

RÉUNION ANNUELLE DES ENTRAÎNEURS – SAMEDI 19 NOVEMBRE 2016

Hôtel Sandman Montréal-Longueuil

Compte-rendu de l'atelier des épreuves d'endurance

Animateur : John Lofranco

Étaient présents:

Angel	Martin	CARS	Lapointe	Félix-Antoine	CAUL
Carry	Louis	CADL	Lofranco	John	MGOC
Cloutier	Sylvain	CAUL	Marion	Nicolas	SCVM
David	Claude	CAVD	Marion	Samuel	CSLS
Demers	Robert	FLYS	Martel	Jean-François	VAIN
Demers-Forgues	Frédéric	GATI	McDannald	Jim	MGOC
Di Battista	Franco	CSLS	Pap	François	FLYS
Fortin	Sophianne	CAQC	Parent-Pichette	Vincent	CADL
Fortin	Toby	MPTM	Pelletier	Christina	CAQC
Gauthier	Joannie	SHER	Pomerleau	Diane	KJNS
Giguère	Nathalie	ZIND	Ruest	Jocelyn	FLYS
Janvier	Éric	CSLS	Sant	José	CALO
Langlois	Dorys	SHER	Thibodeau	Pierre	ZENX
			Zaghry	Hassan	ATPA

SOMMAIRE DE L'ATELIER

Projets :

1. Formation continue des entraîneurs
 - a. Création d'un « dropbox » avec des ressources partagées, incluant des rapports de conférences auxquelles des entraîneurs québécois auront assisté. Responsable : John Lofranco. Timing : dans les prochaines semaines.
 - b. Création de « webinaires », i.e. conférences en ligne pour que les entraîneurs puissent assister sans devoir se déplacer. Responsable : John Lofranco et FQA. Timing : janvier 2017 discute ressources avec FQA.
 - c. Atelier pour les entraîneurs (et athlètes) de marche : le samedi 10 décembre à Vaudreuil. Responsables : François Pap et Claude David. Timing : dans les prochaines semaines.
2. Conférence pour athlètes scolaires
 - a. Pour donner l'occasion aux athlètes non-affiliés de faire le sport, connaître les grands noms, et donner le goût de faire de l'athlétisme avec un club (i.e. faire la promotion de la FQA). Responsables : John Lofranco, Martin Angel (RSUD), Jim McDannald, Eric Janvier (SLS), Nathalie Giguère, Joannie Gauthier (SHER). Timing : courriel initial dans les prochaines semaines. Réunion (peut-être par téléphone) en janvier 2017.

Suggestions :

1. Uniformiser le processus d'inscription aux compétitions en vue de déterminer des dates et heures limites qui soient raisonnables pour les entraîneurs.
 - a. date limite suggérée : après un week-end de compétition lorsqu'il s'agit de s'inscrire pour le week-end suivant (i.e. dimanche ou lundi suivant une compétition qui a eu lieu le samedi)
 - b. heure limite suggérée : plus tard le soir pour que les entraîneurs puissent faire les inscriptions après le travail et/ou après un entraînement (par exemple : 23h, et non 17h)
 2. Que les distances de cross-country Jr et Sr femmes s'alignent avec le collégial (6km) et l'universitaire (8km) en 2017.
 - a. Surveiller les changements dans les autres juridictions pour considérer le changement en JuvF à 6km dans le futur.
-

MINUTES DE LA RÉUNION

Retour sur l'atelier de l'an dernier:

