



**Équipe du Québec  
Secteur vélo de montagne**

**Politiques athlètes de l'équipe du Québec**

**Mars 2009**

## **Message du Coordonnateur vélo de montagne de la Fédération québécoise des sports cyclistes**

Tout d'abord, permettez-moi de vous offrir mes félicitations sincères suite à votre sélection sur la liste des athlètes identifiés 2008-2009 (LAI). Pour arriver au niveau où vous êtes présentement, vous avez consacré plusieurs années et de nombreuses heures à l'entraînement et nous en sommes conscients. Cette nouvelle expérience comme athlète de l'Équipe du Québec vous donnera de grandes occasions d'améliorer votre état physique, mental et émotionnel. Vous deviendrez ainsi jour après jour une meilleure personne et un meilleur cycliste. Vous êtes dorénavant un modèle pour tous dans la communauté du vélo de montagne. Vos gestes et votre attitude seront observés par plusieurs, tant au niveau provincial que national. Vous devez toujours demeurer au fait de l'importance de vous comporter de façon professionnelle en tout temps.

La FQSC s'engage à vous fournir les meilleurs programmes ainsi que le meilleur soutien afin que vous atteigniez vos objectifs en vélo de montagne. Nous sommes engagés à écouter vos besoins afin d'être en mesure de nous assurer que vous recevez le meilleur appui possible.

Nous sommes confiants que vous représenterez le Québec avec fierté et succès partout où vous irez.

Veillez prendre le temps de lire et d'examiner attentivement le document que vous avez reçu, avec votre famille et vos entraîneurs personnels. Ce document a pour but de vous servir de guide au cours de la saison à venir, dans le cadre des projets de l'Équipe du Québec. Si vous avez des préoccupations ou des questions, veuillez communiquer avec moi à l'adresse [stheriault@fqsc.net](mailto:stheriault@fqsc.net) ou au numéro de téléphone cellulaire suivant : 514.347.5771.



**Simon Thériault**

**Au nom de la Fédération québécoise des sports cyclistes – Secteur Vélo de montagne**

## 1. Concept de l'équipe du Québec

La mission de l'Équipe du Québec, comme celle de toute équipe provinciale ou nationale, est l'atteinte des meilleures performances possibles en réunissant les meilleurs athlètes québécois lors des compétitions de niveau national et international, et de permettre au plus grand nombre d'athlètes québécois d'accéder à l'équipe nationale. L'atteinte de l'excellence passe par la réalisation de différentes activités: identification de talent, entraînement, évaluation et compétition. Ce travail doit se faire en complémentarité avec les clubs et équipes qui jouent un rôle important dans le développement des athlètes vers l'excellence. Tenant compte du rôle des clubs et équipes, l'Équipe du Québec ne se produit au Québec que dans les épreuves internationales ou lors des championnats nationaux. Cela permet aux clubs et aux équipes d'afficher leurs meilleurs athlètes sous les couleurs de leur club et bénéficier d'une plus grande visibilité lors des événements provinciaux et nationaux au Québec. L'équipe du Québec se produit également dans certaines épreuves nationales et internationales ailleurs au Canada et aux États-Unis.

## 2. Documents officiels de l'équipe du Québec

Les athlètes de l'équipe du Québec de vélo de montagne doivent prendre connaissance des documents officiels pour la saison 2009 et les communiquer à leurs entraîneurs personnels et à leurs clubs ou équipes, s'il y a lieu.

- Les critères pour la révision de la liste des athlètes identifiés de l'équipe du Québec
- Le programme de l'équipe du Québec et les critères de sélections pour chacun des projets

## 3. Exigences de l'Équipe du Québec lors des projets de compétitions

Les athlètes sélectionnés pour les projets de l'équipe du Québec doivent être résidents du Québec. La définition de "résident du Québec" est la suivante :

- Demeurer en permanence à une résidence au Québec depuis au moins un an ;
- Être détenteur d'une carte d'identification valide de la Régie de l'assurance-maladie du Québec ;
- Détenir une licence en règle du secteur du vélo de montagne de la FQSC dans la catégorie senior élite/espoir ou junior expert en vue des projets de compétitions.

