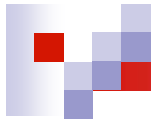


Révision du modèle de Compétition



AGA SFG 2009



Ordre du jour

1. Bienvenue; objectifs de la révision du Modèle de Compétition
2. Révision des paramètres du Modèle ; clarifier les interprétations au besoin
3. Catégories de course: système pour déterminer la catégorie de course pour les athlètes « entre deux » stades de développement (croissance vs âge);
4. Impact du nouveau Modèle de Compétition sur les processus de sélection, les athlètes visés par les différents programmes d'Équipes (provinciales et nationales)
5. Priorités du processus d'harmonisation et de mise en œuvre
6. Options concrètes pour sélections en vue des champ. can.

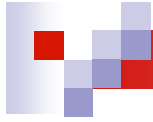


Objectif primaire de la RMC



Harmonisation du Modèle de Compétition avec le DLTA:

- ✓ En déterminant les formats de courses qui faciliteront et favoriseront le développement des athlètes selon les priorités à chaque stade de développement
- ✓ En permettant la flexibilité nécessaire pour déterminer la catégorie de course adéquate pour un athlète, en tenant compte des différences de croissance et de maturation entre athlètes du même âge et de même sexe
- ✓ En reconnaissant les différences entre hommes et femmes pour ce qui est des rythmes et amplitudes de croissance et de maturation, et des priorités de développement pour les mêmes stades du DLTA
- ✓ En fournissant des directives quant à plusieurs facteurs influençant les bénéfices de l'expérience compétitive:
 - ✓ # de courses par saison
 - ✓ Temps total à allouer à l'expérience de compétition (incluant le temps de transport)
 - ✓ Participation aux niveaux de compétition appropriés
 - ✓ Reconnaissance et prix
 - ✓ Ressources à allouer à la compétition (incluant le transport)
 - ✓ Etc.



Objectif secondaire de la RMC

- ✓ Identifier les forces et faiblesses actuelles à l'égard des niveaux de participation et de performance nécessaires à l'établissement d'un système HP capable de soutenir l'excellence à long terme

Enfant actif / S'amuser grâce au sport

Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
<p style="text-align: center;">ATOME GARÇON (5)-6-7-8</p>	<p style="text-align: center;">PLAISIR Apprentissage technique Vitesse 1 (≤ 5 s)</p>	<p style="text-align: center;">Distance : 500 m à 1500 m (5 à 10 min) Total : 4 à 6 épreuves par saison</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La compétition a pour objectif l'amélioration personnelle dans un contexte d'équipe si possible ✓ Débuter la compétition après Noël ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Adapter la distance à l'objectif de temps pour le groupe d'âge ✓ Inclure des épreuves partielles (jambes seulement par exemple) ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu) ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Limiter le plus possible les longs voyages pour se rendre à une épreuve ; idéalement, ne pas dépasser une demi-journée pour une épreuve régionale ou locale ✓ Les athlètes de 5 et (6) ans devraient recevoir un prix de participation (un ruban par exemple) ✓ Athlètes de (6) à 8 ans : souligner les résultats pour chaque année de naissance (médailles, rubans, etc.) ; l'offre de prix de participation est recommandée 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance) Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>
<p style="text-align: center;">ATOME FILLE (5)-6-7-8</p>				

Apprendre à s'entraîner

Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
<p style="text-align: center;">PEEWEE GARÇON 9-10-11-(12)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plaisir ✓ Apprentissage technique ✓ Début de l'entraînement de la force à l'aide du poids corporel ✓ L'athlète peut courir à vitesse élevée en démontrant une bonne technique 	<p style="text-align: center;">Épreuve de sprint : 100 m ou < 20 s</p> <p style="text-align: center;">Épreuve de distance : 1 à 3 km (5 à 20 min)</p> <p style="text-align: center;">Total : 6 à 8 épreuves par saison</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Connaissance des principaux règlements de compétition ✓ Initiation à l'évaluation d'épreuve ✓ Débuter la compétition après Noël (habituellement) ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Les épreuves du début de saison doivent être les plus courtes de la gamme ✓ Participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (Tournoi de ski) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée pour le groupe d'âge ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu) ✓ Inclure des épreuves partielles en double poussée ou avec les jambes seulement (distances plus courtes) ✓ Insister sur l'importance de l'apprentissage technique en soulignant les résultats et en offrant des récompenses ✓ Faire les épreuves de sprint sur des faux-plats descendants pour améliorer la vitesse et l'équilibre ✓ Limiter le plus possible le déplacement pour participer aux épreuves ✓ Idéalement, la participation à une épreuve ne devrait pas dépasser une demi-journée; pas plus d'un ou deux événements d'une journée ; épreuve de coupe provinciale dans sa région ; championnats provinciaux pour les jeunes ✓ Souligner les réalisations pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p style="text-align: center;">Efforts en anaérobie (capacité et puissance)</p> <p style="text-align: center;">Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>
<p style="text-align: center;">PEEWEE FILLE (8)-9-10-(11)</p>				

