

DOCUMENT D'INFORMATION

SAISON DE CROSS-COUNTRY 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 depuis deux ans. En effet, le but premier demeure de redevenir une équipe ASPIRANTE sur la scène provinciale. Nous souhaitons donc voir un progrès de l'équipe tout en continuant d'avoir du plaisir ensemble en étant fier d'y faire partie. L'engagement, l'attitude positive ainsi que le sentiment d'appartenance seront donc mis de l'avant!

Tous ensemble, nous y arriverons !

À VOTRE AGENDA!

Début des entraînements de groupe

- ✓ Lundi, le 26 août à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS

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

- ✓ Lundi, le 26 août à 16 h 30, au stade extérieur de l'UdS (1 000 m)
- ✓ Mercredi le 28 août 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)
- Les étudiant.es-athlètes sélectionné.es seront informés le jeudi 29 août en matinée. Ils devront être disponibles pour le camp d'entraînement du 30 août au 2 septembre.
- Les étudiants français devront s'assurer de faire les démarches afin de préparer les papiers nécessaires avant le camp d'entraînement si celui-ci est aux USA.

Rencontre d'équipe

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

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 RECRUE	STANDARD C PROVINCIAL	STANDARD D Accès au V&O
FEMMES					
3 km (piste)	9 : 31.00	10 : 03.00	10 : 33.00	10 : 49.00	11 : 20.00
5 km	16 : 25.00	17 : 22.00	18 : 45.00	18 : 43.00	20 : 15.00
Classement RSEQ	Top 5				
Classement USPORTS	Top 20				
HOMMES					
3 km (piste)	8 : 17.00	8 : 30.00	8 : 45.00	8 : 52.00	9 : 22.00
5 km	14 : 07.00	14 : 30.00	15 : 20.00	15 : 15.00	16 : 10.00
Classement RSEQ	Top 5				
Classement USPORTS	Top 20				

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

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

CALENDRIER

DATES	ÉVÈNEMENT	LIEU	DISTANCE
26 août	TEST d'admission obligatoire pour tous	Stade extérieur de l'UdS	1 000 m
28 août	TEST d'admission obligatoire pour tous	Piste cyclable de North Hatley	5 km
29 août	Journée d'accueil V&O	Auditorium et centre sportif	
30 août au 2 sept.	Camp d'entraînement	Endroit à confirmer, USA ou QC	
7 septembre	McGill (Mont-Royal)	Montréal	6 km
28 septembre	Financement football	Stade extérieur	
5 octobre	Laval	Plaine d'Abraham	8 km
12 octobre	Inter conférence Maritimes	Sherbrooke, Campus	8 km
25 octobre	Souper d'équipe	Vaudreuil, Qc, à présence obligatoire	
26 octobre	Championnat RSEQ	Vaudreuil, Qc Parc St-Lazarre	8 km
* 9 novembre	Championnat USPORTS	Kelowna, BC	8 km
** 30 novembre	Championnat canadien SR	London, On	10 km
14 ou 15 décembre	Nez-Rouge	Stade intérieur de l'UdS	

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.

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.
- ✓ 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'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 00 – 15 h

❖ Équipe féminine

Lundi : 17 h – 19 h
Mercredi : 17 h – 19 h
Samedi : 7 h 30 – 9 h
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, 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 distribuée lors de la sélection finale et devra être complétée avant votre 1^{ère} participation.
- ✓ 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.
- ✓ Participation obligatoire aux activités de financement du Vert & Or.
 - Nez-Rouge (au moins 1 participation) En équipe, le 14 ou le 15 décembre
 - Football (Financement pour l'équipe), 28 septembre, la partie à 19 h.
 - Sociofinancement
 - Soirée Vert & Or (vente de billets et bénévolat)
 - Vente de café (à confirmer)
- ✓ Participer activement aux activités d'équipes.
- ✓ **Avoir le désir de faire passer cette équipe à un autre niveau.**
- ✓ Consulter votre Teams d'équipe et celui de Gestion | Famille Vert & Or 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 recrutement	Standard C Provincial	Standard D Vert & Or
Encadrement	Administratif Entraînement technique Préparation physique				
Bourse d'études sportives (BÉS) *	2500\$ Protocole d'entente signé au préalable.	800\$ Protocole d'entente signé au préalable.	1500 \$ Protocole d'entente signé au préalable, durée 2 ans	320\$	160\$
Date de versement des bourses	1 ^{er} versement en décembre et versement final en juin			Une seule remise en juin	
Accès aux plateaux, installations et aux équipements	Inclus				
Circuit de compétitions	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions de haut niveau hors Québec approuvées par l'entraîneur chef	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions hors Québec (Toronto, Boston, NY, autres)	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions de haut niveau hors Québec approuvées par l'entraîneur chef	- Compétitions locales - Compétitions du RSEQ USPORTS - Compétitions hors Québec au frais de l'étudiant-athlètes (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 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				
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	Jusqu'à 5 massages de 30 min inclus pour le Top 4 ou 5 de l'équipe Déterminé par l'entraîneur-chef de cross-country	Jusqu'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				
Activités suppl. : souper, camp, activités d'équipe, etc.	Supporté par le programme mais au frais de l'étudiant.e-athlète				
Coûts	*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.