



Guide des parents



Novembre 2009



Table des matières

1.	Introduction.....	1
2.	Le ski alpin de compétition.....	1
2.1	Organismes	1
2.2	Disciplines.....	2
2.3	Catégories	3
3.	Équipe junior de ski Mont-Original.....	3
3.1	Description générale	3
3.2	Philosophie de l'ÉJSMO.....	3
3.3	Comité administratif	4
3.4	Activités de financement.....	4
3.5	Coût d'inscription	6
3.6	Site web : www.ejsmo.com	8
4.	Philosophie d'entraînement	10
5.	Journée de course.....	11
5.1	Semaine précédente	11
5.2	Arrivée	11
5.3	Préparation	11
5.4	Course	11
5.5	Disqualifications	12
5.6	Remise des médailles.....	12
5.7	Publication des résultats.....	12
6.	Informations supplémentaires.....	12
7.	Annexe 1 : Explication du calcul du pointage et du tirage des dossards	13



1. Introduction

Ce guide s'adresse à tous les parents de l'Équipe junior de ski Mont-Original (EJSMO), principalement pour les nouveaux venus dans le ski de compétition. Il a été rédigé dans le but de fournir de l'information pertinente sur le ski de compétition en général et plus spécifiquement sur l'Équipe.

2. Le ski alpin de compétition

Le ski alpin de compétition est très bien encadré au niveau international. Sport national de plusieurs pays européens (la référence mondiale étant l'Autriche), le Canada y fait cependant de plus en plus sa marque. Au niveau canadien, le Québec se démarque avec plusieurs athlètes de haut calibre.

2.1 Organismes

(Un résumé des principaux organismes de ski au niveau canadien, québécois et régional)

Association Canadienne Alpin (ACA : www.canski.org). Organisme régissant le ski alpin canadien, notamment les équipes nationales féminines et masculines. Il assure aussi l'élaboration et le suivi des programmes généraux d'entraînement, toutes catégories confondues.

Ski Québec Alpin (SQA : www.skiquebec.qc.ca). Organisme régissant le ski alpin québécois, notamment pour la gestion et l'inscription de tous les athlètes québécois de ski alpin (base de données SQA). Il gère les équipes féminines et masculines québécoises ainsi que tous les athlètes d'élite du ski alpin pour les catégories K2 et plus. Il assiste aussi les clubs régionaux en tout ce qui a trait aux aspects techniques.

Circuit Desjardins : Circuit de la rive-sud de Québec, il coordonne le ski alpin de compétition pour plus de 140 jeunes. Il regroupe les quatre stations de ski suivantes : Côte-des-Chats (St-Pacôme), Massif du Sud (St-Philémon), Mont-Original (Lac-Étchemin) et Ski-Beauce (Vallée-Jonction).



2.2 Disciplines

Cette section constitue un bref aperçu des disciplines du ski alpin. Il est à noter qu'au niveau des circuits régionaux tel que le nôtre, les athlètes ne participeront pas à des disciplines de vitesse (descente et super-G).

Descente (Downhill)

La descente est sans contredit l'épreuve la plus longue et aussi la plus rapide de toutes. Elle est composée de différentes phases: longues courbes à haute vitesse, sauts et glisse. Chaque skieur effectue une seule descente et le temps le plus rapide détermine le gagnant.

Slalom

Le slalom est la plus courte des épreuves et aussi celle comportant les courbes les plus rythmées. Chaque skieur effectue deux descentes sur deux parcours différents faits sur la même piste. Les deux descentes ont lieu la même journée. Les deux temps sont additionnés et le temps total le plus rapide détermine le gagnant.

Slalom géant (Giant slalom ou GS)

Aussi connu sous l'appellation GS. C'est une version similaire au slalom, mais avec moins de courbes et celles-ci sont plus larges et plus douces. Comme lors d'un slalom, chaque skieur effectue deux descentes sur deux parcours différents faits sur la même piste. Les deux descentes ont lieu la même journée. Le temps des deux descentes est additionné, et le temps total le plus rapide détermine le gagnant.

Super-G

Super-G est une abréviation de Super Géant Slalom, une course qui combine la vitesse de la descente avec les courbes plus prononcées du slalom géant. La course est plus courte que la descente mais plus longue qu'une course de slalom géant, et elle comprend aussi les différentes phases de courbes à haute vitesse, sauts et glisse. Chaque skieur effectue une seule descente et le temps le plus rapide détermine le gagnant.

Parallèle

Course spectaculaire où deux parcours (en slalom géant ou en slalom) sont tracés dans une même piste et où deux athlètes s'exécutent en même temps. Chaque athlète descendra dans chacun des parcours et l'addition des temps des deux parcours déterminera le gagnant de la catégorie. La finale du circuit Desjardins est habituellement disputée selon cette formule.

