

DOCUMENT D'INFORMATION

SAISON DE CROSS-COUNTRY 2023



Bienvenue au sein de la grande famille du Vert & Or !

Vision et objectifs :

Pour la saison 2023-2024, le Vert & Or poursuivra son cheminement vers l'excellence et maintiendra le cap quant aux changements apportés l'an dernier. En effet, le but premier demeure de redevenir une équipe compétitive sur la scène provinciale d'ici 2024-2025. Nous souhaitons donc voir un progrès dans l'équipe 2023-2024 versus l'an dernier tout en continuant d'avoir du plaisir de faire partie de notre équipe. On poursuit l'augmentation du sentiment d'appartenance ainsi que de l'engagement envers notre réussite !

Tous ensemble, nous y arriverons !

À VOTRE AGENDA!

Début des entraînements de groupe

- ✓ Lundi, le 28 août à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS

Date de tests

- ✓ Lundi, le 4 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (1 000 m)
- ✓ Mercredi, le 6 septembre à 16 h 30, à la piste cyclable de Lennoxville / North Hatley (5 km)
Adresse : 4 rue Massawippi, Sherbrooke - test 5km sur piste cyclable (parcours aller-retour)

* Toutes les personnes désirant faire partie de l'équipe devront faire le test de 1 000 m ainsi que celui du 5 km.

** La sélection de l'équipe sera annoncée le mercredi 6 septembre en soirée. Les étudiant.es-athlètes sélectionné.es se devront d'être disponibles pour le camp d'entraînement du 7 au 10 septembre.

Rencontre d'équipe

- ✓ Jeudi, le 7 septembre pendant le camp d'entraînement (Voir infos ci-dessous)

PRÉSENTATION DES ENTRAINEURS ET COORDONNÉES

Marc-André Roy
Entraîneur-chef de l'équipe masculine
Équipe de cross-country
Université de Sherbrooke
roymarcandre@athletismesherbrooke.com

Kenny Beaudette
Entraîneur-chef de l'équipe féminine
Équipe de cross-country
Université de Sherbrooke
kennybeaudette@gmail.com

STANDARDS D'ACCÈS

ÉPREUVES	STANDARD A ÉLITE	STANDARD B CANADIEN	STANDARD C PROVINCIAL	STANDARD D Accès au V&O
FEMMES				
3 km (piste)	9 : 31	10 : 03	10 : 49	11 : 30
5 km	16 : 25	17 : 22	18 : 43	20 : 30
Classement RSEQ	Top 5			
Classement USports	Top 20			
HOMMES				
3 km (piste)	8 : 14	8 : 30	8 : 52	9 : 25
5 km	14 : 07	14 : 30	15 : 16	16 : 25
Classement RSEQ	Top 5			
Classement USports	Top 20			

* Tous les standards ci-dessus sont sujets aux changements pour l'année 2024.

Les standards d'entrée offrent la possibilité à l'étudiant.e-athlète d'être sélectionné.e, mais n'est synonyme de garantie pour la sélection sur l'équipe, car le nombre de personnes par groupe/équipe est à prendre en considération.

Le niveau de standard atteint déterminera le montant en bourse d'étude sportive (BÉS) que vous recevrez de la part du Vert & Or. De plus, cela déterminera les services auxquels vous aurez droit durant la saison.

CALENDRIER

DATES	ÉVÈNEMENT	LIEU	DISTANCE
4 septembre	TEST d'admission obligatoire pour tous	Stade extérieur de l'UdS	1 000 m
6 septembre	TEST d'admission obligatoire pour tous	Piste cyclable de North Hatley	5 km
7 au 10 septembre	Camp d'entraînement	USA, à présence obligatoire	
16 septembre	McGill (Mont-Royal)	Montréal	F - 6 km H - 6 km
23 septembre	Rouge et Or Invitation	Plaines d'Abraham, Québec	F - 8 km H - 8 km
7 octobre	Interconférence	New-Brunswick	F - 8 km H - 8 km
14 octobre	Invitation Vert & Or	Sherbrooke	F - 8 km H - 8 km
27 octobre	Souper d'équipe	Rawdon, Qc, à présence obligatoire	
28 octobre	Championnat RSEQ	Rawdon, Qc	F - 8 km H - 8 km
*11 novembre	Championnat USPORTS	London, Ontario	F - 8 km H - 8 km
**25 novembre	Championnat canadien SR	Ottawa, Ontario	F - 10 km H - 10 km

Participation au Championnat USPORTS

*USPORTS

Deux façons d'y participer

- ✓ Individuel : Top 30 lors du Championnat RSEQ
- ✓ Équipe : Top 3 au classement par équipe (6 coureurs) lors du Championnat RSEQ

** À discuter avec l'entraîneur

Les Canadiens civils ne sont toutefois pas soutenus par le Vert & Or mais plutôt par le Club d'athlétisme de Sherbrooke.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ POUR UNE SÉLECTION AU CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Les règles d'admissibilité en vigueur sont celles des règles U SPORTS et du secteur universitaire RSEQ, éditions les plus récentes, avec les exceptions, particularités et ajouts suivants :

- ✓ Pour être admissible au championnat provincial, l'étudiant.e-athlète doit minimalement participer à **deux (2) compétitions en saison régulière**.
- ✓ Pour être admissible au championnat provincial, chaque institution doit participer à **deux (2) compétitions en saison régulière**.
- ✓ Afin que la participation d'un.e étudiant.e-athlète à une épreuve soit officielle, l'étudiant.e-athlète doit avoir un résultat ou la mention DNF (Did not finish) sur le document officiel de la compétition. La mention DNS (Did not start) n'est pas considérée comme une participation.

