
Annexe D – Stages et Critères du CEGB

Les athlètes inscrits au CEGB ont accès aux services suivant le niveau de stage atteint :

Stage 1 :

- Physiothérapie CEGB sur rendez-vous de l'horaire régulier
- Accès technicien de lames à raison de 2 corrections par année
- Préparation physique
 - création et planification des programmes d'entraînement spécifiques au sport et au niveau du groupe
 - évaluation fonctionnelle et tests physiques spécifiques au sport et au niveau du groupe
- Ateliers/conférences de groupe

Stage 2 :

- Physiothérapie CEGB sur rendez-vous de l'horaire régulier
- Accès technicien de lames à raison de 3 corrections par année (sauf pour les athlètes des groupes Hybrides qui ont accès à 4 corrections par année)
- Préparation physique
 - les services du stage 1
 - supervision des séances d'entraînement par le préparateur physique
 - évaluation fonctionnelle et tests physiques
- Rencontre avec le médecin sportif (au besoin)
 - Faire un tri via un questionnaire pour repérer les red flags
- Ateliers/conférences de groupe

Stage 3 :

- Physiothérapie CEGB sur rendez-vous de l'horaire prioritaire
- Accès technicien de lames à raison de 4 corrections par année
- Préparation physique
 - Les services du stage 2
 - Utilisation des outils technologiques d'optimisation de la performance au besoin (ex. lactate sanguin)
- Ateliers/conférences de groupe
- Rencontre avec le médecin sportif (au besoin)
 - Faire un tri via un questionnaire pour repérer les red flags

Stage 4 :

- Physiothérapie CEGB sur rendez-vous de l'horaire prioritaire
- Accès illimité au technicien de lames (avec approbation de l'entraîneur responsable)
- Préparation physique
 - Les services du stage 3
- Possibilité de plans individualisés répondant aux besoins de l'athlète concocté par l'équipe d'entraîneur, le préparateur physique et le physiothérapeute
- Analyses des tests physiques réalisées en priorité selon les stages (débutant par le stage 4)
- Ateliers/conférences de groupe
- Rencontre avec le médecin sportif (au besoin)
- Faire un tri via un questionnaire pour repérer les red flags
- Si non identifié par PVQ, le CEGB offre un montant d'argent de services individuels (300\$) à utiliser dans les intervenants ESQ

Note : Les services inscrits à ce document sont offerts en collaboration et subventionnés par les partenaires institutionnels du CEGB. Chaque offre de service peut être bonifiée proportionnellement selon le stage et le budget alloué aux soutiens des athlètes.

Voici les critères permettant aux athlètes d'atteindre les différents stages :

Stage 1 :

- Faire partie du programme Sport-Études

Stage 2 :

- Longue piste : Critères maison ajustés selon l'âge et qui découlent des standards de la Coupe Canada (voir annexe A)
- Courte piste : Critères CEGB (voir annexe B)

Stage 3 :

- Longue piste : Atteindre des temps dans une fourchette de 94% à 96,99% des critères de temps Senior sur une distance

	500m	1000m	1500m	3000m	5000m	10000m
Femmes	41,58	1:22,21	2:07,06	4:27,30	7:41,23	
Hommes	37,95	1:14,49	1:54,71		6:54,52	14:19,35

- Longue piste: Les athlètes âgés de 14-15 ans peuvent accéder au stage 3 en atteignant un des standards de temps ci-dessous lors de l'année d'éligibilité en lien avec l'âge. (Ces temps ont été obtenus en calculant la moyenne de temps des 3 meilleurs athlètes au monde par catégorie d'âge sur 5 ans et en y ajoutant 5%).

