



# DOCUMENT D'INFORMATION

## SAISON D'ATHLÉTISME 2024

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

### Vision et objectifs :

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

**Tous ensemble, nous y arriverons !**

### **À VOTRE AGENDA!**

#### Rencontre d'information

- ✓ Jeudi, le 5 septembre à 17 h, au stade extérieur de l'UdS

#### Début des entraînements de groupe

- ✓ Lundi, le 26 août à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (Groupe à Marc-André Roy)
- ✓ Lundi, le 2 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (Autres groupes)

#### Date de tests

- ✓ Lundi, le 26 août à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (1 000 m)
- ✓ Lundi, le 2 septembre à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (détente verticale, saut en longueur sans élan)
- ✓ Mercredi, le 4 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

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

## PRÉSENTATION DES ENTRAÎNEURS ET COORDONNÉES

**LUC LAFRANCE**  
Entraîneur-chef du programme  
Lafranceluc@gmail.com

**MARC-ANDRÉ ROY**  
Entraîneur adjoint  
Roymarcandre@athletismesherbroke.com

## Programme d'athlétisme Vert & Or

### Liste des standards pour l'identification d'athlète (24-25)

Épreuves	Féminin				Épreuves	Masculin			
	Standards A Élite	Standards B Canadien	Standards C Provinciaux	Standards D Accès au V&O		Standards A Élite	Standards B Canadien	Standards C Provinciaux	Standards D Accès au V&O
BOURSES	Bourse Élite	Bourse Canadienne	Bourse provinciale Vert & Or	Bourse de développement	Bourse Élite	Bourse Canadienne	Bourse Provinciale Vert & Or	Bourse de développement	
60 m	7,61	7,93	8,44	8,79	60 m	6,89	7,07	7,35	7,56
100 m	11,87	12,39	12,69	13,75	100 m	10,64	10,89	11,41	11,76
200 m int	24,76	25,94	27,68	28,95	200 m int	21,91	22,71	23,64	24,42
200 m ext	24,23	25,34	26,96	28,14	200 m ext	21,50	22:04	23,18	23,97
300 m	40,06	42,03	44,83	46,50	300 m	34,79	35,99	37,33	38,00
400 m Int	56,30	59,13	1:03,12	1:05,20	400 m Int	49,13	50,49	52,58	54,00
400 m ext	55,33	58,16	1:02,05	1:03,90	400 m ext	48,18	48,98	51,53	53,00
600 m	1:32,73	1:37,70	1:45,12	1:48,00	600 m	1:19,18	1:22,43	1:26,56	1:27,50
800 m int	2:10,57	2:18,23	2:27,97	2:32,00	800 m int	1:52,01	1:55,73	2:01,54	2:03,00
800 m ext	2:08,96	2:15,17	2:24,20	2:28,00	800 m ext	1:50,15	1:53,83	1:59,63	2:00,50
1000 m	2:49,02	2:57,81	3:11'50	3:17,00	1000 m	2:25,50	2:30,12	2:37,77	2:42,00
1500 m int.	4:28,90	4:42,79	5:02,49	5:15,00	1500 m	3:50,39	3:57,99	4:10,59	4:18,50
1500 m ext	4:26,27	4:40,40	5:00,28	5:12,00	1500 m ext	3:46,61	3:54,57	4:07,38	4:16,00
3000 m int	9:31,00	10:03,00	10:49,00	11:20,00	3000 m int	8:17,00	8:30,00	8:52,00	9:22,00
3000 m st	10:38,86	10:49,27	12:17,10	13:15,00	3000 m st	9:04,70	9:18,30	9:57,61	10:20,00
5000 m ext	16:25,00	17:22,00	18:43,00	20:15,00	5000 m ext	14:07,00	14:30,00	15:15,00	16:10,00
60 m haies	8,63	9,13	9,89	10,42	60 m haies	8,28	8,59	8,92	9,28
100/110 m haies	13,98	14,81	16,09	16,97	100/110 m haies	14,64	15,21	15,94	16,41
400 m haies	1:00,03	1:03,65	1:07,00	1:10,00	400 m haies	53,69	55,83	57,94	1:00,33
<b>CONCOURS</b>									
Hauteur	169	1,60	1,54	1,44	Hauteur	2,05	1,94	1,83	1,72
Longueur	5,80	5,36	4,94	4,49	Longueur	7,06	6,61	6,28	5,83
Triple saut	11,72	10,84	10,56	9,60	Triple saut	14,35	13,49	13,24	12,31
Perche	3,70	3,43	3,38	3,06	Perche	4,61	4,22	4,16	3,80
Poids	14,50	13,50	12,97	11,44	Poids	16,00	14,75	14,09	12,49
Marteau Int	16,20	15,00	14,00	13,00	Marteau Int	17,50	16,00	15,00	13,50
Marteau Ext	56,32	50,00	45,00	40,00	Marteau Ext	59,58	54,00	48,00	44:00
Pentathlon	3567	3239	3235	2869	Heptathlon	4763	4372	4214	3740
Heptathlon	4873	4628	4423	3924	Décathlon	6500	5800	5662	5027

\* Tous les standards ci-dessus sont sujets aux changements pour l'année 2025.

