

DOCUMENT D'INFORMATION

SAISON DE CROSS-COUNTRY 2025



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

Vision et objectifs :

Pour la saison 2025-2026, le Vert & Or aura le grand plaisir de recevoir les Championnats USPORTS !! De par cette belle opportunité, nous souhaitons que les athlètes du programme puisse y vivre une expérience mémorable et amusante ! Notre programme poursuivra son cheminement vers l'excellence. Nos équipes sont compétitives, et nous souhaitons continuer d'offrir un environnement où les athlètes se sentent bien tout en ayant de bonnes conditions pour performer. L'engagement, l'attitude positive et la résilience feront partie des mots d'ordre pour l'an prochain !

Tous ensemble, nous y arriverons !

À VOTRE AGENDA!

Début des entraînements de groupe

- ✓ Lundi, le 25 août, à valider avec votre entraîneur

Date de tests (les 2 tests sont obligatoires pour tout le monde)

- ✓ Lundi, le 1^{er} sept à 17 h 00, à la piste cyclable de Lennoxville / North Hatley (5 km)
Adresse : 4 rue Massawippi, Sherbrooke - test 5km sur piste cyclable (parcours aller-retour)
- ✓ Mercredi, le 3 sept à 17 h 00, au stade extérieur de l'UdS (1 000 m)
- Les étudiant.es-athlètes sélectionné.es seront informés le jeudi 4 sept en matinée. Ils devront être disponibles pour le camp d'entraînement du 5 au 8 septembre.
- Toutes les personnes désirant faire partie de l'équipe devront faire les tests.

Rencontre d'équipe

- ✓ Vendredi, le 5 septembre pendant le camp d'entraînement (Voir infos ci-dessous)

PRÉSENTATION DES ENTRAÎNEURS ET COORDONNÉES

Dany Racine
Entraîneur-chef de l'équipe masculine
Équipe de cross-country
Université de Sherbrooke
dany.racine@clubcitius.com

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

STANDARDS D'ACCÈS

ÉPREUVES	ÉLITE	PROVINCIAL	RECRUE	VERT & OR
FEMMES				
3 km (piste)	9 : 34.91	10:10.00	10:33.00	11:20.00
5 km	16 : 32.00	17 : 30.00	18 : 45.00	20 : 15.00
Classement RSEQ	Top 5 (Univ) Top 3 (Collégial)	Top 14 (Univ)	Top 15 (Collégial)	-
Classement USPORTS	Top 20 (Position)	Top 50 (Position)	-	-
HOMMES				
3 km (piste)	8 : 10.00	8 : 30.00	8 : 40.00	9 : 22.00
5 km	14 : 08.20	14 : 44.00	15 : 15.00	16 : 25.00
Classement RSEQ	Top 5 (Univ) Top 3 (Collégial)	Top 14 (Univ)	Top 15 (Collégial)	-
Classement USPORTS	Top 20 (Position)	Top 50 (Position)	-	-

- 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.

CALENDRIER 2025-2026

DATES	ÉVÉNEMENT	LIEU	DISTANCE
28 août	Journée d'accueil V&O	Auditorium et centre sportif	10h à 13h
29 août ou 13 sept	Bénévolat Football (Financement pour le programme)	Stade extérieur	Heure à confirmer
1er sept	TEST d'admission	Piste cyclable de North Hatley	5 km
3 sept	TEST d'admission	Stade extérieur de l'UdS	1 000 m
5 au 8 sept.	Camp d'entraînement	Mégantic, Qc	
20 septembre	McGill (Mont-Royal)	Montréal	6 km
27 septembre	Carleton	Ottawa	8 km
10 octobre	Hamilton	Hamilton (Gars seulement)	8 km
11 octobre	Laval	Plaine d'Abraham (Filles seulement)	8 km
24 octobre	Souper d'équipe	Vaudreuil, Qc	
25 octobre	Championnat RSEQ	Vaudreuil, Qc Parc St-Lazare	8 km
* 8 novembre	Championnat USPORTS	Sherbrooke, QC	8 km
16 novembre	Journée Recrutement	Stade intérieur, Uds	9h à 14h
29 novembre	Championnat canadien SR	London, On	10 km

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ POUR UNE SÉLECTION 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 **deux (2) compétitions en** saison régulière.
- ✓ Pour être admissible au championnat provincial, chaque institution doit participer à **deux (2) compétitions en** saison régulière avec au minimum 5 athlètes qui terminent chacune des courses.
- ✓ 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 compétition. La mention DNS (Did not start) n'est pas considérée comme une participation.

PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS USPORTS

* USPORTS

Deux façons d'y participer :

- ✓ Individuel : Top 30 lors du Championnat RSEQ
- ✓ Équipe : Top 3 au classement par équipe lors du Championnat RSEQ
- ✓ Un maximum de 7 coureurs (ses) seront sélectionnées pour le national USPORTS.

** 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.

Horaire d'entraînement :

❖ Équipe masculine

Lundi : 17 h 00 -19 h 00
Mardi : À valider (Muscu)
Mercredi : À valider
Vendredi : 16 h 30 – 18 h 30

❖ Équipe féminine

Lundi : 17 h – 19 h
Mercredi : 17 h – 19 h
Samedi : 8 h 00 – 9 h 30
Mardi : 17 h et/ou jeudi 17 h



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 de CROSS-COUNTRY de l'Université de Sherbrooke
Description des coûts et des services

COÛTS ET SERVICES	STANDARDS			
	ÉLITE	PROVINCIAL	RECRUTEMENT (21 ans et moins)	VERT & OR
Encadrement	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 \$
Montant minimal	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
Accès aux installations et aux équipements	INCLUS			
Circuit de competition	Compétitions locales Compétitions du RSEQ USPORTS Compétitions de haut niveau hors Québec (Toronto, Boston, NY, autres)			Compétitions locales Compétitions du RSEQ USPORTS
Transport et hébergement	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
Médicaux sportifs	Médecine sportive, Physiothérapie... (Incluses)			
Massothérapie	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
Vêtements inclus	Recrues : Survêtements haut et bas, Camisole, Hoodie, T-Shirt	Camisole de Cross-Country (Blanche), Hoodie, T-Shirt (inclus) Survêtements haut et bas aux frais de l'étudiant-athlète (Environ 135\$)		
Activités suppl.: souper, camp, activité d'équipe, etc,	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant,e-athlète			
Coûts	**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.