



Programme Sport-Étude Dalbix au Triolet année 2022-2023

Entraînement tous les matins de 8h00 à 10h00 de septembre au début juin

Au menu :

- Sports cyclistes : **Vélo de montagne, Route, BMX, Cyclo-cross et Fatbike**
- Sports collectifs (10%)
- Circuit training, course à pied, musculation et nutrition
- Camp printanier

Responsable de la gestion du programme Sport-Étude et entraîneur : **Daniel Cyr**, 819-943-0867
dalbix2003@gmail.com

Entraîneur chef du programme responsable de la planification annuelle XC : **Nicolas Taillefer**,
819-574-0477 xtrail@live.ca

Entraîneur responsable du volet Développement : **Yoan Lemieux-Laneuville**, 819-679-9655
yoan.lemieux.laneuville@gmail.com

Directeur des programmes sport-étude du Triolet :
Jean-Benoît Jubinville : JubinvilleJB@csrs.qc.ca

Conditions d'admission :

- Critères académiques de l'école du Triolet
- Être membre du volet compétitif du club de vélo de montagne Dalbix à la saison 2022
- Faire un minimum de 4 courses régionales NV Cloutier à la saison 2022

Note, si ces critères ne sont pas respectés, nous devons annuler l'inscription de l'élève au programme

SPO Dalbix 2022-23

Objectifs du SPO Vélo

1. Réussite scolaire : Une attention particulière sera de mise tout au long de l'année scolaire afin de s'assurer de la réussite scolaire et même viser l'excellence scolaire.
2. Découverte des différents sports cyclistes (secondaires 1-2)
3. Développement des qualités physiques générales et spécifiques reliées au cyclisme en lien avec le DLTA
4. Perfectionnement technique relatif au cyclisme
5. Développer l'autonomie de l'élève au niveau sportif
6. Acquisition de connaissances générales sur les bonnes habitudes de vie
7. Acquisition de connaissance sur les différents sports cyclistes
8. Développer le sens critique de l'élève envers l'entraînement

Suivi académique

Le programme Sports Cyclistes est un programme visant l'excellence. Par conséquent, l'élève est responsable de gérer efficacement ses études. Il ne peut pas prendre un temps d'entraînement pour compléter son étude. Il doit être responsable!

Note : Si nécessaire, un élève sera retiré du programme temporairement afin que ses résultats académiques s'améliorent.

SPO Dalbix 2022-23

Déroulement et règlements du sport-étude

(Mesures sanitaires mise en place par le ministère et appliquées par le Triolet)

1. Ponctualité, ponctualité et ponctualité!! Ça se veut un respect pour ceux qui sont à l'heure! Merci à l'avance!

- 7h55 Les présences sont prises
- 8h00 Prêt à s'entraîner
- 10h10 Retour au vestiaire
- 10h20 Sortie du vestiaire

2. Règles sanitaires du Triolet

3. Pas de nourriture dans le complexe sportif ni au local d'entraînement

4. Absence au sport-étude constitue une absence au même titre qu'à un cours et devra être motivée au Triolet. L'entraîneur a la responsabilité de rapporter les absences.

5. Lors des entraînements, l'entraîneur doit être présent avec les élèves. Il n'est pas permis à un élève de s'entraîner seul à la salle de musculation ou sur la route par exemple.

6. Les autres règlements du Triolet s'appliquent durant l'entraînement

7. Période d'étude :

- Les présences seront prises
- Premier cycle = travaille individuellement
- Deuxième cycle = travaille en équipe est toléré mais les élèves sont séparés au besoin s'ils ne sont pas productifs ou s'ils dérangent.

Code de la route

Tout au long de l'année, nous aurons à circuler sur la route en vélo. Nous serons très sévères au niveau du respect du code de la route. Il y va de la sécurité de vos jeunes. Aussi, en tant que groupe représentant le club et le Triolet, il est important d'avoir un comportement exemplaire sur la route.

A chaque sortie sur la route, un élève différent sera évalué au sujet de la sécurité sur la route.

Nous demandons aux parents d'être solidaires envers notre politique du respect du code de la route.

Note : Petite lumière rouge clignotante lors des sorties sur route SVP

Merci de votre collaboration

SPO Dalbix 2022-23

Équipements nécessaires :

Entraînement en vélo

Un **vélo de montagne de type XC** en parfaite condition

Un FatBike pour la période de novembre à avril

Vélo de route ou cyclo-cross **facultatif** ou utilisation du vélo de montagne sur la route ainsi que sur le traîner.

Note : pour les sorties de route, il faut avoir une petite lumière rouge clignotante à l'arrière du vélo

BMX **facultatif**

Casque de vélo, vêtements pour le vélo, gants de vélo, manteau

Bidons (2) ou sac de type « camelbak »

Tubes (3), mini kit d'outils, mini pompe

Entraînement intérieur

Espadrilles + un short + chandail à manche courte

Entraînement extérieur

Vêtements de sport adaptés à la température

Autres

Raquettes

Note : Il est important d'avoir les vêtements adéquats en fonction de la température. L'entraînement débute tôt et la température est souvent froide alors vaut mieux prévoir avoir une couche de plus et l'enlever au besoin! Il serait dommage d'écourter un entraînement pour tout le groupe si quelques élèves ne sont pas vêtus correctement. Merci à l'avance de votre collaboration!!

Daniel

Programme SPO Vélo au Triolet

Entente : les parents et Dalbix (sport-étude)

Les parents s'engagent à payer à Dalbix le montant de **2300\$** pour chacun de leurs enfants inscrits au sport-étude «sports cyclistes » en deux virements :

- **1150\$ le 15 octobre 2022**
- **1150\$ le 15 février 2023**

1er virement entre le 11 et 15 octobre 2022

2ème virement entre le 11 et 15 février 2023

Daniel Cyr, responsable SPO Dalbix
1810 D'Orléans
Sherbrooke, Qc
J1H 6K2

Le programme Sport-Étude Dalbix en cyclisme est responsable de la planification annuelle de l'élève. Le personnel du programme fera le suivi des athlètes tout au long de l'année incluant la période scolaire ainsi que la saison estivale.

Nom de l'élève : _____ No FQSC _____

Le programme SPO Dalbix et ses entraîneurs ne sont pas responsables des équipements perdus ou volés.