**STANDARDS d'attribution de bourses de recrutement (21 ans et moins)**  
(Performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> septembre 2023 et le 1<sup>er</sup> septembre 2024)

ÉPREUVES	STANDARD	STANDARD
	FEMMES	HOMMES
60 m	8,05	7,10
60 m haies	9,10	8,80
100 m	12,60	11,10
100 m / 110 m haies	14,90	15,50
200 m (int,)	26,80	22,70
200 m (ext,)	26,10	22,25
300 m	42,30	35,90
400 m (ext)	59,30	49,50
400 m haies	1 :05,40	55,60
600 m	1 :39,00	1 :23,50
800 m (ext)	2 :19,00	1 :55,00
1000 m	3 :05,00	2 :33,00
1500 m (ext)	4 :50,00	4 :00,00
3000 m (int)	10 :33,00	8 :45,00
3000 m steeple	11 :48,00	9 :35,00
5000 m (ext)	18 :45,00	15 :20,00
Longueur	5,48	6,65
Triple-saut	11,30	14,30
Hauteur	1,64	1,95
Perche	3,40	4,40
Poids	13,45	14,60
Marteau (int)	16,00	15,50
Marteau (ext)	50,00	54,00
Pentathlon / Heptathlon	3350 pts	4370 pts
Heptathlon / Décathlon	4580 pts	5900 pts

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

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 USSPORTS. Les services auxquels vous aurez droit pendant la saison seront également déterminés par votre standard.

# CALENDRIER

DATES	COMPÉTITION OU TEST	LIEU	DISTANCE
26 août	TEST d'admission <b>Obligatoire pour tous</b>	Stade extérieur de l'UdS	1000m
29 août	Journée d'accueil V&O	Auditorium et centre sportif	10h à 13h
2 septembre	TEST d'admission <b>Obligatoire pour tous</b>	Stade extérieur de l'UdS	Autres tests
4 septembre	TEST d'admission <b>Obligatoire pour tous</b>	Stade extérieur de l'UdS	300m, 60m ou Vmax
19 septembre	Rencontre d'équipe <b>Obligatoire pour tous</b>	Local J1-322-323 (Centre sportif Yvon-Lamarche)	
26 septembre	Participation au gameday de football (financement)	Stade extérieur	Heure à confirmer
12 octobre	Participation obligatoire	Cross-country Interconférence	Heure à confirmer
25 au 27 octobre	Camp de Côtes Vert & Or	Mont Mégantic <b>Présence obligatoire</b>	
7 décembre	Rouge et Or Invitation	U. Laval	
14 décembre	Défi des Champions	U Sherbrooke	
11 janvier	Invitation Vert & Or	U Sherbrooke	
24-25 janvier	McGill Challenge Team	U. Mc Gill	
8 - 9 février	David Hemery Valentine Invitational	Université de Boston	
*14 février	Last Chance Invitational	Université de Carleton, Ontario	
20 février	Souper d'équipe	19 h, à <b>présence obligatoire</b>	
21-22 février	Championnat RSEQ	U, Sherbrooke	
6 au 8 mars	Championnat USPORTS	U. Windsor, Ont, Départ aux alentours du 4 mars	

\* Les tests d'admission du 2 et 4 septembre ne sont pas obligatoires si l'athlète a préalablement été sélectionné sur l'équipe de Cross-Country.

## 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.

### NOUVEAUTÉ (2024-2025)

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

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



## **PARTICIPATION AU CHAMPIONNAT USPORTS**

### **\*USPORTS**

Deux façons d'y participer

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

## **HORAIRE D'ENTRAINEMENT**

- **Groupe Luc Lafrance**  
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**  
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

# 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 (formulaire à compléter) pour changer votre horaire ou pour tenter de terminer plus tôt.
- ✓ Compléter la liste des obligations USPORTS / UdS / SSAP qui vous sera distribué lors de la sélection finale et devra être complétée avant le **1er novembre**.
- ✓ 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 :
  - Football 26 septembre
  - Socio-financement
  - Soirée Vert & Or (vente de billet et bénévolat)
  - Vente de café (à confirmer)
- ✓ **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	Standard A Élite	Standard B Canadien	Standard recrutement (21 ans et moins)	Standard C Provincial	Standard D Vert & Or
<b>Encadrement</b>	Administratif Entraînement technique Préparation physique				
<b>*Bourse d'études sportives (BÉS)</b> <b>Montant minimal</b>	2500\$ Protocole d'entente signé au préalable. Versements en décembre et juin	800\$ Protocole d'entente signé au préalable. Versement en juin.	1500 \$ Protocole d'entente signé au préalable, durée 2 ans	320\$ Versement en juin	160\$ Versement en juin
<b>Accès aux plateaux, 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 - Compétitions hors Québec au frais de l'étudiant-athlètes (sous approbation de l'entraîneur),	
<b>Transport et hébergement</b>	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
<b>Médicaux sportifs</b>	INCLUS				
<b>Massothérapie</b>	Un maximum de 7 massages de 30 minutes par année,			Frais de l'étudiant,e-athlète	
<b>Vêtements inclus</b>	Camisole, Hoodie, T-Shirt				
<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 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 Championnats canadiens civils			450\$ par session (Sept, à déc.) & (Janv, à avril)  250\$ 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: 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.