



# DOCUMENT D'INFORMATION

## SAISON D'ATHLÉTISME 2025-2026

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

### **Vision et objectifs :**

*Après une année remplie de progression et de réussite, le Vert & Or Athlétisme continuera sa route vers l'excellence. Étant actuellement un programme compétitif avec les meilleurs programmes au Québec, nous souhaitons maintenant poursuivre notre ascension sur la scène provinciale et canadienne. Nous croyons ardemment que notre esprit de famille saura faire la différence dans l'expérience des athlètes et souhaitons offrir une saison des plus amusantes à notre belle équipe dynamique ! Continuons de construire, ensemble, cette belle équipe à notre image et voyons jusqu'où nous pouvons aller en collaborant tous ensemble !*

### **À VOTRE AGENDA!**

#### **Début des entraînements de groupe**

- ✓ Lundi, le 25 août, à valider avec votre entraîneur
- ✓ Lundi, le 1 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (Autres groupes)

#### **Date de tests**

- ✓ Lundi, le 3 sept à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (1 000 m)
- ✓ Lundi, le 8 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (détente verticale, saut en longueur sans élan)
- ✓ Mercredi, le 10 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (300m, 60m et Vmax)

\* Toutes les personnes désirant faire partie de l'équipe devront faire les tests.

#### **Rencontre d'équipe**

- ✓ Mercredi, le 17 septembre à 18 h 45, au local J1-322-323 (Centre sportif Yvon-Lamarche)

## **PRÉSENTATION DE L'ENTRAINEUR-CHEF**

**MARC-ANDRÉ ROY**

**Entraîneur-chef Athlétisme**

**[roymarcandre@athletismesherbrooke.com](mailto:roymarcandre@athletismesherbrooke.com)**

**Programme d'athlétisme Vert & Or**  
**Liste des standards pour l'identification d'athlète (25-26)**

Épreuves	Féminin			Épreuves	Masculin		
STANDARDS	ÉLITE	PROVINCIAL	VERT & OR	STANDARDS	ÉLITE	PROVINCIAL	VERT & OR
<b>60 m</b>	7.59	7.93	8.97	<b>60 m</b>	6.87	7.05	7.56
<b>100 m</b>	11.84	12.39	13.75	<b>100 m</b>	10.56	10.89	11.76
<b>200 m int</b>	24.83	25.94	28.95	<b>200 m int</b>	21.88	22.48	24.42
<b>200 m ext</b>	24.23	25.34	28.14	<b>200 m ext</b>	21.44	22.04	23.97
<b>300 m</b>	39.90	41.50	46.50	<b>300 m</b>	34.40	35.78	38.00
<b>400 m Int</b>	56.08	59.13	1:06.20	<b>400 m Int</b>	48.60	50.47	53.56
<b>400 m ext</b>	55.01	58.16	1:05.00	<b>400 m ext</b>	48.00	49.48	52.50
<b>600 m</b>	1:32.97	1:37.50	1:48.00	<b>600 m</b>	1:19.50	1:21.80	1:26.50
<b>800 m int</b>	2:11.25	2:15.50	2:32.00	<b>800 m int</b>	1:52.50	1:55.73	2:01.00
<b>800 m ext</b>	2:08.70	2:13.50	2:28.00	<b>800 m ext</b>	1:50.60	1:53.83	1:59.25
<b>1000 m</b>	2:49.70	2:58.00	3:17.00	<b>1000 m</b>	2:25.87	2:29.00	2:41.00
<b>1500 m int.</b>	4:27.70	4:41.00	5:15.00	<b>1500 m</b>	03:51,2	3:55.50	4:18.50
<b>1500 m ext</b>	4:25.20	4:39.50	5:12.00	<b>1500 m ext</b>	3:47.70	3:54.60	4:16.00
<b>3000 m int</b>	9:34.91	10:10.00	11:20.00	<b>3000 m int</b>	8:10.00	8:30.00	9:22.00
<b>3000 m st</b>	10:30.00	10:49.27	13:15.00	<b>3000 m st</b>	8:52.00	09:18,3	10:20.00
<b>5000 m ext</b>	16:32.00	17:30.00	20:15.00	<b>5000 m ext</b>	14:08.20	14:44.00	16:25.00
<b>60 m haies</b>	8.64	9.42	10.42	<b>60 m haies</b>	8.24	8.59	9.28
<b>100 m haies</b>	13.99	15.30	16.97	<b>110 m haies</b>	14.58	15.21	16.41
<b>400 m haies</b>	1:00.50	1:05.84	1:10.00	<b>400 m haies</b>	53.50	55.83	1:00.33