Horaire d'entraînement :

- **Équipe Masculine**
Lundi : 16h30 - 18h30
Mardi : 7h30 - 10h00 (Muscu)
Mercredi : 16h30 - 18h30
Vendredi : 13h00 - 15h00
- **Équipe Féminine**
Lundi : 17h00 - 19h00
Mercredi : 17h00 - 19h00
Samedi : 7h30 - 9h00
Mardi : 17h00 ou Vendredi : 12h00 (Muscu)



Obligations du programme

- ✓ Être présent aux entraînements de groupe (4 à 5 fois / semaine).
- ✓ En cas de conflits d'horaire avec l'école, faire les démarches pour changer votre horaire ou pour tenter de terminer plus tôt vos cours.
- ✓ Compléter la liste des obligations USPORTS / UDS / SSAP qui vous sera distribué lors de la sélection finale et devra être complétée avant votre 1^{ère} participation.
- ✓ Être présent aux rencontres d'équipe.
- ✓ Participer activement aux activités d'équipes.
- ✓ Participer aux activités de financement du Vert & Or.
- ✓ **Avoir le désir de faire passer cette équipe à un autre niveau.**
- ✓ Consulter votre Teams et courriels régulièrement pour voir les informations et y réagir.
- ✓ Être un fier ambassadeur pour notre famille Vert & Or !!
- ✓ Être vous-mêmes et vous amuser !!! 😊

LA FIERTÉ A SES COULEURS
#VERT&OR

Programme Vert & Or de l'équipe de cross-country de l'Université de Sherbrooke
Description des coûts et des services

Coûts et services	Standard A Élite	Standard B Canadien	Standard C Provincial	Standard D Vert & Or
Encadrement	Administratif Entraînement technique Préparation physique	Administratif Entraînement technique Préparation physique	Administratif Entraînement technique Préparation physique	Administratif Entraînement technique Préparation physique
*Bourse d'études sportives (BÉS)	2500\$	800\$	320\$	160\$
Accès aux plateaux, installations et aux équipements	Inclus	Inclus	Inclus	Inclus
Circuit de compétition	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions de haut niveau hors Québec (Toronto, Boston, NY, autres)	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions hors Québec (Toronto, Boston, NY, autres)	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions hors Québec au frais de l'étudiant-athlète (sous approbation de l'entraîneur).	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ - Compétitions USPORTS selon les critères d'admissibilité
Transport et hébergement	Inclus pour tout le circuit de compétitions RSEQ – USPORTS et pour le circuit de compétitions de haut niveau.	Inclus pour tout le circuit de compétitions RSEQ - USPORTS et pour le circuit de compétitions de haut niveau.	Inclus pour le circuit de compétitions RSEQ - USPORTS. L'étudiant-athlète est responsable des coûts pour les compétitions hors Québec identifié par son entraîneur.	Inclus pour le circuit de compétitions RSEQ USPORTS
Service Médicaux sportifs	Inclus*	Inclus*	Inclus*	Inclus*
Massothérapie	4 à 5 massages de 30 min inclus pour le Top 4 ou 5 de l'équipe Déterminé par l'entraîneur-chef de cross-country	4 à 5 massages de 30 min inclus pour le Top 4 ou 5 de l'équipe Déterminé par l'entraîneur-chef de cross-country	Au frais de l'étudiant.e-athlète	Au frais de l'étudiant.e-athlète
Vêtements inclus	Camisole Hoodie T-Shirt	Camisole Hoodie T-Shirt	Camisole Hoodie T-Shirt	Camisole Hoodie T-Shirt
Activités supplémentaires : Souper, camp, activité d'équipe, etc.	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant.e-athlète	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant.e-athlète	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant.e-athlète	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant.e-athlète
Coût	*Aucun frais Vert & Or + inscription à votre club civil respectif pour l'été **Si vous faites partie du Club d'Athlétisme de Sherbrooke, inscrivez-vous à l'année pour avoir vos avantages \$\$ vs les Championnat canadiens civils	*Aucun frais Vert & Or + inscription à votre club civil respectif pour l'été **Si vous faites partie du Club d'Athlétisme de Sherbrooke, inscrivez-vous à l'année pour avoir vos avantages \$\$ vs les Championnat canadiens civils	400\$ par session (Sept. à déc.) & (Janv. à avril) 200\$ par session si inscription à l'année au Club d'athlétisme de Sherbrooke	400\$ par session (Sept. à déc.) & (Janv. à avril) 200\$ par session si inscription à l'année au Club d'athlétisme de Sherbrooke

*Pour l'obtention de ce montant minimal, les règles USPORTS sont applicables: Réussite de 18 crédits, avoir maintenu une moyenne 2 sur 4,3 et avoir utilisé une année d'admissibilité.