

### **Adhésion à la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC)**

À chaque année, tous les membres doivent acheter une licence auprès de la FQSC. Il est obligatoire d'avoir sa licence valide pour rouler avec le club de BMX. Au minimum, une licence régionale de la FQSC est requise. Le formulaire d'adhésion se trouve sur le site internet sécurisé <https://fqsc.net/> (l'onglet DEVENIR MEMBRE se trouve en haut de la page d'accueil, à droite).

### **Habillement et équipement nécessaire lors des entraînements et des compétitions**

- Un vélo type BMX (possibilité de location auprès du club);
- Le siège doit être le plus bas possible; les barres de côtés sont interdites. Aucun réflecteur / lumière.
- Un casque protecteur intégral « Full face »;
- Un pantalon serré aux chevilles et un chandail à manche longue;
- Des gants qui couvrent entièrement les doigts;
- Des espadrilles.
- Pour les vélos trotteurs : le casque de vélo régulier est accepté.

*Il est recommandé d'ajouter : plastron, protection pour les coudes et les genoux ainsi qu'un collier cervical.*

### **Vélo de location**

Pour réserver votre vélo de location, vous devez nous fournir la grandeur de l'athlète. Les vélos de location sont en quantité limitée par soir de cours.

Vous pouvez également regarder pour l'achat en vous basant sur cette charte :

Grandeur du pilote	Grandeur du BMX
Moins de 3'4"	Pitboss / Micro-mini 18"
3'4" à 3'10"	Micro 20"
3'10" à 4'2"	Mini
4'2" à 4'6"	Junior
4'6" à 4'10"	Expert
4'8" à 5'2"	Expert XL
5'0" à 5'6"	Pro
5'4" à 5'10"	Pro XL
5'8" à 6'2"	Pro XXL
6'0" et plus	Pro XXXL / Pro XXXXL

**Important**

Les grandeurs peuvent varier légèrement en fonction du fabricant, des préférences du pilote (surtout chez les plus expérimentés), et de sa morphologie. Cette charte ne peut en aucun cas remplacer un essai du vélo ou la recommandation d'un entraîneur qualifié.



Nous vous invitons fortement à nous suivre sur notre page Facebook : <https://www.facebook.com/bmxdrummond>.

Vous y retrouverez plusieurs réponses à vos questions dont les horaires et les activités.

Nous vous y partagerons les besoins pour les heures de bénévolat.

Nous pouvons vous conseiller pour l'achat de votre licence et les équipements.



Mon club, ma famille!

## Horaire de la saison 2024 BMX DRUMMOND

*Voir explications des différentes catégories*

TARIFS			
Cours locaux comprises dans votre inscription, surveillez l'horaire à venir !			
Catégorie	1 soir	2 soirs	
	Saison complète 16 semaines	Saison complète 16 semaines *18 semaines	
Vélos trotteurs	100 \$	150 \$**	
Débutants	150 \$	220 \$**	
Intermédiaires			270 \$
Compétitifs			360 \$*
Parents d'un membre	120 \$	210 \$	
Location de BMX de course	90 \$	135 \$	
Location de vélo trotteur	30 \$	40 \$	
Maillot du club	60 \$	**60 \$	Inclus

### Saison complète :

- **Vélos trotteurs** : 1 soir par semaine. Débutera la semaine du 6 mai et se terminera dans la semaine du 2 septembre.  
\*\*Possibilité de s'inscrire 2 soirs avec rabais, mais le contenu du 2<sup>e</sup> soir sera répétitif.  
Tous les membres peuvent aussi acheter un maillot du club, à leurs frais, au coût de 60 \$.
- **Débutants** : 1 soir par semaine. Débutera la semaine du 6 mai et se terminera dans la semaine du 2 septembre.  
\*\*Possibilité de s'inscrire 2 soirs avec rabais, mais le contenu du 2<sup>e</sup> soir sera répétitif.  
Tous les membres peuvent aussi acheter un maillot du club, à leurs frais, au coût de 60 \$.
- **Intermédiaires** : 2 soirs par semaine. Débutera la semaine du 6 mai et se terminera dans la semaine du 2 septembre.
  - Les athlètes inscrits aux groupes 2 soirs semaines recevront un maillot officiel du club à leur nom. Tous les membres peuvent aussi acheter un maillot du club, à leurs frais, au coût de 60 \$.
- **Compétitifs** : 2 soirs par semaine. \*Débutera la semaine du 29 avril et se terminera une semaine après la dernière course provinciale de la saison, soit le jeudi 12 septembre.
  - Les athlètes inscrits aux groupes 2 soirs semaines recevront un maillot officiel du club à leur nom. Tous les membres peuvent aussi acheter un maillot du club, à leurs frais, au coût de 60 \$.

**Frais de bénévolat** : Pour inciter la participation des familles, un frais de bénévolat est exigé soit 50\$ par famille pour les membres inscrits à 1 soir par semaine ou de 100\$ pour ceux inscrits à 2 soirs. Les frais seront chargés par le Drummondville Sports pour ceux qui n'auront pas réalisé les heures de bénévolat requises. Vous avez toute la saison jusqu'au 30 septembre pour les réaliser soit 5 heures pour 1 soir et 10 heures pour 2 soirs. *Aucun frais pour les trotteurs.*

**Maillot du club** : Voir les chartes des dimensions en pièce jointe



Mon club, ma famille!

