipe du Québec en vélo de montagne pour plusieurs athlètes. Emphase sur le travail technique. Évaluation de la condition physique (test terrain).		
Catégories d'athlètes	Cadet, junior H-F		
Date(s) :	22 au 24 juillet 2005	Bromont Qué.	
	Préciser les dates pour 2005-2006		Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	30 athlètes: 10 cadet H, 6 cadet F, 8 junior H, 6 junior F		
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et deux assistant entraîneur.		

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	2 955,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	600,00\$	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	3 555,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	230,00\$	
- Hébergement	2 180,00\$	
- Nourritures	375,00\$	
- Honoraires (assistants entraîneurs)	400,00\$	
- Autres	370,00\$	
TOTAL	3 555,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien au perfectionnement des entraîneurs (Forum sur le Leadership/ Petro-Canada)	
Titre du projet	Perfectionnement des entraîneurs	Priorité du projet 17
Structure d'encadrement visée	Entraîneurs. Permettre aux entraîneurs de niveau 3 de réaliser du perfectionnement en participant au Forum sur le Leadership. Opportunité de réseautage.	
Catégories d'athlètes	Entraîneurs niveau 3, option vélo de montagne	
Date(s) :	Octobre 2005	Québec, Qué
	<i>Préciser les dates pour 2005-2006</i>	<i>Indiquez la ville, la province, l'état, le pays</i>
Nombre de participants	3	
Encadrement	Par le directeur technique du secteur vélo de montagne	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	2 400,00\$	
- Financement de la fédération	600,00\$	
- Participation des athlètes	Portion du billet d'avion, repas	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	3 000,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	1 200,00\$	
- Hébergement	450,00\$	
- Nourritures	0,00\$	
- Honoraires	0,00\$	
- Autres	1 350,00\$	
TOTAL	3 000,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne descente	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à un camp d'entraînement de détection de talent et de perfectionnement technique	
Titre du projet	Camp technique descente	Priorité du projet 18
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. Préparation des athlètes identifiés de vélo de montagne en vue du début de la saison des épreuves du calendrier canadien. Identification du talent en descente (occasion unique en camp d'entraînement)	
Catégories d'athlètes	Junior H-F, senior H-F	
Date(s) :	13 au 15 mai 2005	Bromont Qué.
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	15 athlètes: 5 élite H, 3 élite F, 5 junior H, 2 junior F,	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur.	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	1 600,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	450,00\$	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	2 050,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	220,00\$	
- Hébergement	1 120,00\$	
- Nourritures	250,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)\$	250,00\$	
- Autres\$	210,00\$	
TOTAL\$	2 050,00\$	

PROJET DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 2005-2009

Présentation des projets aux fins de soutien financier : Vélo de montagne

Discipline	Vélo de montagne cross-country	
Type du projet admissible	Soutien à la participation de l'équipe du Québec à une compétition provinciale de course sur route	
Titre du projet	Course provinciale route	Priorité du projet 19
Structure d'encadrement visée	Équipe du Québec. S'inscrit dans le développement de nos athlètes de vélo de montagne en vue d'une sélection aux Jeux du Canada ou la participation aux épreuves de route est obligatoire (route, critérium et contre la montre)	
Catégories d'athlètes	Cadet H-F, junior H-F	
Date(s) :	30 avril au 1 mai 2005	St-Jérôme, Qué
	Préciser les dates pour 2005-2006	Indiquez la ville, la province, l'état, le pays
Nombre de participants	14 athlètes : 2 cadet H, 2 cadet F, 5 junior H, 5 junior F,	
Encadrement	Par l'entraîneur de l'équipe du Québec de vélo montagne et un assistant entraîneur	

États des revenus et dépenses du projet

	Prév us 2005-2006	Réservé à la DSAP
REVENUS		
- Subvention Ministère	1 350,00\$	
- Financement de la fédération		
- Participation des athlètes	Responsable de leur repas + inscription à la course + licence de route	
- Autres (fédération canadienne COC)		
TOTAL	1 350,00\$	
DÉPENSES		
- Frais de déplacement	500,00\$	
- Hébergement	525,00\$	
- Nourritures	100,00\$	
- Honoraires (assistant entraîneur)	100,00\$	
- Autres	125,00\$	
TOTAL	1 350,00\$	