	14 ans Femmes	15 ans Femmes	14 ans Hommes	15 ans Hommes
500m	42,26	41,68	39,39	38,16
1000m	1:24,26	1:23,15	1:17,87	1:15,76
1500m	2:10,44	2:09,37	1:59,50	1:56,44
3000m	4:37,29	4:33,59	4:13,49	4:06,88
5000m			7:22,52	7:08,26

10000m			16:22,34	15:09,03
--------	--	--	----------	----------

- Courte piste juniors 15 ans:
 - ★ Lors de la saison précédentes avoir obtenue:
 - Un top 10 au Championnat Canadien Néo-Junior;
 - ou un top 20 lors de la Coupe Canada Finale junior;
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Participer au Championnat Canadien Junior
 - Faire un top 5 au championnat Canadien Néo-Junior

- Courte piste juniors 16 ans:
 - ★ Lors de la saison précédentes avoir obtenue:
 - Avoir participer au Championnat Canadien Junior
 - ou un top 15 lors de la Coupe Canada Finale junior;
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire un top 30 au championnat canadien junior
 - Se classer pour une compétition nationale sénior

- Courte piste juniors 17 ans:
 - ★ Lors de la saison précédentes avoir obtenue:
 - Le top 30 lors des championnats canadiens junior;
 - ou le top 10 lors de la coupe Canada Finale junior;
 - ou le top 5 lors de l'omnium Canadien 16-18 ans
 - ou avoir fait une coupe Canada Sénior
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire le top 20 lors des championnat canadien junior;
 - Faire le top 3 à l'omnium Canadien 16-18 ans
 - Se classer pour une compétition nationale sénior

- Courte piste juniors 18 ans:
 - ★ Lors de la saison précédente avoir obtenue:
 - Le top 20 lors des championnat canadien junior;
 - ou être top 45 au classement nationale sénior
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire le top 15 lors des championnat canadien junior;
 - Se classer pour une compétition nationale sénior

- Courte piste Séniors 19 ans et +:
 - ★ Lors de la saison précédente avoir obtenue:

- Le top 15 lors des championnat canadien junior
- Le top 40 au classement national sénior
- ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire un top 35 dans une Coupe Canada Sénior

Stage 4 :

- Longue piste :
 - Atteindre des temps dans une fourchette de 97% des critères de temps Senior sur une distance (voir annexe A)

	500m	1000m	1500m	3000m	5000m	10000m
Femmes	40,40	1:19,88	2:03,46	4:19,73	7:28,18	
Hommes	36,88	1:12,38	1:51.46		6:42.79	13:55,03

- Courte piste juniors 16 ans:
 - ★ Lors de la saison précédentes avoir obtenue:
 - Un top 25 lors des championnat canadien junior;
 - ou un top 15 lors de la Coupe Canada Finale junior;
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire un top 20 au championnat canadien junior
 - Faire un top 35 dans une compétition nationale
- Courte piste juniors 17 ans:
 - ★ Lors de la saison précédentes avoir obtenue:
 - Le top 20 lors des championnats canadiens junior;
 - ou être top 40 au classement nationale sénior de la saison précédente
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire le top 15 lors des championnat canadien junior;
 - Faire un top 30 dans une compétition nationale Sénior
- Courte piste 18 ans:
 - ★ Lors de la saison précédente avoir obtenue:
 - Le top 12 lors des championnat canadien junior;
 - ou être top 35 au classement nationale sénior de la saison précédente
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire le top 8 lors des championnat canadien junior;
 - Faire un top 30 dans une compétition nationale Sénior

- Courte piste Séniors 19 ans et +:
 - ★ Lors de la saison précédente avoir obtenue:
 - Le top 8 lors des championnat canadien junior
 - Le top 30 au classement national sénior
 - ★ Lors de la saison en cours:
 - Faire un top 25 dans une Coupe Canada Sénior

Laissez passer: Dans un cas de blessure majeure ou l'athlète n'aurait pas pu faire sa saison en majeure partie, le comité IST du CEGB évaluera cas par cas les demandes. Le meilleur des scénarios sera de garder le même stage que la saison précédente.