1. **Les entraîneurs approuvent à l'unanimité la proposition de la FQA concernant les distances de cross-country avec la suggestion de valider le tout dans 2 ans.**
 - a. BJ, CD, JV était 3km-4km-5km cette année en championnats féminins FQA et RSEQ.
 - b. Proposition de 6km pour JRF et 8km pour SRF pas passé par les entraîneurs collégiaux et universitaires pour 2016.
 - c. Les entraîneurs de USports ont décidé que les femmes courront 8km en 2017-18. Il semble que notre championnat sénior devra être équivalent.
 - d. Les entraîneurs de CCAA ont décidé qu'en 2017 la distance pour les femmes sera 6km.
 - e. Je ne crois pas qu'il faut de l'action de notre part, simplement confirmer que les JR femmes devront courir 6km et les SR femmes 8km en 2017 pour être en ligne avec les collèges et universités.
 - f. Martin Angel note que OFSAA (secondaire-Ontario) courra 4km-5km-6km pour H/F pendant les 3 prochaines années, alors il suggère d'augmenter JuvF de 5km à 6km pour s'aligner. Il note aussi que le réseau collégial a l'intention d'arriver à l'égalité H/F en 2019 à 8km.
 - g. Vincent Parent-Pichette note que la participation des JuvF scolaire au Lac-St-Louis a diminué cette année. Les coureurs du secondaire n'ont pas la même préparation. José Sant est d'accord.
 - h. Félix-Antoine Lapointe suggère qu'il n'y a pas de pression d'augmenter maintenant.
 - i. Il reste qu'il n'y a pas de changement dans ce volet, mais nous surveillerons la situation.
2. **Volonté de créer un circuit provincial pour le niveau espoir/sénior/post-collégial. Utiliser le Rouge et Or #1 en juin comme une compétition et essayer de créer/trouver un autre dans la même semaine pour inviter des athlètes d'ailleurs pour plusieurs courses.**
 - a. Est-ce que nous avons réussi?
 - b. Cette année il y aura un 800m invitation le vendredi soir du championnat provincial scolaire.
 - c. Le circuit Rive-Sud remettra \$1500 en bourses.

3. Temps d'inscription: volonté d'exiger des temps d'inscription réalisés dans la même épreuve au cours des derniers 12 mois pour les championnats provinciaux.

- a. Il semble qu'il n'y a pas eu de problème.
- b. Suggestion de Franco Di Battista d'uniformiser les dates d'inscription à une heure plus tard le soir. Une limite d'inscription à 17h fait que la limite réelle sera le jour avant si l'entraîneur ne peut pas faire les inscriptions avant de rentrer du travail ou de l'entraînement.
- c. Suggestion de John Lofranco d'uniformiser également la date d'inscription après la dernière compétition. C'est-à-dire, 5 jours avant, normalement lundi soir à minuit.

Outils scientifiques: qu'est-ce qu'on fait/de quoi avons-nous besoin?

1. Plusieurs bonnes suggestions ont été faites :
 - a. François Pap : si des entraîneurs assistent à des conférences, de partager l'information et les connaissances transmises lors de ces conférences.
 - b. Félix-Antoine Lapointe : demande s'il y a de l'intérêt de faire une conférence pour les entraîneurs d'endurance à un autre moment de l'année. Le consensus est que oui, mais le défi est de trouver une date.
 - c. John Lofranco : solution possible sera de faire des « webinaires »
 - d. José Sant : aimerait faire des tests de force, lactate, VO2
 - e. Samuel Marion : tests de sang disponibles à l'INS
 - f. Eric Janvier : créer un « dropbox » d'outils et références

Options hivernales de longue durée

1. Course sur route :
 - a. Pour 2017-2018, Championnat prov 10 km route sera dans le cadre de la classique du Parc Lafontaine. (15 oct 2017). 2500\$ minimum en bourses. En plus du Championnat prov toutes catégories, aussi par catégorie d'âge 40-49, 50-59, 60-59, 70+, pas de bourse par contre pour ces catégories.
 - b. Courses avec bourses en hiver/printemps:
 - i. 21 km Scotia MTL
 - ii. Réveil du coureur et tour du lac des nations à Sherbrooke
 - iii. Les courses thématiques...
 - iv. Défi du printemps (anciennement 5 km prédiction) à Québec en avril
 - v. 10km université Laval
 - vi. Le circuit endurance...(Ile Bizard, Lasalle, St. Laurent, 5km Endurance, Vadrouille, Lafontaine)
2. Martin Angel : Dartmouth Relays offre des inscriptions gratuites pour des groupes de 20+ pour les épreuves du dimanche.