Les athlètes sélectionnés pour les **projets** de compétition et camps d'entraînements de l'équipe du Québec doivent se soumettre aux exigences suivantes :

- Demeurer au site d'hébergement de l'équipe.
- Être encadré par le personnel d'entraîneurs de l'équipe lors des entraînements et de la compétition.
- Porter le maillot de l'équipe du Québec **durant** la compétition et sur le **podium**. Le port du cuissard personnel de l'athlète sera permis.
- Lors de l'inscription à une course faisant partie d'un projet de compétition, s'identifier sur le formulaire au nom de : «Équipe du Québec» + le nom de votre équipe sportive ou club. L'athlète verra s'inscrire sur les résultats en plus de : «Équipe Québec» le nom de son club ou de son équipe sportive ;
- Porter la tenue vestimentaire appropriée de l'équipe du Québec ; maillot et manteau durant tout le projet. Le port du cuissard personnel de l'athlète avec son ou ses commanditaires et d'un (1) écusson du commanditaire principal de dimension maximale de 10 cm x 5 cm sur le maillot de l'équipe du Québec seront permis ;
- Lors d'une cérémonie officielle ou présentation de podium, les vêtements cyclistes sont obligatoires. L'athlète devra porter le maillot ou le manteau de l'équipe du Québec. Il sera permis de représenter son commanditaire avec (1) écusson du commanditaire principal de dimension maximale de 10 cm x 5 cm.
- Préalablement à la saison de compétition, afin de mieux représenter son commanditaire vélo, il sera possible de se procurer des maillots de l'Équipe du Québec de vélo de montagne personnalisé avec un logo d'une taille excédant la norme permise. Ce commanditaire vélo devra par contre se conformer aux exigences de notre programme de partenariat vélo.

De plus, les athlètes auront la responsabilité de communiquer toute information pertinente concernant la participation aux projets de l'équipe du Québec à son club ou équipe. Un athlète qui ne peut répondre à ces exigences ne pourra bénéficier des services offerts par l'Équipe du Québec. Toutefois, des ententes préalables peuvent être convenues avec les responsables d'équipe avant le début de la saison.

#### 4. Exigences de l'Équipe du Québec envers les athlètes de la LAI

##### Participation aux évènements Coupe Canada, Coupe du Monde, Championnat Canadien et Québécois

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 octobre). 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 ou coordonateur de la FQSC, secteur vélo de montagne.

- Participation obligatoire au Championnat Canadien
- Participation obligatoire au Championnat Québécois
- Participation obligatoire aux Coupes Canada de l'est
- Participation obligatoire aux épreuves de Coupe du Monde.

Une fois sélectionnés sur la liste des athlètes identifiés de l'Équipe du Québec, les athlètes de l'équipe du Québec de vélo de montagne doivent obligatoirement prendre les mesures nécessaires afin de :

- Communiquer les objectifs de saison à l'entraîneur de l'équipe du Québec ;
- Communiquer leur calendrier de compétitions avant le début de la saison ;
- Participer aux courses obligatoires de l'équipe du Québec – Championnats Québécois et Canadiens, Coupe Canada de l'est, Coupe du Monde ;
- Faire parvenir leur plan d'entraînement et avoir des communications régulières avec l'entraîneur de l'équipe du Québec ;
- Respecter les partenaires actuels de l'équipe du Québec en ce qui attrait aux ententes et à la réputation des produits ;
- Respecter les partenaires qui ont été référés par le biais d'un programme de commandite de l'équipe du Québec ainsi que toutes les modalités des ententes concernant l'exclusivité de l'utilisation des produits, la visibilité offerte par l'athlète ainsi que la promotion positive de la compagnie et des produits ;

#### 5. Prêt d'équipement de l'Équipe du Québec

Depuis les 6 dernières années, l'Équipe du Québec de vélo de montagne met à la disposition de ses athlètes des équipements destinés à maximiser leur entraînement. Nous disposons d'un total de 14 montres Polar S710, 14 ergomètres Tacx Basic et Tacx Flow, et 10 rouleau libres. Afin que ces équipements demeurent en bon état et que les athlètes présents et futurs de l'Équipe du Québec puissent en bénéficier, voici le guide du bon utilisateur.