S'entraîner à s'entraîner – 1

Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
MIDGET GARÇON (12)-13-(14)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PLAISIR ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel ✓ Développement des habiletés tactiques : dépassements, sprints, etc. ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes s'entraînent en situation de compétition plusieurs fois par semaine sous forme de d'activités et d'exercices compétitifs et de jeux 	<p style="text-align: center;">Sprint : 2 x 100 m ou < 20 s Distance : 3 à 7,5 km (10 à 30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 3 km ✓ 5 x 5 km ✓ 1 à 2 x 7.5 km, départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">Total : 2S + 8D = 10 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest lorsqu'ils ont lieu dans sa région ✓ Débuter la compétition à la mi-décembre ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée pour le groupe d'âge ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance) Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>
MIDGET FILLE (11)-12-(13)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PLAISIR ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel ✓ Développement de la puissance aérobie maximale (à la fin de cette période) ✓ Développement des habiletés tactiques : dépassements, sprints, etc. ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes s'entraînent en situation de compétition plusieurs fois par semaine sous forme de d'activités et d'exercices compétitifs et de jeux 	<p style="text-align: center;">Sprint : 2 x 100 m ou < 20 s Distance : 1,5 à 7,5 km (5 à 30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 x 1,5 à 3 km ✓ 2 x 5 km ✓ 1 à 2 x 7,5 km, départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">Total : 2S + 8D = 10 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	

S'entraîner à s'entraîner – 2

Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
JUVÉNILE GARÇON (14)-15-16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel ✓ Développement du sens tactique ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une qualification pour leur équipe de division dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100 m (ou ≤ 20 s) ✓ 2 x 800 à 1000 m (>2 min.) <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 10k (7 à 40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 x 3 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 x 5 à 10 km ✓ 1 à 2 x 15 km, départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL: 4S+11D= 15 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest ✓ Participer aux Championnats canadiens pour acquérir de l'expérience lors d'un événement majeur ✓ Débuter la compétition à la mi-décembre ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) 	Effort de longue durée sollicitant la capacité anaérobie Distances trop longues
JUVÉNILE FILLE (13)-14-(15)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Développement de la force ✓ Développement du sens tactique ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une qualification pour leur équipe de division dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100 m (ou ≤ 20 s) ✓ 2 x 600 à 800 m (>2 min.) <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 10k (7 à 40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 x 3km relais d'équipe ou prologue ✓ 5 x 5 km ✓ 3 x 10 km <p style="text-align: center;">TOTAL: 4S+11D= 15 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Déplacement limité pour les compétitions; certaines épreuves annuelles durant une journée ; épreuve régionale et provinciale ; un seul championnat majeur par année (ex. Champ. Canadiens) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	Distances trop longues

S'initier à la compétition

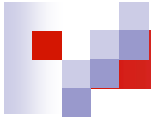
Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
<p>JUNIOR HOMME 17-18-19 (NB : âge supérieur déterminé par les règlements internationaux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la force ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Les athlètes de haut niveau qui sont vers la fin de ce stade doivent acquérir de l'expérience de compétition au plan nord-américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Acquérir des habiletés tactiques propres à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masses, etc.) 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6 à 7 x 1000 à 1800 m (surtout de 1000 à 1200 m) Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 à 10 x 10 à 15 km ✓ 2 à 3 x 20 km départ de masse ou poursuite <p style="text-align: center;">1 à 2 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison TOTAL : 6S + 14D = 20 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisir les épreuves nationales de façon à limiter le nombre de longs déplacements ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements 	<p>Distances trop longues (les athlètes doivent s'initier progressivement aux distances plus longues)</p>
<p>JUNIOR DAME (15)-16-17-18-19 (NB : âge supérieur déterminé par les règlements internationaux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Début de l'apprentissage sur le pic de forme et la périodisation ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'équipe nationale junior dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6 à 7 x 800 à 1400 m (surtout de 800 à 1000 m) Distance : 3 à 20 km (7 à 60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 à 10 x 5 à 10 km ✓ 2 à 3 x 15 km départ de masse ou poursuite <p style="text-align: center;">1 à 2 x 20 km départ de masse vers la fin de la saison TOTAL : 6S + 14D = 20 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Si possible et lorsque le nombre de participants le permet, récompenses pour la performance ou le résultat pour chaque année de naissance (marchandises, chèque-cadeau, etc.; indiquer au moins l'année de naissance sur la feuille de résultats) 	