LA STRATÉGIE DE DIFFUSION DU PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

Pour qu'un Plan de développement de l'excellence connaisse du succès, il doit être adopté par l'ensemble des intervenants qui sont appelés à jouer un rôle, quel qu'il soit dans sa réalisation. Voici la liste des différents intervenants/partenaires qui recevront le Plan de développement de l'excellence pour les différentes disciplines cyclistes : cyclisme sur route et piste, vélo de montagne et BMX.

- Centres nationaux d'entraînement (Québec et Bromont);
- Clubs cyclistes affiliés;
- Athlètes identifiés;
- Entraîneurs certifiés;
- Sports Québec;
- Unités régionales de loisir et de sport;
- Entraîneurs certifiés;
- Association cycliste canadienne.

Pour ce qui est de la stratégie de diffusion, voici les moyens préconisés :

- Remise à l'ensemble des partenaires une fois le Plan adopté;
- Remise à tous les clubs lors de leur affiliation à chaque année;
- Remise aux entraîneurs certifiés à ce jour et aux candidats des stages de formation technique niveau 1;
- Affichage en permanence sur le site Internet de la FQSC;
- Rencontres au besoin avec certains partenaires pour en expliquer le contenu.

ANNEXE 1

Dépliant Vélo de montagne des Jeux du Québec

FINALES RÉGIONALES DES JEUX DU QUÉBEC 2005

Région	Dates	Endroit	Type	Répondant régional	No Téléphone	Courriel
Abitibi-Témiscamingue	03. 07	Val-d'or	x-c	Yanick Lacroix	(819) 727-4640	yanick.lacroix@cableamos.com
Centre du Québec	12. 06	Mont Arthabaska	x-c	Sylvia Paré	(819) 758-7647	y.labarre@videotron.ca
Côte Nord	03. 07	Boisé Pts-St-Gilles	x-c	Denis Rioux	(418) 968-4573	rioux.denis@hydro.qc.ca
Est du Québec	19. 06	Rimouski	x-c	Normand Perron	(418) 725-5380	noperron@cgocable.ca
Estrie	08. 06	Sherbrooke	crit.	Luc Dugal	(819) 566-3932	dugaluc@sympatico.ca
	15. 06	Sherbrooke	crit.			
	22. 06	Sherbrooke	crit.			
Lac St-Louis	12. 07	Parc Domaine vert	crit.	Serge Desrosiers	(819) 322-1140	sdesrosiers@polyinter.com
Lanaudière	14. 06	Le Gardeur	crit.	Serge Garceau	(450) 756-0069	
Laurentides	14. 06	Le Gardeur	x-c	Serge Desrosiers	(819) 322-1140	sdesrosiers@polyinter.com
	05. 07	Parc Domaine vert	crit.			
Laval	12. 07	Parc Domaine vert	x-c	Serge Desrosiers	(819) 322-1140	sdesrosiers@polyinter.com
	06. 07	Domaine 3R	crit.			
Mauricie	06. 07	Domaine 3R	crit.	Bruno Lafontaine	(819) 379-2573	dj_lafontaine@hotmail.com
Montréal	14. 06	Le Gardeur	crit.	Marie-Hélène Côté	(514) 384-6003	marie-helene.cote@inrs.iaf.quebec.ca
Outaouais	29. 06	Camp Fortune	x-c	Stéphan Craig	(819) 243-4522	stephanecraig@videotron.ca
Québec	06. 07	C.Castor, Val Cartier	x-c	Pierre Gendron	(418) 626-1776	pierregendron@sympatico.ca
Chaudière-Appalaches	06. 07	C.Castor, Val Cartier	x-c	Pierre Gendron	(418) 626-1776	pierregendron@sympatico.ca
Rich.-Yamaska	29. 06	Bromont	x-c	Ian Hughes	(450) 534-3333	ian@cyclisme-bromont.ca
Rive-Sud	07. 07	CV. St-Bruno	crit.	André St-Jean	(450) 653-2211	sbicycle@videotron.ca
Sag.-Lac St-Jean	17. 07	C.P.A Bec-Scie	x-c	Judes Dufour	(418) 668-6206	juded@digicom.qc.ca
Sud-ouest	12. 07	Parc Domaine vert	crit.	Marie-Hélène Côté	(514) 384-6003	marie-helene.cote@inrs.iaf.quebec.ca