**CONCOURS**

<b>Hauteur</b>	1.73	1.60	1.44	<b>Hauteur</b>	2.05	1.94	1.72
<b>Longueur</b>	5.90	5.36	4.49	<b>Longueur</b>	7.10	6.61	5.83
<b>Triple saut</b>	12.20	10.84	9.60	<b>Triple saut</b>	14.60	13.49	12.31
<b>Perche</b>	3.85	3.25	2.75	<b>Perche</b>	4.75	4.22	3.55
<b>Poids</b>	14.79	12.89	11.44	<b>Poids</b>	16.56	14.00	12.49
<b>Marteau Int</b>	15.50	14.00	13.00	<b>Marteau Int</b>	16.80	15.00	13.50
<b>Marteau Ext</b>	58.62	50.00	40.00	<b>Marteau Ext</b>	60.81	54.00	44 :00
<b>Pentathlon</b>	3764	3239	2869	<b>Heptathlon</b>	5071	4372	3740
<b>Heptathlon</b>	5100	4628	3924	<b>Décathlon</b>	6811	5800	5027

- Tous les standards ci-dessus sont sujets aux changements pour l'année 2026-2027.
- Tous les standards doivent avoir été réalisées dans des compétitions reconnues.
- Seules les performances réelles seront prises en considération. Ainsi, les conversions ne seront pas acceptées.
- Le standard VERT & OR permet à l'étudiant.e-athlète d'être sélectionné.e, mais n'est pas synonyme de garantie pour la sélection sur l'équipe dépendamment du nombre d'athlètes total par groupe / équipe.
- Le montant de BÉS (bourse d'études sportives) que vous recevrez de la part du V&O dépendra du niveau du standard atteint. La BÉS sera majorée en fonction du niveau de standard durant la période se terminant au championnat USPORTS.
- Les services auxquels vous aurez droit pendant la saison seront également déterminés par votre standard.
- Une fois votre contrat d'entrée au V&O est terminé, votre BÉS sera déterminé selon votre niveau de standard atteint.
- Si un.e athlète est identifié Élite par la FQA, le standard Élite dans les standards V&O sera appliqué.

### **STANDARDS RECRUTEMENT**

#### **Bourse d'attribution de bourses de recrutement (21 ans et moins)**

(Performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> septembre 2024 et le 1er septembre 2025)

<b>ÉPREUVES</b>	<b>STANDARD</b>	<b>STANDARD</b>
	<b>FEMMES</b>	<b>HOMMES</b>
<b>60 m</b>	8,05	7.08
<b>60 m haies</b>	9.10	8.75
<b>100 m</b>	12.60	11.05
<b>100 m / 110 m haies</b>	15.64	15.45
<b>200 m (int.)</b>	26.38	22.60
<b>200 m (ext.)</b>	25.74	22.20
<b>300 m</b>	42.30	35.85
<b>400 m (ext)</b>	59.30	49,96
<b>400 m haies</b>	1:05.40	55.60
<b>600 m</b>	1:39.00	1:23.00
<b>800 m (ext)</b>	2 :17.26	1:55.00
<b>1000 m</b>	3:02.60	2:33.00
<b>1500 m (ext)</b>	4:50.00	3:57.00
<b>3000 m (int)</b>	10:33.00	8:40.00
<b>3000 m steeple</b>	11:48.00	9:25.00
<b>5000 m (ext)</b>	18:45.00	15:15.00
<b>Longueur</b>	5.48	6.75
<b>Triple-saut</b>	11.30	14.30
<b>Hauteur</b>	1.64	1.97
<b>Perche</b>	3.40	4.40
<b>Poids</b>	13.45	14.60
<b>Marteau (int)</b>	16.00	15.50
<b>Marteau (ext)</b>	50.00	54.00
<b>Pentathlon / Heptathlon</b>	3350 pts	4485 pts
<b>Heptathlon / Décatlon</b>	4580 pts	6022 pts