- Un montant de 20\$ par appareil sera perçu par année par la FQSC, soit par chèque ou pris directement sur un montant de ristourne destiné aux athlètes pour défrayer les coûts d'un projet de compétition. Ce montant servira à établir un fond de réparation et d'achat de matériel de remplacement;

##### Modalités d'utilisation

- En faire une utilisation personnelle;
- En faire une utilisation attentionnée
- Assurer l'entretien régulier de l'appareil. Signaler à l'entraîneur de l'Équipe du Québec tout bris ou défektivité de l'équipement;
- Garder tout le matériel d'emballage, lorsque fourni;
- Remettre l'équipement dans le même état que lors de la prise de possession;
- Assurer tous les coûts de remplacement (valeur à neuf) des pièces ou de l'équipement au complet en cas de perte, bris ou vol;

## 6. Spécialistes affiliés à l'Équipe du Québec

Voici une liste d'intervenants qui travaillent régulièrement avec les athlètes de l'Équipe du Québec de vélo de montagne. Vous pouvez communiquer avec ces spécialistes en tout temps pour des évaluations ou des traitements. L'Équipe du Québec dispose à chaque année d'une enveloppe budgétaire pour défrayer en totalité ou en partie des évaluations de la condition physique. Pour avoir accès aux évaluations dispensés par l'Équipe du Québec, vous devez en faire la demande à l'entraîneur de l'Équipe du Québec, qui coordonne le budget avec ces intervenants.

### MÉDECINE SPORTIVE

- Dre. Suzan Labrecque, Sherbrooke [susan.labrecque@mac.com](mailto:susan.labrecque@mac.com) (819) 821-7667
- Dre. Diane Lambert, Québec [pierre.samson3@sympatico.ca](mailto:pierre.samson3@sympatico.ca) (418) 839-4433

### NUTRITION SPORTIVE

- Josiane Tanguay, Trois-Rivières [jtanguay@atpnutrition.com](mailto:jtanguay@atpnutrition.com) (819) 697-0987
- Martin Fréchette, Sherbrooke [mfrechette.nutrition@gmail.com](mailto:mfrechette.nutrition@gmail.com) (514) 927-9137
- Pierette Bergeron, Québec [nutri.sport@videotron.ca](mailto:nutri.sport@videotron.ca) (418) 647-6600

### PHYSIOTHÉRAPIE

- Patrice Pépin, PEPS, Québec [pepinpatrice@yahoo.ca](mailto:pepinpatrice@yahoo.ca) (418) 861-8861
- Julie Sicotte, Bromont [jsicotte@hotmail.com](mailto:jsicotte@hotmail.com)
- Guylaine Boutin, Bromont [guylaineboutin@videotron.ca](mailto:guylaineboutin@videotron.ca) (450) 534-1087

### PSYCHOLOGIE SPORTIVE

- Julie Sénécal, Bromont [consultation\\_juliesenecal@yahoo.ca](mailto:consultation_juliesenecal@yahoo.ca) (514) 208-4050

### MASSOTHÉRAPIE

- Sylvie Trudel, Laval [gabyLucmen@hotmail.com](mailto:gabyLucmen@hotmail.com)

### DÉSORDRES ALIMENTAIRES

- Nathalie St-Amour, Clinique St-Amour, Québec (418) 834-9825
- Clinique BACA, Montréal (514) 544-2323

### FORMULES SANGUINES

- Laboratoires Biron, Partout au Québec (800) 463-7674

### PRÉPARATION PHYSIQUE

- Yannik Morin, Bromont et Montréal [yannik@labatcave.com](mailto:yannik@labatcave.com)
- Jean-Philippe Riopelle, Je Performe, PEPS Québec 2161 [JePerfoRme@sas.ulaval.ca](mailto:JePerfoRme@sas.ulaval.ca) (418) 656-
- Galdric Baisset, Je Performe, PEPS Québec [gbaisset@gmail.com](mailto:gbaisset@gmail.com) (418) 656-2161

## 7. Projets de compétition / Comportements

Lors des projets d'entraînements et de compétitions de l'équipe du Québec, certaines règles de conduite s'appliquent. Il est important de noter les deux volets des projets de l'Équipe du Québec, celui de favoriser le développement des athlètes juniors et dans les premières années espoirs, ainsi que préparer la performance d'athlètes seniors plus avancés dans leur développement. Afin d'éviter qu'un ou plusieurs athlètes nuisent à la préparation des autres athlètes ou à l'image de l'Équipe du Québec, à la discrétion de l'entraîneur de l'équipe du Québec et du coordonnateur du secteur vélo de montagne, un athlète ou un groupe d'athlète pourra être exclus temporairement ou définitivement de projets de l'équipe du Québec pour un comportement déviant.