Proposition d'activité pour le groupe d'endurance : Modèle « BC Youth Endurance Weekend »

1. Conférence d'une fin de semaine pour les coureurs de fond d'âge juvénile et junior.
 - a. Conférenciers: des Olympiens, entraîneurs, athlètes séniors, scientifiques
2. Format:
 - a. vendredi soir : inscription, petit jog, dîner, panel, jeux/activité sociale
 - b. samedi matin : petit déjeuner, entraînement, lunch, panels, dîner.

3. But :
 - a. donner l'occasion aux athlètes non-affiliés de faire le sport, connaître les grands noms, et donner le goût de faire l'athlétisme avec un club (i.e. faire la promotion de la FQA). Aussi peut-être une bonne ressource pour les athlètes affiliés.
4. Suggestions :
 - a. Pendant championnat provincial? Ceci limite le temps disponible, mais offre une audience potentielle plus large.
 - b. Le faire au niveau régional scolaire pour donner plus d'options. Mais à ce niveau, les enseignants encadrent, alors peu de temps pour organiser.
 - c. Il y a quelques exemples qui ont été déjà faits : modèle légion, présentations pendant championnat xc scolaire en Mauricie.
 - d. En après-midi avant une compétition crépuscule.
5. Volontaires :
 - a. Martin Angel (RSUD), Jim McDannald, Eric Janvier (SLS), Nathalie Giguère, Joannie Gauthier (SHER)

La marche

1. François Pap : Suggestion de réunir les entraîneurs et athlètes de marche cet hiver pour faire un atelier technique, faire du recrutement. Possiblement le 10 décembre à Vaudreuil.

Jeux du Canada/Jeux de la Francophonie : Update sur les athlètes visés, critères (Félix)

1. JDC : fin-juillet à Winnipeg, Manitoba
 - a. JDC : multi-sports, représentants de plusieurs sports. Plusieurs jours. 22- et moins. 1995 ou plus tard. Max de 2 par épreuve, par prov. 800m, 1500m, 3000mSC, 5000m. Une compétition de sélection, mi-juin, probablement Ian Hume. 5000m à Québec pour ceux qui veulent doubler 1500m/5000m ou 3000mSC/5000m. Athlètes polyvalents et dominants ont plus de chances.
2. JDLF : Côte d'Ivoire
 - a. JDLF : compétition à la même période que les JDC. Il y a une équipe canadienne, et québécoise : 10 places supplémentaires pour ceux qui ne sont pas sélectionnés sur l'équipe canadienne. La sélection canadienne risque être d'un niveau inférieur à l'équipe des championnats du monde IAAF. Ce qui ouvre la porte sur l'équipe canadienne aux JDLF à des québécois d'un bon niveau.
 - b. Standards internationaux des JDLF sont relativement faciles. Athlétisme Canada va avoir des critères beaucoup plus sélectifs. Date limite pour se qualifier : 30 avril.
 - c. Perf 2017 nécessaire pour la qualification. Perf de 2016 en complément pour la sélection.
 - d. Les athlètes d'âge JDC pourront être sélectionnés en équipe canadienne pour les JDLF, mais ils ne seront pas admissibles à l'équipe du Québec des JDLF.
3. Questions:
 - a. JF Martel: est-ce qu'il y avait des équipes pour athlètes visant JDC dans les dernières années? (Félix : oui, l'équipe Espoir)
 - b. José Sant : est-ce qu'il y aura un regroupement pour l'équipe cette année? (Félix : oui, quand l'équipe sera sélectionnée)

Compte-rendu rédigé par John Lofranco, Leader du groupe des épreuves d'endurance.