# CALENDRIER 2025-2026

DATES	ÉVÉNEMENTS	LIEU	INFOS SUPP
28 août	Journée d'accueil V&O	Auditorium et centre sportif	10h à 13h
3 septembre	TEST d'admission	Stade extérieur de l'UdS	1000m
6 septembre	TEST d'admission	Stade extérieur de l'UdS	Tests épreuves de puissance
8 septembre	TEST d'admission	Stade extérieur de l'UdS	300m, 60m ou Vmax
17 septembre	Rencontre d'équipe	Centre sportif Yvon-Lamarche	18 h 45 Local J1-322-323
29 août ou 13-27 ou sept 25 oct	Bénévolat Football (Financement)	Stade extérieur	Heure à confirmer
24 au 26 octobre	Camp de Côtes Vert & Or	Mont Mégantic	
7-8 novembre	Championnat USPORTS de XC	Bénévolat, Sherbrooke	
16 novembre	Journée Recrutement	Stade intérieur, Uds	9h à 14h
- décembre	Boston #1	Boston	Élite seulement
6 décembre	Rouge et Or Invitation	U. Laval	Recrues et athlètes en pelouse
décembre	Défi des Champions	U Sherbrooke	
- janvier	Soirée ON	BÉNÉVOLAT	En soirée
10 janvier	Invitation Vert & Or	U Sherbrooke	
23-24 janvier	McGill Challenge Team	U. McGill	
- février	Boston #2 (À discuter)	Université de Boston	À discuter
14 février	Last Chance Invitational	Université de Carleton, Ontario	
février	Souper d'équipe	19 h 00	
20-21 février	Championnat RSEQ	U. McGill	
5 au 7 mars	Championnat USPORTS	U. Manitoba, Winnipeg, Départ prévue le 3 mars	Retour 8 mars

\* Les tests d'admission du 6 et 8 septembre ne sont pas requis si l'athlète a préalablement été sélectionné sur l'équipe de Cross-Country Vert & Or.

## CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ POUR UNE PARTICIPATION AU CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Les règles d'admissibilité en vigueur sont celles d'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 **une (1) compétition du réseau RSEQ** identifiée en saison régulière.
- ✓ L'étudiant.e-athlète doit avoir complété une ou des épreuves reconnues, incluant les épreuves combinées ou l'équivalence de la distance, durant l'année en cours tel que défini par U SPORTS, pour participer à cette/ces même(s) épreuve(s) au championnat provincial.
- ✓ Une université devra avoir complété une ou des épreuves de relais reconnues durant l'année en cours tel que défini par U SPORTS pour participer à cette/ces même(s) épreuve(s) de relais au championnat provincial.
- ✓ 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.

### STANDARDS DE PARTICIPATION :

- Les places seront remplies d'abord par les athlètes ayant le standard.
- Les places restantes seront remplies selon le classement avec un maximum deux places par université si aucun athlète de qualifié avec les standards.
- Le repêchage ne sera pas accessible aux universités avec deux athlètes et plus de qualifiés avec le standard.

	Nombre de participants	Notes	Féminin	Masculin
			Standards 2024-25	Standards 2024,25
<b>60 m</b>	Top 40		8,16	7,29
<b>300 m</b>	Top 24		42,29	36,76
<b>600 m</b>	Top 24		1 :39,70	1 :26,20
<b>1000 m</b>	Top 30		3 :02,50	2 :36,90
<b>1500 m</b>	Top 36		4 :50,80	4 :08,50
<b>3000 m</b>	Top 28		10 :28,0	8 :52,80
<b>60 m haies</b>	Top 16		9,76	9,31
<b>Hauteur</b>	Top 12	Std uniquement	1,45	1,74
<b>Longueur</b>	Top 12		5,33	6,50
<b>Triple saut</b>	Top 12		10,16	12,72
<b>Perche</b>	Top 12	Std uniquement	2,80	3,65
<b>Poids</b>	Top 12		10,87	11,71
<b>Marteau</b>	Top 8		13,66	12,61
<b>Combinées</b>	Top 8		2916	3813

\*Si les places ne sont pas remplies après le repêchage elles seront accordées par les meilleures performances au classement



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



## PARTICIPATION AU CHAMPIONNAT USPORTS

### \*USPORTS

Deux façons d'y participer

- ✓ Obtenir le standard USPORTS
- ✓ Terminer 1<sup>er</sup> au championnat RSEQ

## PRÉSENTATIONS DES ENTRAÎNEURS ET HORAIRE D'ENTRAINEMENTS

- **Groupe Luc Lafrance (Saut en hauteur, Combinés, Haies, Lancers)**

Lundi 16:00 à 18:30

Mardi musculation

Mercredi 16:00 à 18:30

Jeudi musculation

Samedi 8:00 à 10:30

- **Groupe de Marc-André Roy (Demi-Fond Court Masculin, Féminin et Sprint Long)**

Lundi : 16 h 30 – 18 h 30

Mardi : 7 h 30 – 9 h 30 (muscu)