Ne sera toléré:

- tout comportement qui met en péril l'image de l'équipe du Québec ;
- tout comportement qui dérange la préparation à l'entraînement ou en compétition des autres membres de l'équipe du Québec ;
- tout abus d'alcool. Une consommation responsable d'alcool peut être tolérée à la discrétion de l'entraîneur en charge du groupe ;
- toute transgression des couvre-feux durant le cours d'un projet de compétition ou d'entraînement, ainsi que le ou les derniers soirs d'un projet de compétition ou de camp d'entraînement
- toute autre personne que les membres de l'équipe du Québec à l'intérieur des unités d'hébergement sans consentement préalable de l'entraîneur responsable du groupe;

## 8. Projets de compétition / Politique d'annulation

Les invitations pour tous les projets de l'Équipe du Québec de vélo de montagne sont faites par courriel. Nous demandons toujours une confirmation de votre participation au projet par courriel au moins un (1) mois\* avant le début du projet. Après la réception de la confirmation de votre participation par courriel, nous vous considérons officiellement inscrits.

Si vous vous désistez au plus tard trois (3) semaines\* avant le début du projet, vous devrez assumer 50% des frais d'inscription. Si vous vous désistez à moins de trois (3) semaines\* avant le début du projet, vous devrez assumer 100% des frais d'inscription, donc aucun remboursement.

\* Sauf avis contraire

## 9. Sport et dopage

Le dopage sportif est l'utilisation intentionnelle ou accidentelle d'une substance ou d'une méthode interdite. Il est interdit d'encourager ou d'aider un athlète à en faire usage parce qu'il donne un avantage injuste à son usager, porte atteinte à son intégrité et peut affecter sa santé.

L'Union cycliste internationale, l'Association cycliste canadienne et la Fédération québécoise des sports cyclistes ont une réglementation contre le dopage sportif à l'entraînement et en compétition. Un représentant de l'UCI ou du CCES peut demander, en compétition ou hors compétition, qu'un cycliste soumette un échantillon d'urine ou de sang pour analyse à un laboratoire accrédité par l'Agence mondiale antidopage. Cette demande peut être présentée à un athlète à court préavis ou sans préavis. Refuser de se soumettre au contrôle officiel du dopage est considéré comme un test positif. Un test positif entraîne des pénalités allant de l'avertissement à la suspension de durée variable.

### Test antidopage

En tant qu'athlète membres de l'Équipe du Québec, vous avez des responsabilités. Il est implicite que vous consentiez à respecter les règles établies de la FQSC en matière de dopage et de franc-jeu. Veuillez noter que **tous les athlètes de l'équipe du Québec sont assujettis à des tests antidopage en tout temps et en tout endroit.**

Vous êtes donc responsables de:

- Connaître les procédures et les protocoles de tests ;
- S'assurer de ne pas utiliser des substances qui ont été bannies par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) ;
- Déclarer tout médicament banni que vous êtes tenues de prendre au CCES en utilisant le formulaire Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques ;
- Lors des épreuves Coupe du Monde, indiquer et tenir au courant le CCES quant à votre localisation en soumettant le formulaire de localisation de l'athlète (fourni par l'ACC).

**\*Vous êtes ultimement responsable de toute substance qui se trouve dans votre corps!!!\***

Veillez vous assurer d'être informés quant aux substances bannies par le CCES et l'UCI. Vérifier auprès de votre médecin afin de vous assurer que tout médicament et tous les médicaments que vous prenez soient approuvés par le CCES. Certains médicaments (prescrits ou non) contiennent des substances bannies. Il vous incombe de vérifier le statut de tout médicament : *de vérifier chaque ingrédient afin de vous assurer qu'il ne soit pas banni*. Certaines vitamines, certains produits à base d'herbes médicinales et certains suppléments nutritionnels contiennent des substances prohibées. L'utilisation de ces produits est à vos propres risques et non recommandée.