S'entraîner à la compétition

Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
SENIOR U23 HOMME 20-21-22 (NB : âge déterminé par les règlements internationaux)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire la meilleure préparation physique possible ✓ Maîtrise des techniques individuelles et spécifiques au ski ✓ Continuer l'apprentissage de la conscience de soi, de l'autonomie et augmenter ses connaissances sur le pic de forme ✓ Tirer le meilleur parti des habiletés tactiques spécifiques à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masse, etc.) ✓ Les athlètes de haut niveau les plus âgés de ce groupe doivent acquérir une plus grande expérience de compétition au niveau nord- américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'Équipe nationale de développement senior 	<p style="text-align: center;">Sprint : 7 à 8 x 1000 à 1800 m Distance : 3 à 50 km (7 à 150 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 10 à 12 x 15 à 20 km ✓ 3 à 4 x 30 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 50 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 7S + 18D = 25 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programme d'entraînement comprenant une double ou triple périodisation ✓ Viser la compétition dans un seul sport ✓ Évaluer et considérer les options de spécialisation selon les prédispositions démontrées par l'athlète ✓ Sélectionner les épreuves nationales de façon à limiter le déplacement ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements 	<p>Compétition avec des seniors plus âgés et sur des distances plus longues trop souvent (il faut pouvoir bien performer sur les distances de 15 à 20 km avant de viser de bonnes performances sur 30 km et plus)</p>
SENIOR U23 DAME 20-21-22 (NB : âge déterminé par les règlements internationaux)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les athlètes de haut niveau les plus âgés de ce groupe doivent acquérir une plus grande expérience de compétition au niveau nord- américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'Équipe nationale de développement senior 	<p style="text-align: center;">Sprint : 7 à 8 x 800 à 1400 m Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 10 à 12 x 10 à 15 km ✓ 3 à 4 x 20 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 7S + 18D = 25 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements 	<p>Compétition avec des seniors plus âgés et sur des distances plus longues trop souvent (il faut pouvoir bien performer sur les distances de 10 à 15 km avant de viser de bonnes performances sur 20 km et plus)</p>

S'entraîner à gagner

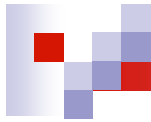
Catégorie de compétition (sexe et âge)	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
SENIOR HOMME 23+	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurer une préparation tactique maximale en fonction du type d'épreuve (sprints, départs de masse, etc.) ✓ Tirer le meilleur parti du pic de forme ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection sur l'équipe nationale senior de Coupe du Monde 	<p style="text-align: center;">Sprint : 9 à 10 x 1000 à 1800 m Distance : 3 à 50 km (7 à 150 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 4 x 3 à 5 km prologue ✓ 2 x 10 km relais ✓ 8 à 10 x 15 km ✓ 4 à 6 x 30 km ✓ 1 à 2 x 50 km fin de la saison <p>TOTAL : 10S + 20D = 30 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se donner plus d'expérience au plan international afin de limiter les effets négatifs du déplacement ✓ En fonction des prédispositions, tirer le meilleur parti de la spécialisation par épreuve ✓ Assurer une préparation tactique maximale en fonction du type d'épreuve (sprints, départs de masse, etc.) 	Sous-estimer le besoin de récupération malgré un entraînement intense et un volume de compétition élevé
SENIOR DAME 23+		<p style="text-align: center;">Sprint : 9 à 10 x 800 à 1400 m Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 4 x 3 km prologue ✓ 2 x 5 km relais ✓ 8 à 10 x 10 à 15 km ✓ 4 à 6 x 20 km ✓ 1 à 2 x 30 km, fin de la saison <p>TOTAL : 10S + 20D = 30 épreuves</p>		