<b>Définitions des catégories et capacités</b>	
<b>Âge au 31 décembre de l'année courante</b>	
Vélos trotteurs 3 ans à 5 ans	Le but de ce vélo d'apprentissage est de faire acquérir l'équilibre à l'enfant. 3 ans à 5 ans Requis : Licence FQSC* valide.
Débutants  5 ans +	Initiation au BMX de course - Rouler en sécurité et techniques de bases Requis : Licence FQSC* valide. <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 ans minimum</li><li>- Savoir pédaler sans roues d'appoints (de préférence debout)</li></ul>
Intermédiaire  5 ans +	Techniques de niveau intermédiaires à avancés et introduction à la compétition Requis : Licence FQSC* valide. <ul style="list-style-type: none"><li>- Être en mesure de rouler sur la piste de façon sécuritaire</li><li>- Être en mesure de faire la grille de départ sans aide</li><li>- Connaître les positions de bases</li></ul>
Compétitif  5 ans +	Entraînement avancé pour la course et encadrement aux courses provinciales. Techniques et tactiques de courses, développement spécifique Requis : Licence FQSC* valide. <ul style="list-style-type: none"><li>- S'engager à faire 5 courses régionales ou provinciales en 2024.</li><li>- Avoir l'intérêt de dépasser ses limites et sortir de sa zone de confort</li><li>- Doit posséder son propre vélo</li></ul> <p>Obligation : port du chandail du club en tout temps (sauf entraînement sur notre piste). Seule exclusion pour les membres qui représentent Équipe Québec ou Équipe Canada.</p>
Parents de membre	S'amuser avec vos enfants sur la piste et faire des compétitions amicales. Requis : Licence FQSC* valide.
<i>Sous toute réserve, une évaluation de l'athlète effectuée par l'équipe de BMX Drummond pourrait avoir lieu afin de le classer dans le niveau approprié.</i>	
<b>*La licence FQSC doit être achetée avant le début du 1<sup>er</sup> cours. <a href="https://fqsc.net">https://fqsc.net</a></b>	



Mon club, ma famille!

## Horaire de la saison 2024

Horaire semaine 6 mai à semaine 17 juin							
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	
18h00 à 18h45 Débutant A 1 jour	18h50 à 19h50 Inter 10 ans+ 2 jours	17h45 à 18h45 Inter 9 ans - 2 jours		18h00 à 18h45 Débutant B 1 jour	18h50 à 19h50 Inter 10 ans + 2 jours	17h45 à 18h45 Inter 9 ans - 2 jours	
18h00 à 18h45 Vélo-trotteur A 1 jour		18h00 à 18h45 Vélo-trotteur B 1 jour		18h00 à 18h45 Vélo-trotteur C 1 jour			
		18h00 à 19h00 Compé 5 ans + 2 jours	18h45 à 20h00 Compé 10 ans + 2 jours			18h00 à 19h00 Compé 5 ans + 2 jours	18h45 à 20h00 Compé 10 ans + 2 jours

Horaire semaine 24 juin à semaine 2 septembre							
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	
18h00 à 18h45 Débutant A 1 jour	18h50 à 19h50 Inter 10 ans+ 2 jours	17h45 à 18h45 Inter 9 ans - 2 jours		18h00 à 18h45 Débutant B 1 jour	18h50 à 19h50 Inter 10 ans + 2 jours	17h45 à 18h45 Inter 9 ans - 2 jours	
18h00 à 18h45 Vélo-trotteur A 1 jour		18h00 à 18h45 Vélo-trotteur B 1 jour		18h00 à 18h45 Vélo-trotteur C 1 jour			
			18h45 à 20h00 Compé 5 ans + 2 jours				18h45 à 20h00 Compé 5 ans + 2 jours

Nous nous réservons le droit d'ajouter des cours durant la session advenant que les inscriptions pour la saison dépassent les disponibilités prédéfinies.

## Maillot 2024

Les mesures sont en pouces La mesure de la poitrine est la plus importante						Les mesures sont en pouces La mesure de la poitrine est la plus importante									
LOOSE - LOOSE - LOOSE - LOOSE - LOOSE - LOOSE - LOOSE - LOOSE						ATHLETIC - ATHLETIC - ATHLETIC - ATHLETIC - ATHLETIC - ATHLETIC									
JUNIOR	XXS	XS	S	M	L	JUNIOR	XXS	XS	S	M	L				
Poitrine	12,5	14,25	15,5	17	18,5	Poitrine	11,75	13,25	15	16,5	18				
Manche	12	13,5	15,5	16,5	18	Manche	12	13,5	15,5	16,5	18				
hauteur	19	20,5	22	23,5	25	hauteur	19	20,5	22	23,5	25				
ADULTE	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	ADULTE	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
Poitrine	20	21,5	23	24,5	26	27,5	29,5	Poitrine	19,25	21,5	22,5	23,75	25	26,25	27,5
Manche	20	21	22	23	24	25	26	Manche	20	21	22	23	24	25	26
hauteur	27	28,5	30	31	32	33	34	hauteur	27	28,5	30	31	32	33	34

Voir les photos aux pages suivantes



Mon club, ma famille!

# RACEINC/T.H.E./BOX Loose-Fit BMX Racing Jersey Sizing Chart

Rough size guide—please compare with your current jersey

**The Most Important Dimension Is Chest Width**

## LOOSE FITTED







Mon club, ma famille!

# RACEINC/T.H.E./BOX - FITTED BMX Racing Jersey Sizing Chart

Rough size guide—please compare with your current jersey

**The Most Important Dimension Is Chest Width**

## ATHLETIC FITTED

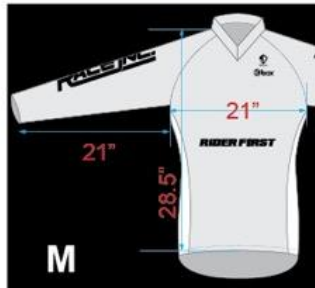
Youth Sizes



Youth Sizes



Adult Sizes



Adult Sizes