Le **Manuel de classification des substances du CCES** applique la liste de l'Agence mondiale antidopage au marché canadien et peut être téléchargé à l'adresse suivante : [www.cces.ca/pdfs/CCES-PUB-SubstanceClassification-E.pdf](http://www.cces.ca/pdfs/CCES-PUB-SubstanceClassification-E.pdf). Si pour toute raison vous êtes tenues de prendre un certain médicament qui se trouve sur la liste des substances bannies, vous êtes tenues de déclarer ces renseignements au CCES à l'aide de leur formulaire *Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques*. Veuillez consulter les lignes directrices touchant l'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques pour de plus amples renseignements.

#### 10. Liste des athlètes identifiés de l'équipe du Québec

Il convient de faire une distinction entre athlète identifié de l'Équipe du Québec et athlète faisant parti d'un projet de l'équipe du Québec. La Direction des sports du Secrétariat au loisir et au sport (SLS) reconnaît un certain nombre d'athlètes identifiés, soit : 4 Élite hommes, 4 Élite femmes, 6 Relève hommes et 6 Relève femmes, et autant d'athlètes excellence (brevetés) qu'il y en a.

On confond souvent liste des athlètes identifiés et athlètes de l'équipe du Québec. Il convient de préciser qu'il n'existe pas d'équipe du Québec permanente, et que l'équipe du Québec est une équipe ponctuelle par projet.

Les avantages d'être un athlète identifié sont les suivants :

- Invitation à certains camps d'entraînement (accès limité) ;
- Accès à différents programmes boursiers ;
- Admissibilité au crédit d'impôt provincial, dont le montant varie selon le niveau d'identification ;
- Accès aux différents services des Centres nationaux d'entraînement à des conditions avantageuses et du CNMM.

Nous vous invitons à prendre connaissance du Programme de l'équipe du Québec afin de connaître tous les critères sur lesquels s'appuie le secteur vélo de montagne de la FQSC dans le but d'établir la liste d'Athlètes identifiés chaque automne.

Vous pouvez consulter le document en visitant : <http://www.fqsc.net/excellence/VM-programEqQuebec.pdf>

## 11. Programme d'assistance financière aux athlètes, coordonné par Sports-Québec

Le Programme d'assistance financière aux athlètes vise à améliorer le système québécois de sport de haut niveau. Il aide les athlètes de calibre provincial, national et international à combler leurs besoins en entraînement et en compétition en leur octroyant des bourses de différents montants.

Le PAF permet aussi aux athlètes identifiés de faire face aux exigences croissantes du sport de haut niveau et de s'épanouir sur les plans personnel et professionnel tant pendant leur carrière sportive qu'après. Toutes les demandes dans le cadre du Programme d'assistance financière aux athlètes doivent être présentées à Sports-Québec chaque année, au nom des athlètes, par la FQSC.

### Les fondations participantes

- Fondation de l'athlète d'Excellence du Québec
- Fondation Nordiques
- Fondation de la Palestre National inc.
- Club de la médaille d'or
- Fondation Sport-études

### La FQSC peut présenter un maximum de 22 candidats soit

6 candidats à la Fondation de l'athlète d'Excellence du Québec (2 Excellence, 2 Élite, 2 Relève)

8 candidats à la Fondation Nordiques (2 Excellence, 2 Élite, 2 Relève, 2 Espoir)

2 candidats à la Fondation de la Palestre Nationale inc. (Espoir seulement)

3 candidats au Club de la médaille d'or

3 candidats à la Fondation Sport-études

Pour tirer avantage du Programme d'assistance financière, vous êtes tenus de compléter le **Formulaire** disponible sur Internet à la demande du coordonnateur Vélo de montagne selon les échéances mentionnées.

## 12. Couverture d'assurance pour les athlètes

Lors d'une participation à un projet de l'équipe du Québec à l'extérieur du Canada, il vous est possible de prendre l'assurance disponible auprès de la FQSC avec la Croix Bleue. Lorsque le projet se fait à l'intérieur du Canada, la licence ACC-UCI émise par la FQSC offre les assurances valides.

La couverture s'applique aux soins hospitaliers et médicaux d'urgence à la suite d'une maladie ou d'une blessure survenue alors que l'athlète voyage sur le plan international.