Habilité

Course regroupant différents portions de parcours (slalom, slalom géant, sauts, bosses, etc.) pour développer la polyvalence des athlètes. Le circuit Desjardins tiendra une de ces courses pour les catégories Introduction.



2.3 Catégories

Les catégories sont déterminées selon l'âge des athlètes, basé sur l'année civile (se terminant le 31 décembre). Chaque catégorie regroupe deux années civiles et est subdivisée selon le sexe des athlètes. Pour la saison 2009-2010 :

Années civiles	Catégorie
2004-2003	Introduction (I)
2002-2001	Introduction 1 (I1)
2000-1999	Introduction 2 (I2)
1998-1997	Kinder 1 (K1)
1996-1995	Kinder 2 (K2)
1994-1993	Junior 1 (J1)

3. Équipe junior de ski Mont-Orignal

3.1 Description générale

L'Équipe junior de ski du Mont-Orignal est un organisme à but non lucratif (OSBL) qui organise le ski de compétition pour une quarantaine d'athlètes. Représentant la station de ski Mont-Orignal auprès du circuit Desjardins, sa saison se déroule du début décembre (ouverture de la saison de ski) à la mi-mars. Les athlètes apprennent les rudiments du ski de compétition tout en s'amusant, et ce pendant environ 35 jours d'entraînement/compétition annuellement.

Typiquement, les entraînements se déroulent le samedi et le dimanche, de 9h30 à 12h30. Un camp d'entraînement est également prévu pendant la période des Fêtes. En fonction de divers facteurs (nombre d'enfants, aptitudes du groupe en général, disponibilité des entraîneurs, etc.), il se peut que le temps d'entraînement de la catégorie Introduction (5-6 ans) soit moindre. Les parents concernés seront avisés après l'inscription.

Pour les courses, le circuit respecte les recommandations générales de la Fédération, soit quatre courses pour les catégories Introduction (une dans chaque station du circuit) et quelques courses additionnelles pour les Kinder (K1 et K2) et Junior (J1).

Pour plus de détails, consulter le calendrier annuel disponible sur le site Web de l'Équipe (www.EJSMO.com).

3.2 Philosophie de l'ÉJSMO

Notre organisation a pour objectif d'évoluer dans un environnement amical où la notion de plaisir chez l'enfant occupe une place prépondérante. Certes, nous visons d'abord le développement optimal de chaque athlète, mais dans un contexte compétitif régional où nous retrouvons autant d'enfants qui veulent performer que ceux qui veulent améliorer leurs techniques de ski ou d'autres qui viennent y trouver un aspect social dynamique et motivant. Bref, le caractère hybride de l'Équipe se veut notre principal atout et en tant que dirigeants



(administrateurs et entraîneurs), nous respectons cette réalité et demandons à tous les parents et athlètes d'en faire autant en adoptant une attitude sereine en focalisant sur l'aspect « plaisir » d'abord et avant tout. La récolte des médailles n'est pas le but ultime, lequel se veut plutôt le dépassement de soi-même.

3.3 Comité administratif

Structuré avec un président, un vice-président et trois administrateurs, ce comité assure la gestion administrative de l'Équipe.

3.4 Activités de financement

Outre les coûts d'inscription des athlètes, le financement de l'Équipe junior de ski Mont-Original repose sur la tenue de quatre activités.

3.4.1 Ski Bazar

Gestion du ski Bazar du Mont-Original. Lors d'une fin de semaine en octobre, les parents des athlètes de l'Équipe ont la responsabilité d'organiser et de gérer les ventes des articles de ski usagés. En contrepartie de son implication bénévole à cette activité, l'Équipe junior reçoit de la station de ski un montant total de 2000\$.

3.4.2 Vente de tartes

Vente de tartes au sucre au coût de 5 \$ l'unité. Cette activité, tenue tout juste avant la période des Fêtes, permet de générer plus de 2000 \$ de profit. Les 48 tartes de chaque famille sont remises lors de la réunion annuelle des parents, le dimanche de la première fin de semaine de décembre. Le montant de ventes de ces tartes (240\$) est facturé à chaque famille au moment de l'inscription et se rembourse par les revenus de la vente. Les nouvelles familles sont exemptes à participer à cette activité de financement.

3.4.3 Billets SQA

Vente des billets de SQA pour le financement du ski alpin québécois. Chaque athlète doit assurer la vente de 15 billets pour le tirage d'un véhicule. Comme pour les tartes, le montant total des billets (75 \$ par enfant) vous est facturé au moment de l'inscription (montant remboursé par les revenus de la vente des billets). Un montant d'environ 1000 \$ sera versé par SQA à l'Équipe.