Déterminer la catégorie de compétition adéquate



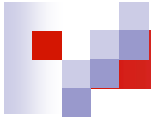
- Mesurer et interpréter efficacement la croissance et la maturation pour déterminer le stade de développement correspondant
- Prendre en considération le développement psychologique et cognitif
- Promouvoir la compétition comme outil de développement
- Soumis aux catégories d'âges internationales (junior, U23, senior) et au modèle de compétition différent pour les hommes et les femmes
- Amoindrir le besoin ou l'incitatif de se surclasser à des fins de sélections



Les priorités d'harmonisation au niveau provincial



1. Intégration par les entraîneurs des changements à apporter à la **planification de l'entraînement** en fonction du DLTA (différences femmes vs hommes du même âge, fenêtres d'entraînabilité, etc)
2. Appréciation de l'ensemble des facteurs entourant la compétition (formats et niveaux de courses appropriés, voyage, etc)
3. Programme HP provinciaux (Équipe du Québec) et nombre d'athlètes engagés adaptés au DLTA
4. Formation des officiels mise à jour selon recommandations et nouveaux formats
5. Reconnaissance par année de naissance (prix, médailles)
6. Harmonisation des catégories de courses sur circuits provinciaux et régionaux



Harmonisation des critères de sélection avec le DLTA



- Impact du nombre de courses de sélection:
 - Coût du voyage (allocation appropriées des ressources)
 - Fréquence et durée des voyages (ratio adéquat entraînement/compétition)
 - Équilibre entre entraînement, surcharge et performance de pointe

- Buts des programmes d'équipes/groupes de développements en fonction des stades du DLTA visés; qui a besoin de quoi ?

- Grosseur des équipes (# athlètes) en fonction des objectifs des programmes et des stades DLTA; à quel moment peut-on vraiment apprécier le niveau de performance sans trop d'influence du stade de croissance?

- Considération des résultats distance vs sprint à différents stades du DLTA

Transition entre ancien et nouveau modèle pour sélections champ. can.

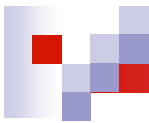


OPTIONS:

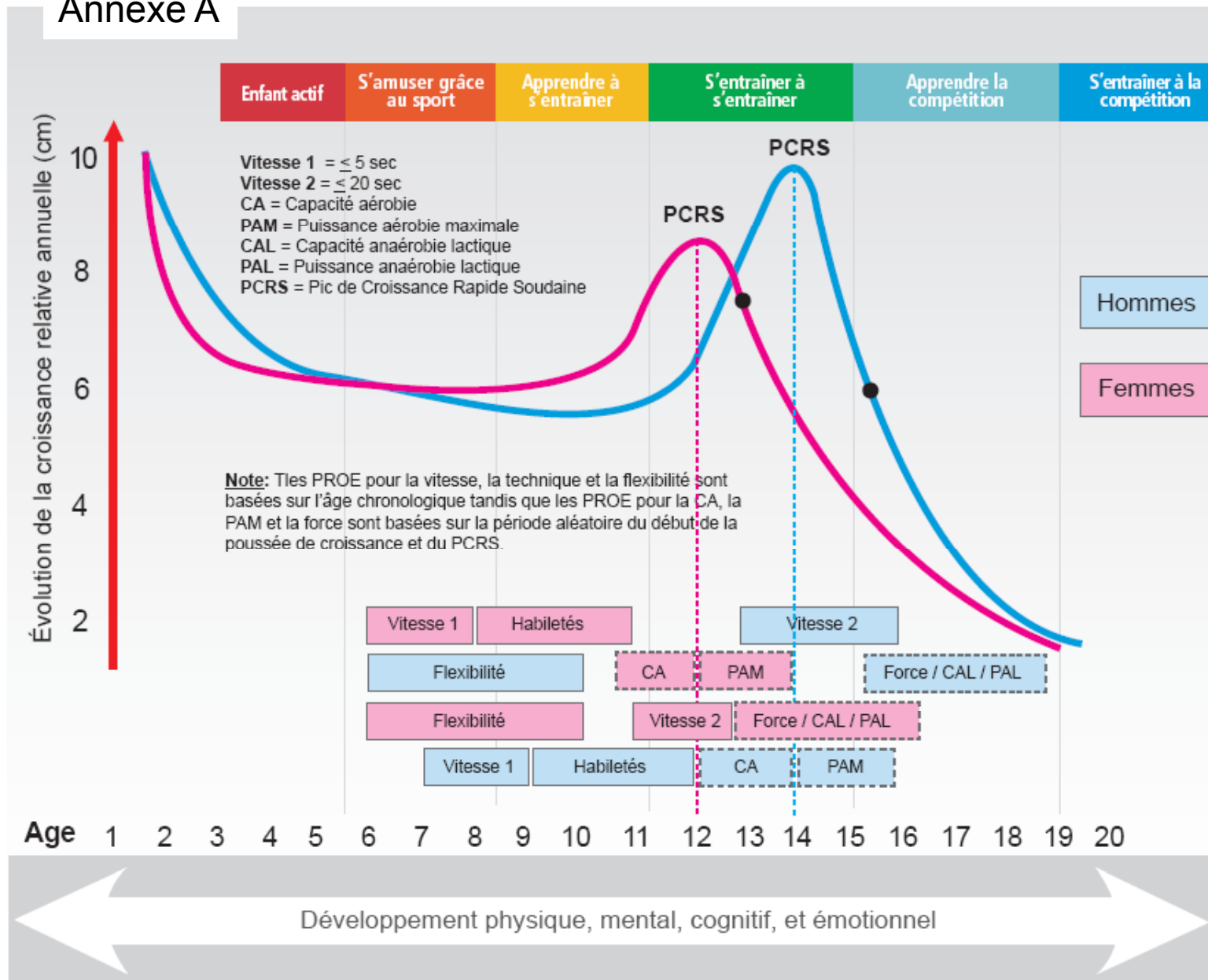
1. Harmonisation des catégories sur la Coupe Québec dès le début de saison