Pour les coureurs non-licenciés, il sera possible de participer à ces finales régionales en se procurant une licence d'événement, au coût de 8\$, à l'inscription le jour de la compétition. Cette demande de licence doit être signée d'un parent ou tuteur afin que le coureur puisse prendre part à la course. De plus cette licence n'est valide que pour la finale régionale.

Les athlètes qualifiés lors des finales régionales participeront à l'ensemble des épreuves (3 au total) lors de la finale provinciale et devront se procurer une licence régulière (FQSC ou ACC-UCI) avant le début de la finale provinciale.

FINALE PROVINCIALE AMOS-RÉGION



Critères d'éligibilité

La Finale provinciale des Jeux du Québec, tenue aux années impaires, s'adresse aux coureurs des catégories pee-wee, minime et cadet, garçons et filles.

	année de naissance
Pee-wee:	1993-94-95
Minime:	1991-92
Cadet:	1989-90

Les athlètes participant à la finale provinciale doivent absolument détenir la licence régulière de la Fédération. La région d'appartenance pour la participation à la Finale provinciale correspond au lieu de résidence permanent tel qu'apparaissant sur la licence en date :

1) du 1er juin pour ceux qui ont fait leur demande avant cette date;

2) du moment de la demande de licence pour ceux qui la font après la 1er juin.

Une délégation complète sera composée de 12 athlètes :

4 - Pee-wee	(2 G et 2 F)
4 - Minime	(2 G et 2 F)
4 - Cadet	(2 G et 2 F)

Dans le cas de catégorie où on ne retrouve qu'un garçon ou une fille lors de la finale régionale, il pourra y avoir alors trois athlètes de l'autre sexe.

VÉLO DE MONTAGNE

Le vélo de montagne en sera à sa deuxième participation officielle à la Finale provinciale des Jeux du Québec. La présence de ce sport à ces Jeux est une occasion de promouvoir le vélo de montagne chez les jeunes de 10 à 16 ans dans toutes les régions du Québec. Les Jeux permettent à plusieurs jeunes de s'initier au cyclisme de compétition.

De plus, les Jeux constituent une étape importante dans le plan de développement de l'excellence de la FQSC, permettant d'identifier déjà les talents de demain.

Comment participer aux Jeux?

Pour participer à la Finale provinciale des Jeux du Québec, il faut se qualifier en participant à la finale régionale de ta région. Cette année il y aura des finales régionales dans 18 régions du Québec (voir le calendrier à l'endos). Il y a, selon les régions, une à trois épreuves lors des finales régionales. Lors de la finale provinciale, il y aura trois épreuves :

CLM individuel
Cross-country
Relais par équipe

Ces épreuves sont toutes très excitantes et représentent bien ce qu'est le vélo de montagne de compétition.



Marie-Hélène Prémont est passée à l'histoire, 1^{ère} médaille olympique obtenue par un ou une québécois(e) en cyclisme, toute discipline confondue !

UN TREMPLIN VERS L'EXCELLENCE !

Plusieurs athlètes de pointe ont participé aux Jeux du Québec pour se rendre ensuite jusqu'aux Jeux Olympiques.