Mercredi : 16 h 30 – 18 h 30

Vendredi : 13 h - 15 h

- **Groupe de Kenny Beaudette (Demi-fond Féminin)**

Lundi : 17 h 00 – 19 h 00

Mardi : 16 h 00 à 17 h 30

Mercredi : 17 h 00 – 19 h 00

Vendredi : À valider

- **Groupe de Ibrahim Méité (Sprint)**

• À valider

- **Groupe de Maxime Léveillé (Perche)**

À valider

- **Groupe de Yannick LeMouël (Sauts horizontaux, haies, combinés)**

À valider

# Obligations du programme

- ✓ Être présent aux entraînements de groupe (4 à 5 fois / semaine).
- ✓ En cas de conflits d'horaire avec l'école pour les entraînements, compétitions ou activités de l'équipe, faire les démarches auprès de votre faculté **DÈS** que vous recevez votre horaire.  
Il est de votre responsabilité d'y voir à l'avance.
- ✓ En cas de conflit entre un examen, cours et une compétition, veuillez compléter le formulaire disponible sur le Teams Famille Vert & Or, édition la plus récente.
- ✓ Compléter la liste des obligations USPORTS / UdS / SSAP qui vous sera distribuée lors de la sélection finale et devra être complétée **dans la même semaine pour le XC et avant le 1er novembre pour l'athlétisme**
- ✓ Posséder **obligatoirement** une assurance médicale ; assurance médicale de la FEUS, REMDUS, assurances parentales ou autres.
- ✓ Posséder un passeport valide pour pouvoir participer aux compétitions à l'étranger.
- ✓ Être présent aux rencontres d'équipe.
- ✓ Participer activement aux activités d'équipes.
- ✓ Participer aux activités de financement du Vert & Or :
  - Socio-financement
  - Bénévolat au Football
  - Soirée Vert & Or (vente de billet et bénévolat)
  - Vente de café (à confirmer)
  - Autres...
- ✓ **Avoir le désir de faire passer cette équipe à un autre niveau,**
- ✓ Consulter votre Teams d'équipe ainsi que le Teams Gestion | Famille V&O et vos 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 d'ATHLÉTISME de l'Université de Sherbrooke**  
**Description des coûts et des services**

COÛTS ET SERVICES	STANDARDS					
	ÉLITE	PROVINCIAL	RECRUTEMENT (21 ans et moins)	VERT & OR		
<b>Encadrement</b>	Administratif, Entraînement technique, Préparation physique					
*Bourse d'études sportives (BÉS)	2 500 \$ (Valeur annuelle totale de 3 600\$)	400 \$ (Valeur annuelle totale de 1 300\$)	1 500 \$ (Valeur annuelle totale de 2 400\$)	160 \$		
<b>Montant minimal</b>	Protocole d'entente signé au préalable, durée 1 an si ancien ou 2 ans si recrue. Versements en déc et juin.	Protocole d'entente signé au préalable. Versement en juin.	Protocole d'entente signé au préalable, durée 2 ans. Versement en juin.	Versement en juin		
<b>Accès aux installations et aux équipements</b>	INCLUS					
<b>Circuit de compétition</b>	Compétitions locales Compétitions du RSEQ   USPORTS Compétitions de haut niveau hors Québec (Toronto, Boston, NY, autres)			Compétitions locales Compétitions du RSEQ   USPORTS		
<b>Transport et hébergement</b>	Inclus pour tout le circuit de compétitions RSEQ – USPORTS, Inclus pour le circuit de compétitions de haut niveau.			Inclus pour le circuit de compétitions RSEQ   USPORTS		
<b>Médicaux sportifs</b>	Médecine sportive, Physiothérapie... (Incluses)					
<b>Massothérapie</b>	Un maximum de 7 massages de 30 minutes par année	Un maximum de 3 massages de 30 minutes par année	Aux frais de l'étudiant,e-athlète			
<b>Vêtements inclus</b>	Survêtements haut et bas, Camisole, Hoodie, T-Shirt	Camisole, Hoodie, T-Shirt (inclus) Survêtements haut et bas aux frais de l'étudiant-athlète (Environ 135\$)				
<b>Activités suppl.: souper, camp, activité d'équipe, etc,</b>	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant,e-athlète					
<b>Coûts</b>	**Aucun frais pour la saison Vert & Or. Vous devrez toutefois régler votre inscription à votre club civil respectif pour l'été			800\$ de Sept à Avril 2 paiements de 400\$ Payable au 18 sept. / 10 déc.		

\* BOURSES : Pour l'obtention de ce montant minimal, les règles USPORTS sont applicables: Réussir 18 crédits, maintenir une moyenne de 2 sur 4,3 et avoir utilisé une année d'admissibilité. Le montant de la bourse ne pourra pas dépasser les frais de scolarité et les frais afférents. Il n'y a pas d'addition de deux montants de bourse pour l'atteinte d'un nouveau standard dans la même année. Le plus haut montant sera considéré.