2. Catégories traditionnelles sur Coupe Québec mais:
 1. utiliser distances communes junior B et A pour courses de sélection
 2. sélection par points canadiens
 3. sélection par années de naissance

3. Catégories et sélections traditionnelles sur Coupe Québec mais:
 1. Juvéniles filles courent toutes Juvénile fille au Champ can.
 2. Juvéniles garçons courent tous Juvénile garçon au Champ can.
 3. Juniors B filles courent toutes Junior femme au Champ can.
 4. Juniors B garçons 1^e année courent tous Juvéniles garçon au Champ can.
 5. Juniors B garçons 2^e année courent tous Junior homme au Champ can.



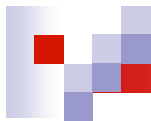
Annexe A



Annexe B



Catégorie	Année de compétition			
	2010	2011	2012	2013
	Année de naissance			
Atome fille	2001 - 2004	2002 – 2005	2003 – 2006	2004 - 2007
Peewee fille	1998 - 2001	1999 – 2002	2000 – 2003	2001 - 2004
Midget fille	1996 - 1998	1997 – 1999	1998 – 2000	1999 - 2001
Juvenile fille	1994 - 1996	1995 – 1997	1996 – 1998	1997 - 1999
Junior dame	1990 - 1994	1991 – 1995	1992 – 1996	1993 - 1997
Senior U23 dame	1987 - 1989	1988 – 1990	1989 – 1991	1990 - 1992
Senior dame	1979 - 1986	1980 – 1987	1981 – 1988	1982 - 1989
Maître dame	1978 et avant	1979 et avant	1980 et avant	1981 et avant
Atome garçon	2001 - 2004	2002 – 2005	2003 – 2006	2004 - 2007
Peewee garçon	1997 - 2000	1998 – 2001	1999 – 2002	2000 - 2003
Midget garçon	1995 - 1997	1996 – 1998	1997 – 1999	1998 - 2000
Juvenile garçon	1993 - 1995	1994 – 1996	1995 – 1997	1996 - 1998
Junior homme	1990 - 1992	1991 – 1993	1992 – 1994	1993 - 1995
Senior U23 homme	1987 - 1989	1988 – 1990	1989 – 1991	1990 - 1992
Senior homme	1979 - 1986	1980 – 1987	1981 – 1988	1982 - 1989
Maître homme	1978 et avant	1979 et avant	1980 et avant	1981 et avant



