

DOCUMENT D'INFORMATION

SAISON DE CROSS-COUNTRY 2022



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

Vision et objectifs :

Pour la saison 2022-2023, le Vert & Or apportera quelques changements au sein de sa structure et au sein de ses exigences. Notre but est simple, redevenir une équipe compétitive sur la scène provinciale d'ici les 2 prochaines années. Nous souhaitons que vous éprouviez plus de plaisir à faire partie de notre équipe, qu'il y ait une augmentation du sentiment d'appartenance et nous voulons également nous allier (autant les entraîneurs que les étudiants.es - athlètes) tous ensemble afin que nous puissions faire partie de la solution, ensemble.

À VOTRE AGENDA!

Début des entraînements de groupe

- ✓ Lundi, le 29 août à 16 h 30, au stade extérieur de l'UDES

Date de tests

- ✓ Lundi, le 5 septembre à 16 h 30, à la piste cyclable de Lennoxville / North Hatley (5 km)
Adresse : 4 rue Massawipi, Sherbrooke - test 5km sur piste cyclable (parcours aller-retour)
- ✓ Mercredi, le 7 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UDES (1 000m)

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

Rencontre d'équipe

- ✓ Jeudi, le 8 septembre à 19 h 30, au local J1-322-323 (Centre sportif Yvon-Lamarche)

PRÉSENTATION DES ENTRAÎNEURS 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 :45
5 km	16 :25	17 :22	18 :43	20 :45
HOMMES				
3 km (piste)	8 :14	8 :24	8 :52	9 :30
5 km	14 :07	14 :24	15 :16	16 :30

* Tous les standards ci-dessus sont sujets aux changements pour l'année 2023.

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	COMPÉTITION OU TEST	LIEU	DISTANCE
5 septembre	TEST d'admission obligatoire pour tous	Piste cyclable de North Hatley	5 KM
7 septembre	TEST d'admission obligatoire pour tous	Stade extérieur de l'UDES	1 000m
17 septembre	McGill (Mont-Royal)	Montréal	F - 4 km H - 6 km
8 octobre	Interconférence	Plaines d'Abraham, Québec	F - 8 km H - 8 km
15 octobre	Invitation Vert & Or	Sherbrooke	F - 8 km H - 8 km
29 octobre	Championnat RSEQ	Rawdon, Qc	F - 8 km H - 8 km
*12 novembre	Championnat USPORTS	Halifax, Nouveau-Brunswick	F - 8 km H - 8 km
**26 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

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ POUR UNE SÉLECTION AU CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Les règles d'admissibilité en vigueur sont celles des règlements de 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.



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 V&O !!
- Être vous-mêmes et vous amuser !!! 😊

Horaire d'entrainement :

- **Équipe Masculine**
Lundi : 16 h 30 – 18 h 30
Mardi : 7 h 30 – 10 h (Muscu)
Mercredi : 16 h 30 – 18 h 30
Vendredi : 13 h - 15 h
- **Équipe Féminine**
Lundi : 17 h – 19 h
Mercredi : 17 h -19 h
Samedi : 7 h – 8 h 15
Mardi : 17 h ou Vendredi : 12 h (Muscu)

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\$	500\$	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	350\$ par session (Sept. à déc.) & (Janv. à avril) 150\$ par session si inscription à l'année au Club d'athlétisme de Sherbrooke	350\$ par session (Sept. à déc.) & (Janv. à avril) 150\$ 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.