Disciplines aux Jeux du Québec

Myriam Bédard	Ski de fond
Alexandre Despatie	Plongeon
Gaétan Boucher	Patinage de vitesse
Isabelle Brasseur	Patinage artistique
Philippe Chartrand	Gymnastique
Jean-Marc Chouinard	Escrime
Sébastien Lareau	Tennis
Guylaine Cloutier	Natation
Guillaume Leblanc	Athlétisme
Alwin Morris	Canoë-Kayak de Vitesse
Penny & Vicky Vilagos	Nage synchronisée

En cyclisme

Marie-Claude Audet	Pierre Harvey
Jacques Landry	John Malois
Gervais Rioux	Geneviève Jeanson
Lyne Bessette (Athlétisme)	



Raphaël Gagné

En route vers



Marie-Hélène Prémont



HORAIRE

SAMEDI 6 AOÛT 9h30 à 16h00
Contre-la-montre (Camp Dudemaine)
(Pee-wee, minime, cadet – 12h00 à 15h00)

Le contre-la-montre individuel est une épreuve individuelle chronométrée sur un parcours varié pouvant s'inspirer du cross-country dans laquelle les athlètes prennent le départ à toutes les minutes. Il se déroule sur un parcours en boucle ou avec un départ et une arrivée situés à des points différents.

DIMANCHE 7 AOÛT 9h00 à 15h30
Cross-Country (Mont-Vidéo)
(Pee-wee 11h30, minime 12h30, cadet 14h00)

Le cross-country est une épreuve d'endurance disputée en groupe, sur un parcours d'au moins 6 km aménagé sur des chemins, sentiers et pistes de profil varié comprenant montées et descentes et différents types de surface de roulement.

LUNDI 8 AOÛT 8h30 à 16h30
Relais par équipe (Mont-Vidéo)
(Pee-wee 10h15, minime 12h15, cadet 14h15)

Les équipes seront mixtes (2 G et 2 F) et devront compter au minimum un garçon et une fille pour prendre le départ. Chaque athlète effectuera une boucle du circuit et donnera par la suite son relais. Dans le cas où l'équipe compte seulement 1 G ou 1 F, ce dernier ou cette dernière devra effectuer deux boucles du circuit. L'équipe gagnante est celle dont le dernier membre franchit le premier la ligne d'arrivée.

Roulez Gagnants vers les



Pour les jeunes de 10 à 16 ans!



VÉLO DE MONTAGNE

ANNEXE 2

Grille de pointage pour la liste des athlètes identifiés

Grille de pointage pour la liste des athlètes identifiés

« Barème de pointage »

1. Selon les sanctions de course et les cumulatifs de circuits

Position	Cp. monde	Ch. can.	Cp.Canada	Cum Cp. Can	Ch. prov	Cp. Qc.	Cum Cp Qc.
1	100	80	50	40	30	30	30
2	100	70	40	35	25	25	25
3	100	60	30	30	20	20	20
4	100	50	20	20	15	15	15
5	90	40	15	10	10	10	10
6	90	35	10	8	5	5	5
7	90	30	9	6	4	4	4
8	90	25	8	4	3	3	3
9	90	20	7	2	2	2	2
10	80	18	6	1	1	1	1
11	80	16	5				
12	80	14	4				
13	80	12	3				
14	80	10	2				
15	70	8	1				
16	70	5					
17	70	4					
18	70	3					
19	70	2					
20	60	1					
21	60						
22	60						
23	60						
24	60						
25-29	50						
30-34	40						
35-39	35						
40-44	30						
45-49	25						
50-54	20						
55-59	15						
60-64	10						
65-69	5						
70 et +	2						

2. Selon le classement UCI (xc seulement, si en vigueur par l'UCI)

Points UCI	Points
1001 et +	19
801-1000	18
601-800	17
501-600	16
401-500	15
301-400	14
201-300	13
151-200	12
100-150	11
91-100	10
81-90	9
71-80	8
61-70	7
51-60	6
41-50	5
31-40	4
21-30	3
11-20	2
1-10	1

3. Selon une sélection nationale

Sélection nationale : 50 pts

ANNEXE 3

Grille d'évaluation des clubs pour le programme de soutien à l'engagement des entraîneurs.