Dénivellation maximale en fonction de la longueur du parcours (km)						
Catégorie	1.5	3.3	5	7.5	10	>10
Atome fille	10 m					
Atome garçon	10 m					
Peewee fille	10 m	25 m				
Pewee garçon	10 m	25 m				
Midget fille	20 m	30 m	75 m	100 m		
Midget garçon	20 m	30 m	75 m	100 m		
Juvenile fille			100 m	125 m	150 m	
Juvenile garçon			100 m	125 m	150 m	
Junior dame		65 m	100 m	125 m	150 m	200 m
Junior homme		65 m	100 m	125 m	150 m	200 m
Senior dame		65 m	100 m	125 m	150 m	200 m
Senior homme		65 m	100 m	125 m	150 m	200 m
Maître dame		65 m	100 m	125 m	150 m	200 m
Maître homme		65 m	100 m	125 m	150 m	200 m



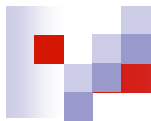
Montée Maximale en fonction de la longueur du parcours(km)

Catégorie	Sprint	1.5	2.5	3.3	3.75	5.0	7.5	10	>10
Atome fille		5 m							
Atome garçon		5 m							
Peewee fille		5 m	10 m	10 m					
Pewee garçon		5 m	10 m	10 m					
Midget fille			10 m	15 m	15 m	20 m	20 m	20 m	
Midget garçon			15 m	20 m	20 m	25 m	25 m	25 m	
Juvenile fille	15 m*		20 m	20 m	20 m	25 m	30 m	30 m	
Juvenile garçon	15 m*		20 m	20 m	20 m	25 m	30 m	30 m	
Junior dame	30 m		45 m	45 m	45 m	45 m	45 m	75 m	75 m
Junior homme	30 m		45 m	45 m	45 m	45 m	55 m	65 m	65 m
Senior dame	30 m		50 m	50 m	50 m	50 m	65 m	75 m	75 m
Senior homme	30 m		50 m	50 m	50 m	50 m	65 m	75 m	75 m
Maître dame			40 m	40 m	40 m	45 m	45 m	50 m	50 m
Maître homme			40 m	40 m	40 m	45 m	45 m	50 m	50 m



Montée totale selon longueur du parcours (km)

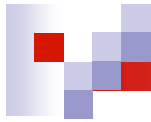
Catégorie	Sprint	1.5	2.5	3.3	3.75	5.0	7.5	10	15	20	30	50
Atome fille		10 m										
Atome garçon		10 m										
Peewee fille		15 m	25 m	30 m								
Pewee garçon		15 m	25 m	30 m								
Midget fille			35 m	55 m	65 m	75 m	125 m					
Midget garçon			50 m	60 m	75 m	100 m	150 m					
Juvenile fille	20 m*		65 m	85 m	100 m	125 m	175 m	250 m				
Juvenile garçon	20 m*		75 m	100 m	125 m	150 m	220 m	300 m				
Junior dame	30 m		85 m	120 m	135 m	175 m	250 m	300 m	400 m	650 m		
Junior homme	30 m		105 m	135 m	150 m	210 m	315 m	400 m	600 m	800 m	1200 m	
Senior dame	30 m		85 m	120 m	135 m	175 m	250 m	300 m	400 m	650 m	1000 m	
Senior homme	30 m		105 m	135 m	150 m	210 m	315 m	420 m	600 m	800 m	1200 m	2000 m
Maître dame			85 m	120 m	135 m	175 m	250 m	330 m	400 m	650 m	800 m	
Maître homme			105 m	135 m	150 m	210 m	315 m	400 m	500 m	650 m	1000 m	1400 m



Distances maximales par catégories (intensité maximale)



Atome garçon	1.5 km	Atome fille	1.5 km
Peewee garçon	3.0 km	Peewee fille	3.0 km
Midget garçon	7.5 km	Midget fille	7.5 km
Juvenile garçon	10 km	Juvenile fille	10 km
Junior homme	30 km	Junior dame	20 km
Senior homme	50 km	Senior dame	30 km
Maître homme	50 km	Maître dame	30 km



Distances recommandées pour les relais (par segment)

Catégorie	Longueur de chaque partie du relais
Atome fille	500 m -1,0 km (plus près de 500 m)
Peewee fille	1 - 1,5 km
Midget fille	1,5 - 3 km
Juvenile fille	3 - 5 km
Junior dame	3 - 5 km
Senior U23 dame	3 - 5 km
Senior et maître dame	3 - 5 km
Atome garçon	500 m - 1 km (plus près de 500 m)
Peewee garçon	1 - 1,5 km
Midget garçon	1,5 - 3 km (plus près de 500 m)
Juvenile garçon	3 - 5 km
Junior homme	3 - 10 km
Senior U23 homme	3 - 10 km
Senior et maître homme	3 - 10 km