Il existe un formulaire de réclamation. Lorsque vous présentez une réclamation d'assurance, veuillez suivre les procédures suivantes :

- I. Les demandes d'indemnité doivent être complétées par l'athlète, l'administrateur (gestionnaire de l'équipe et/ou la FQSC) et par le médecin traitant.

La compagnie d'assurance doit obtenir dans le formulaire des réponses complètes à toutes les questions suivantes :

- Date de l'accident.
- Description de l'accident – s'il ne s'agit pas d'une blessure spécifique, on peut décrire le tout comme du surmenage.
- Autre assurance – il faut toujours identifier et inclure les données sur votre régime principal d'assurance (pour la plupart des athlètes, il s'agit du régime de leurs parents ou de l'établissement scolaire).
- Adresse complète de l'athlète.
- Le médecin traitant doit toujours indiquer le diagnostic et offrir des recommandations spécifiques pour tout genre de traitement.

- II. Il faut toujours soumettre les reçus originaux.
- III. Une recommandation du médecin est toujours requise pour tout genre de traitement.
- IV. Les réclamations doivent toujours être soumises au régime d'assurance principal en premier lieu, après quoi la compagnie d'assurance exigera une preuve de paiement ou une lettre de refus du régime d'assurance principal avec la réclamation.

\*Les athlètes doivent être conscients que le régime **ne couvre pas les coûts totaux de chaque traitement**. Veuillez examiner la police d'assurance pour des renseignements sur la couverture.\*

L'administratrice de la FQSC est Claire Pilon, Coordonnatrice administrative (admin@fqsc.net).

## Équipe de développement

### FQSC – Secteur vélo de montagne

#### 1. Description

Afin de permettre à nos athlètes d'atteindre leurs objectifs de saison ainsi que ceux fixés par l'équipe du Québec de vélo de montagne, nous avons élaboré un projet d'équipe du Québec de développement. L'objectif de ce projet est de constituer un noyau de coureurs qui recevront un appui plus grand afin de faciliter leur développement à court et moyen terme vers les Championnats du Monde de 2010. Cette sélection de coureurs sera faite à partir des critères existants de la liste des athlètes identifiés de l'équipe du Québec. L'ordre prioritaire des athlètes sera déterminé en fonction de leur statut : excellence, élite et relève sur la liste des athlètes identifiés, en plus des critères spécifiques de sélection pour le programme.

#### 2. Objectifs pour le Cycle 2007-2010

- Augmenter notre présence sur l'équipe Nationale dans les catégories senior espoir et élite ;
- Faciliter et accélérer le processus de transition de nos athlètes, de junior à senior ;
- Améliorer de notre rang par province au Championnat Canadien ;
- Préparer les athlètes Québécois dans les catégories cibles (junior, U23, senior) pour les Championnats du Monde de 2010 au Mont Sainte-Anne.

#### 3. Avantages de l'équipe du Québec de développement

- Permettre à un groupe d'athlètes d'obtenir un support permanent de la part de l'Équipe du Québec ;
- Permettre une augmentation de l'offre de service faite aux membres de l'Équipe du Québec de développement ;
- Créer un lien plus fort entre l'Équipe du Québec, ses athlètes et tous les intervenants en sports cyclistes : fournisseurs cyclistes, support médical, science du sport, préparation physique, afin d'offrir à nos coureurs un maximum de support matériel.

#### 4. Services offerts – équipe du Québec de développement

- Vêtements de l'équipe du Québec (jersey, cuissard et manteau) ;
- Service d'entraînement ou de supervision d'entraînement (en collaboration avec l'entraîneur personnel de l'athlète) par l'entraîneur de l'équipe du Québec VM ;
- Suivi d'entraînement sur le terrain, au Centre National de Cyclisme de Bromont ;
- Support médical, formules sanguines complètes par un laboratoire privé, évaluations en physiothérapie, en entraînement de la force, en nutrition et en psychologie du sport, programme personnalisé en musculation, suivi en nutrition et en psychologie du sport, au besoin ;
- Priorité au programme de prêt d'équipement de l'équipe du Québec VM ;
- Camp d'entraînements spécifiques en période de préparation générale (janvier) ;
- Camp d'entraînements spécifiques en période de préparation spécifique (avril) ;
- Priorité pour le programme d'accessibilité aux commandites de pièces et matériel d'entraînement ;
- Service course par l'équipe du Québec lors de compétitions hors projet – Coupe du Monde dans l'est du pays, Coupe Canada de l'est.