Grille d'évaluation du Programme de soutien à l'embauche d'entraîneurs

1.0 Formation des entraîneurs (35%)						
	Nombre d'entraîneur	Nombre de points	Total par volet	Total	Grand total	
Niveau 1 théorique	_____	X 1 pts.	= _____			
Niveau 1 technique	_____	X 1 pts.	= _____			
Niveau 1 pratique (certification)	_____	X 2 pts.	= _____	= _____		
Niveau 2 théorique	_____	X 2 pts.	= _____			
Niveau 2 technique	_____	X 2 pts.	= _____			
Niveau 2 pratique (certification)	_____	X 4 pts.	= _____	= _____		
Niveau 3 théorique	_____	X 3 pts.	= _____			
Niveau 3 technique	_____	X 3 pts.	= _____			
Niveau 3 pratique (certification)	_____	X 6 pts.	= _____	= _____		
Formation académique (B.Sc.)	_____	x 1 pts.	= _____	= _____		
Tâche niveau 4	_____	x 1 pts./tâche	= _____	= _____		
Réunion ACC-FQSC (automne)	_____	x 1 pts.	= _____	= _____		
Formation CNMM	_____	x 1 pts.	= _____	= _____		
Autre formation	_____	x 1 pts.	= _____	= _____	= _____	(A)

2.0 Liste d'athlètes identifiés (20%)		(réservé à la FQSC)			
	Nombre d'athlète	Nombre de points	Nombre de jours	Total par athlète	Grand total
Catégorie "Excellence"	_____	X 0,1 pts.	x _____	= _____	
Catégorie "Élite"	_____	X 0,1 pts.	x _____	= _____	
Catégorie "Relève"	_____	X 0,2 pts.	x _____	= _____	
Catégorie "Espoir"	_____	X 0,2 pts.	x _____	= _____	= _____ (B)

3.0 Résultats, sélections et classement UCI (20%)

	Résultats Des athlètes	Classement UCI	Sélection des athlètes	Total par athlète	Grand total
		_____		= _____	
Senior élite #1 H	_____	_____	_____	= _____	
Senior élite #2 H	_____	_____	_____	= _____	
Seniorespoir #1 H	_____	_____	_____	= _____	
Senior espoir #2 H	_____	_____	_____	= _____	
Senior élite #1 F	_____	_____	_____	= _____	
Senior élite #2 F	_____	_____	_____	= _____	
Junior expert #1 H	_____	_____	_____	= _____	
Junior expert #2 H	_____	_____	_____	= _____	
Junior #1 F	_____	_____	_____	= _____	
Junior #2 F	_____	_____	_____		= _____ (C)

4.0 Nombre d'athlètes dans le club (25%)

	Nombre d'athlètes	Nb. de points attribués	Total pour le club	Grand total
Nombre d'athlètes (tout sexe)	_____	_____		
Nombre d'athlètes (féminin)	_____	_____		
Activités du club (bonus de 25 pts.)	_____	_____		
		_____	= _____	= _____ (D)

Comptabilisation finale

Grand total (A) :	_____ pts.	x 35%	=	_____ pts.
Grand total (B) :	_____ pts.	x 20%	=	_____ pts.
Grand total (C) :	_____ pts.	x 20%	=	_____ pts.
Grand total (D) :	_____ pts.	x 25%	=	_____ pts.
		GRAND TOTAL :		_____ pts.

ANNEXE 1

Liste des athlètes identifiés en vélo de montagne

Liste des athlètes identifiés Vélo de montagne

Décembre 2004

Excellence:

Raphael Gagné

Marie-Hélène Prémont

Élite Homme :

Frédéric Bussières

Ian Carbonneau

Benoît Simard

Mathieu Toulouse

Élite Femme :

Maïsol Bernier

Kassandra Côté

Marie-Hélène Côté

Julie Sanders

Relève Homme :

Jonathan Boulanger

Alexandre Fortier

Gabriel Jarry-Bolduc

Martin Lafontaine

Jean-Nicolas Lavertu

Jean-Philippe Provost

Relève Femme :

Sophie-Anne Blanchette

Olivia Gagné

Isabelle Jacques

Anne-Marie Jobin

Evelyne Pichette

Elsie Torresan

Espoir Homme :

Alex Harvey

Francis Morin

Jean-Sébastien Perron

Leni Trudel

Espoir Femme :

Emilie Beaumont

Virginie Bégin

Alexandre Gélinas Hamelin

Marie-Claude Surprenant