



# Université du Québec en Outaouais

## Programme universitaire de Cross-country

### Description

### Saison 2016



Le club Athlétisme CIRRUS de Gatineau est le mandataire exclusif de l'Université du Québec en Outaouais pour la gestion de son programme de cross-country.

## Objectifs du programme

S'entraîner selon les méthodes d'entraînement spécifiques au cross-country et des épreuves de demi-fond.

Préparer le membre athlète aux compétitions de cross-country et d'épreuves de demi-fond.

## Groupe de spécialité

Courses de demi-fond et cross-country

## Description du service d'entraînement

Introduction du membre athlète aux méthodes d'entraînement visant à développer les habiletés recherchées.

Perfectionnement des méthodes d'entraînement du membre athlète visant à développer les habiletés recherchées.

Préparation de l'athlète aux compétitions de cross-country du circuit du Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ).

Jusqu'à 3 séances d'entraînement par semaine supervisées par un membre entraîneur. D'autres séances peuvent être demandées par l'entraîneur.

## Conditions d'admissibilité dans le programme

Être étudiant(e) inscrit(e) à plein temps à l'UQO. Les étudiant(e)s-athlètes de tout niveau sont accepté(e)s.

Avoir passé les tests de catégorisation (voir les sections sur plus bas sur les tests et standards).

Avoir l'accord du Directeur général de CIRRUS pour être au sein de l'équipe universitaire.

Il y aura 2 catégories d'étudiants-athlètes en fonction des résultats de leurs tests (catégorie A et catégorie B). Les catégories définissent les différents avantages et admissibilité des étudiants-athlètes aux remboursements de certains frais liées aux compétitions identifiées par l'UQO et CIRRUS.

## Avantages du programme

Tous les étudiants-athlètes reçoivent le même service d'entraînement.

Toutefois, certains athlètes seront admissibles au remboursement de certains frais liés aux compétitions, selon leur catégorie.

Les avantages du programme :

	Catégorie A	Catégorie B
Accès à l'expertise d'entraîneurs expérimentés, certifiés ou formés.	X	X
Priorité d'accès au plateau d'entraînement extérieur du club (piste d'athlétisme Mont-Bleu)	X	X
Accès aux équipements spécifiques à l'athlétisme de CIRRUS	X	X
Accès aux plateaux d'entraînement de l'UQO selon la politique de l'UQO	X	
Admissibilité au remboursement en partie ou en totalité des frais d'inscription aux compétitions RSEQ identifiées	X	
Admissibilité au remboursement en partie ou en totalité des frais liés à l'hébergement aux compétitions identifiées	X	
Admissibilité au remboursement en partie ou en totalité des frais liés au transport aux compétitions identifiées	X	

## Niveaux de compétition auxquelles le membre athlète peut participer

Compétitions régionales de cross-country non sanctionnées par la FQA.

Compétitions de cross-country du circuit du RSEQ.

## Protocole de test et de standards pour la catégorisation des étudiants-athlètes

### Définitions des catégories

**Catégorie A** : Statut d'étudiant-athlète ayant réussi l'un des deux standards des tests A ou B. L'étudiant-athlète de cette catégorie est admissible à un remboursement en partie ou en totalité de certains frais liés aux compétitions du circuit RSEQ.

Pour la saison 2016, le nombre d'athlètes dans la catégorie A sera limité à 5, hommes et femmes inclus.

**Catégorie B** : Statut d'étudiant-athlète ne faisant pas partie de la catégorie A. Ils peuvent choisir les compétitions auxquelles ils veulent participer. Toutefois, la totalité des frais liés à la participation aux compétitions de cross-country sont à la charge de l'étudiant. De plus l'UQO et Cirrus ne rembourseront, ni en partie ni en totalité, les frais associés à la participation aux compétitions même si l'étudiant-athlète atteint l'un des deux standards après la date du test B.

Tous les étudiants-athlètes doivent participer à au moins l'un des tests décrits plus bas pour être considérés comme ayant atteint l'un des deux standards. Seuls les tests mentionnés ci-dessous permettront de déterminer si l'étudiant a atteint l'un des deux standards. Ainsi, tout étudiant n'ayant pas effectués les tests pendant l'une des deux périodes mentionnées peut faire partie de l'équipe universitaire de cross-country de l'UQO. Cependant, l'étudiant-athlète sera automatiquement considéré comme un étudiant-athlète de catégorie B.

**Exemption :** les étudiants-athlètes ayant déjà été dans la catégorie A la saison précédente et ayant fait une preuve de performance équivalente ou supérieure aux standards ci-dessous (selon la discrétion de CIRRUS) lors d'une compétition faite entre le mois de juin et août précédent le début de la saison de cross-country, peut être exempté de faire le test.

## Protocole de test et standards

Afin d'offrir plus qu'une possibilité aux étudiants-athlètes d'atteindre les standards, 2 tests à différentes périodes sont offertes :

### 1. Test A

**Type de test :** épreuve sur piste

**Date :** le second samedi du mois de septembre (la date exacte sera affichée au plus tard 1 mois avant le jour du test sur les sites internet de CIRRUS et de l'UQO).

**Heure :** 9h30

**Lieu :** Piste d'athlétisme Mont-Bleu

**Épreuves et standards :**

	Épreuves	Standard pour la catégorie A
Femme	1500m	5 minutes 44 secondes
Homme	1500m	4 minutes 54 secondes

Advenant que le nombre d'étudiants-athlètes ayant réussi les standards atteint la limite de 5, les meilleurs résultats selon la table Mercier seront considérés pour être dans la catégorie A.

## 2. Test B – si l'étudiant-athlète ne peut pas se présenter au test A

S'il reste des places dans la catégorie A, l'étudiant-athlète pourra participer à la compétition ci-dessous mentionnée. Les étudiants-athlètes ayant les meilleures classements (hommes et femmes) lors de la compétition seront prises dans la catégorie A selon les standards mentionnés ci-dessous et le nombre de places disponibles.

**Type de test :** compétition de cross-country

**La compétition :** le cross-country du McGill Open

**Lieu :** Montréal

**Date :** Généralement le 3<sup>ème</sup> samedi de septembre (afficher sur le site internet du RSEQ)

**Épreuves et standards :**

	Épreuves	Standard pour la catégorie A
Femme	4km	Se classer dans les 90 premières
Homme	6km	Se classer dans les 90 premiers

Note : Tous les frais associés à la participation à cette compétition de test seront à la charge de l'étudiant-athlète. L'UQO et Cirrus ne rembourseront, ni en partie ni en totalité, les frais associés à la participation à cette compétition de test même si l'étudiant-athlète atteint l'un des standard après la date du test B.