**Les athlètes de l'équipe du Québec de développement devront se sélectionner aux projets réguliers de l'équipe du Québec de vélo de montagne au même titre que les autres athlètes.**

## 5. Conditions

- Toutes les courses en dehors des projets officiels de l'Équipe du Québec (provinciales ou nationales) devront être faites avec le cuissard de l'équipe du Québec de vélo de montagne ;
- Tous les projets officiels de l'équipe du Québec devront être faits avec le maillot de l'équipe du Québec, les membres de l'équipe de développement pourront courir avec le cuissard de leur équipe ;
- Les coureurs faisant parti d'une équipe cycliste pourront avoir le logo de leur fournisseur de vélo sur le maillot ;
- Le coureur devra s'inscrire à toutes les courses avec la mention « Équipe Québec – nom du commanditaire ou nom du club ».

## 6. Mode de sélection des athlètes de l'équipe du Québec de développement

Les sélections seront faites à partir de l'ordre prioritaire des athlètes sur la liste des athlètes identifiés de l'équipe du Québec de vélo de montagne, révisée en octobre de chaque année. La sélection sera faite selon la procédure suivante :

- 12 athlètes maximum seront sélectionnés pour le programme de développement.

## 7. Nombre d'athlètes cible par catégorie\*

➤	Élite Homme	4	Minimum 3 U23
➤	Élite Femme	3	Minimum 2 U23
➤	Junior Homme	2	
➤	Junior Femme	1	
➤	Choix de comité	2	

\* Ce nombre constitue un maximum, le comité se réserve le droit de réduire le nombre d'athlètes au besoin.

## 8. Choix du comité

Pour compléter l'équipe du Québec de vélo de montagne de développement, le comité de sélection fera la sélection de deux choix du comité. Ces choix seront faits selon les critères de sélection des athlètes. De plus, ces choix du comité serviront, au besoin, à inclure des athlètes qui sont en transition de la catégorie junior vers la catégorie senior espoir.

## 9. Objectifs de l'équipe du Québec de vélo de montagne

- Sélection des athlètes sur l'équipe Nationale (court et moyen terme) ;
- Développement des athlètes à moyen et long terme (2 à 5 ans) ;
- Meilleure transition pour nos athlètes de la catégorie junior à senior ;
- Augmenter notre présence sur l'équipe Nationale dans la catégorie espoir et élite ;
- Amélioration de notre rang par province au Championnat Canadien.

## 10. Sélection des athlètes

La sélection des athlètes se fera selon les critères suivants :

- Critères de sélection de la liste des athlètes identifiés VM (LAI-VM) ;
- Ordre prioritaire des athlètes excellence, élite et relève sur la LAI ;
- Accessibilité à court terme sur l'équipe Nationale (2009) ;
- Accessibilité à moyen terme sur l'équipe Nationale (2010, 2011) ;
- Âge et régularité des performances ;
- Engagement pour l'entraînement (éthique de travail) et la compétition de vélo de montagne ;

## Faire en sorte que les médias travaillent pour vous !!!!

### Conseils pour entrevue

#### **1. Il faut se préparer**

---

Il faut réfléchir aux genres de questions qui pourraient survenir.

Vous pouvez aussi demander au journaliste avant l'entrevue quelles seront les questions.

Il faut être conscient des questions brûlantes dans votre sport.

#### **2. Préparer l'article**

---

Penser à des choses qui sont importantes pour vous et votre sport, ex : le rôle des femmes dans le sport, le vélo de montagne sur le plan international, l'intensité durant l'entraînement. Si vous êtes un entraîneur, vous voudrez peut-être élaborer sur les demandes spéciales.

Prendre le temps d'expliquer la complexité du vélo de montagne, ex : tous les éléments, la force, le contrôle de la respiration, la technique, etc.

Il faut se rappeler : vous connaissez les exigences de l'entraînement requises en vélo de montagne, mais la grande majorité des médias et du grand public ne les connaissent pas.

#### **3. Il faut avoir une idée quant à l'angle de l'article en question**

---

Tel que le triomphe personnel, la tragédie, les éléments comiques et relevés.