3.4.4 Défi Mont-Orignal / P.G.

Principale source de financement pour l'Équipe, cette compétition annuelle de ski est organisée par l'Équipe junior de ski Mont-Orignal, en collaboration avec la direction de la station de ski Mont-Orignal. Les profits générés sont partagés à 80% pour l'Équipe et 20% pour le Mont-Orignal.

La collaboration des parents est demandée pour la recherche de commanditaires pour cet événement et pour l'organisation et la gestion de la course.



3.5 Coût d'inscription

Le coût d'inscription est de 240 \$ par enfant pour toutes les catégories (275\$ après le 15 novembre).

De plus, chaque athlète doit aussi assumer les coûts suivants :

- Le coût d'inscription auprès des organismes de ski provincial et fédéral.
 - Le coût pour les athlètes Introduction est de 82,50 \$ (carte SQA provinciale), et ce pour une inscription avant le 8 janvier (94,00\$ après le 9 janvier).
 - Le coût pour les athlètes K1 est de 97,50 \$ (carte SQA provinciale), et ce pour une inscription avant le 9 janvier (109,00\$ après le 8 janvier).
 - Pour les athlètes Kinder 2 et Junior, le coût est de 153,50 \$ (carte ACA canadienne) avant le 13 novembre (183,00\$ après le 13 novembre).
- Son billet de saison à la station de ski Mont-Original
- Achat de l'équipement de ski et des accessoires pour une pratique sécuritaire du sport
- Sans être obligatoire, l'habit de neige de marque Apogée aux couleurs de l'Équipe est recommandé pour favoriser l'esprit d'appartenance à l'Équipe. En 2009, son coût est de 275 \$ plus taxes.

Donc, typiquement, voici ce à quoi devrait ressembler votre facture de l'Équipe (sans retard) :

N.B. : Les frais pour les tartes ne sont facturés que pour 1 enfant de la famille

Catégories	Frais à déboursier			Frais remboursés	
	Inscription	Carte SQA	Carte Canadienne	Tartes (48)	Billets SQA (15)
<i>Introduction</i>	240,00\$	82,50\$	–	240,00\$	75,00\$
<i>Kinder 1</i>	240,00\$	97,50\$	–	240,00\$	75,00\$
<i>Kinder 2 et Junior</i>	240,00\$	–	153,50\$	240,00\$	75,00\$



3.5.1 Jeux du Québec, Critérium, Championnats provinciaux

- D'abord, les parents sont libres d'accepter ou non la candidature de leur enfant aux compétitions provinciales.
- Les athlètes (K1) sélectionnés pour les Jeux devront défrayer le montant pour l'obtention de la carte canadienne (au taux des retardataires).
- De plus, les parents devront assumer certains frais supplémentaires dont un salaire et certains frais de déplacement et de subsistance pour le ou les entraîneur(s)-accompagnateur(s) pour toute la durée de la tenue de l'événement.
- L'ensemble de l'organisation s'effectue au niveau du Circuit et le groupe d'athlètes comprend les autres coureurs du Circuit.



3.6 Site web : www.ejsmo.com

Un site web a été conçu à l'intention des parents, des entraîneurs et des athlètes dans le but de distribuer le plus d'informations possibles en ce qui a trait au déroulement de la saison de ski. Il a également été conçu de manière à représenter la mémoire de l'Équipe, de sorte que vous y trouverez les informations générales des années passées (historique, athlètes méritants, résultats sommaires du Circuit, revues de presse, etc.). Il est mis à jour très régulièrement de novembre à avril. Vous y trouverez notamment :

3.6.1 Événements

Cette rubrique renferme l'information en ce qui a trait à nos activités de financement tel que décrit à la section 3.3 (les dates précises, les résultats, l'organisation, etc.). Nous y insérons également toute l'information du Défi du Carnaval pour les jeunes de 5 à 10 ans.

3.6.2 Nouvelles

Les nouvelles sont de brèves informations que nous voulons conserver à portée pour tous (contrairement aux courriels qui risquent de disparaître de votre boîte de réception). Nous vous demandons de vous y rendre régulièrement afin de prendre connaissance des dernières nouvelles. Par contre, lorsqu'il s'agit d'une information très importante, nous vous avisons par courriel.

3.6.3 Documents

Cette section est sans contredit le centre d'information du ski alpin de compétition avec des documents internes et provenant des organismes provinciaux et nationaux. Tous les documents que nous jugeons pertinents pour les parents, athlètes et entraîneurs s'y trouvent.