#### **4. Il faut avoir de bonnes citations à l'esprit.**

---

Il faut se rappeler d'éviter les clichés, ex. : le joueur de hockey lorsqu'il déclare « donner son 110 % tout le temps » (cela existe-t-il) ou jouer une partie à la fois (cela est évident).

#### **5. Ne pas laisser les médias vous mettre les mots dans la bouche.**

---

Tenter d'éviter de répondre lorsque les journalistes vous disent « croyez-vous que..... Ou vous devez penser que..... » - si vous n'avez pas l'intention de le dire ou si vous ne vous sentez pas de la sorte, veuillez vous assurer de le préciser. Il s'agit d'une question tendancieuse.

#### **Exemples de questions posées aux athlètes :**

Qu'est-ce qui vous a attiré dans votre sport?

Que retirez-vous de la compétition à ce niveau?

Quels sont vos autres intérêts?

Selon vous, que feriez-vous maintenant si vous ne participiez pas à la compétition?

Quels sont vos objectifs à l'école, au travail et dans le sport?

Que ressentez-vous alors que vous vous rendez aux Jeux olympiques, aux Jeux panaméricains, au Championnat du monde, au Championnat national?

Quelles sont vos chances de faire partie de l'équipe, de décrocher une médaille? Qui est votre plus proche rival?

Qui vous a aidé durant votre cheminement? Famille, amis ou mentor?

Qui est votre entraîneur? Comment est cette personne?

Qui vous appuie?

Qui sont vos commanditaires?

Décrire votre régime d'entraînement. Que représente votre entraînement?

Quel a été votre événement le plus mémorable?

Quels sont vos plans après cette compétition?

Que représente votre rendement pour les garçons et les filles qui vous suivent ou qui lisent des articles à votre sujet?

**Genres de questions ou mots à éviter :**

- Éviter les questions piégées

*Ne pas utiliser des mots tels que cupide, égoïste, stupide...*

- Éviter les questions à double réponse possible

*Se tenir loin de questions telles que « Quels ont été les éléments positifs et négatifs reliés à votre voyage à Canmore ? » Choisir la réponse positive, dans la mesure du possible et y répondre.*

- Ne pas offrir d'opinion pour les autres

*Si on vous demande « pourquoi l'entraîneur en chef a-t-il choisi ce nageur ? » il faut alors répondre :*

*« Vous devrez poser cette question à l'entraîneur ».*

- Ne pas discuter les rumeurs

*Il ne faut pas émettre une opinion quant aux rumeurs. Votre nom et votre opinion seront cités et le tout peut causer problème.*

- Il ne faut pas répondre aux commentaires des reporters

*« Je crois que le jugement des Américains était véritablement injuste. » Ceci n'est pas une question.*

*Il faut alors répondre : « Y a-t-il une question qui accompagne ce commentaire ? »*

- Il faut se vêtir de manière appropriée.

*S'il s'agit d'une entrevue télévisée, veuillez vous rappeler de porter un vêtement avec le sigle de votre commanditaire et un vêtement qui projette une image positive de vous-même et de votre sport.*

- Connaître la première question

*Si vous donnez une entrevue télévisée, demandez au reporter quelle sera la première question afin de vous permettre de préparer votre première réponse.*

- Donner des réponses brèves

*Vos réponses ne doivent pas déborder 20-30 secondes au maximum.*

- Parler au reporter

*Il ne faut pas s'inquiéter du nombre de personnes qui peut vous voir, vous lire ou entendre vos réponses. Il faut regarder le reporter droit dans les yeux et lui parler. Votre regard vers les yeux du reporter est un signe de force si vous devez aborder des questions difficiles. Ne pas hocher de la tête si on vous pose des questions délicates.*

- Il faut raconter des histoires

*Des histoires chaleureuses et fascinantes quant à votre propre expérience sont excellentes.*

- Il faut être positif, jovial et par-dessus tout, il faut être soi-même.

*Les médias aiment les personnes optimistes et positives et il en est de même pour les lecteurs.*

- Il faut bien écouter la question qui est posée.

- Demeurer en contrôle

*Il n'y a rien à craindre. Vous êtes en contrôle de ce que vous dites et de ce que vous ne dites pas.*

*Vous n'avez à offrir que ce que vous désirez offrir.*