3.6.4 Photos

Visitez cette section pour y voir des photos de toutes sortes.

3.6.5 Liens intéressants

Tous les liens vers les sites Internet les plus pertinents pour la communauté de ski alpin de compétition.

3.6.6 Revue de presse

Il s'agit d'une revue de presse annuelle de l'Équipe et de Marie-Michèle Gagnon, une athlète du Mont-Orignal maintenant au sein de l'Équipe



Canadienne. Cette revue de presse regroupe tous les articles de journaux ou en ligne qui sont parus sur l'Équipe et MMG. Les parents sont invités à nous faire parvenir tout article qu'ils trouvent sur les sujets.

3.6.7 Équipe

C'est sous cette rubrique que nous retrouvons les éléments de l'organisation de l'Équipe, soit le groupe d'entraîneurs, le comité administratif, le Circuit Desjardins ainsi que cet important Guide des parents. Nous y retrouvons aussi le code d'éthique auquel les parents et athlètes doivent se conformer.

3.6.8 Inscriptions

Cette section vise notamment les visiteurs du site qui recherchent de l'information sur l'inscription d'un enfant dans l'Équipe. Elle abrite également le formulaire d'inscription à remplir par tous les parents avant le 15 novembre.

3.6.9 Athlètes

Cette rubrique consiste en la description personnelle de chaque athlète, avec photo, par catégorie d'âge. Les athlètes méritants de chaque année y sont également présentés.

3.6.10 Calendrier

Un calendrier virtuel vous indique les événements à venir ainsi que l'anniversaire de chaque athlète. Une version imprimable à mettre sur votre frigo est également disponible en cliquant sur « Version imprimable » dans le coin supérieur droit du calendrier virtuel.

3.6.11 Résultats

Cette section contient tous les résultats de chaque course au calendrier. Avant la course, vous pourrez y trouver l'avis de course et la liste des départs. Les résultats sommaires des années antérieures y sont également disponibles.

3.6.12 Contacts

Cordonnées de l'ÉJSMO.

3.6.13 Historique (en construction)

Cette section sera mise en ligne dès qu'elle sera terminée de construire. On y retrouvera l'histoire de l'Équipe depuis ses tout débuts ainsi qu'un hommage à ses athlètes s'étant particulièrement démarqués au fil des années sur la scène provinciale et nationale.



4. Philosophie d'entraînement

L'Équipe junior de ski Mont-Original adhère à la philosophie d'entraînement de Alpine Canada Alpin qui dirige le ski alpin de compétition au niveau national. En voici les grandes lignes :

« Au niveau Introduction (de 5 à 10 ans d'âge), les enfants débutent le voyage en s'impliquant tout d'abord dans des écoles de glisse ainsi que dans des clubs de ski. À cette étape, pour une période s'échelonnant de 3 à 5 ans, les enfants peuvent soit faire l'apprentissage du ski de base ou, s'ils sont un peu plus avancés, être introduits à de simples courses de ski par équipe et une variété d'habiletés plus sophistiquées. Les enfants doivent skier sur divers terrains et dans des conditions de neige différentes tels que surface fraîchement damée (tapis), bosses, neige à l'état naturel, poudreuse, glace et mauvaise neige. Cette phase est désignée sous le vocable «FUNDamentals » et doit être gouvernée par le plaisir. Cette période met l'emphase sur le développement des habiletés physiques telles que l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse (éléments de base), la souplesse et l'endurance, par le biais de jeux et d'activités amusantes. Les habiletés de base en ski et les qualités mentales sont saisies et prises pour modèle.

Conjointement à la croissance, les enfants amorcent la Phase « s'Entraîner à s'Entraîner » qui comprend les niveaux K1 (11-12 ans) et K2 (13-14 ans) en ski alpin de compétition. Tandis que le niveau de maturité de l'athlète peut se retrouver à différentes étapes lors de la Phase de s'Entraîner à s'Entraîner, la priorité de l'athlète doit porter sur l'apprentissage de la connaissance générale, des habiletés spécifiques au sport, du plaisir et des jeux. Des programmes de base du club et des programmes élargis (le club propose des programmes plus avancés et prévoit plus de jours par année à cet effet) sont offerts. Tandis que la croissance et le développement de l'athlète doivent être suivis avec soin durant cette période, l'entraînement pour la force et l'endurance est introduit plus formellement et vient s'ajouter au développement des éléments de base. Les enfants continuent de développer leurs habiletés techniques de base et devraient pouvoir skier toutes les disciplines. Les athlètes adapteront et perfectionneront les habiletés apprises durant la Phase Introduction tout en saisissant et en reproduisant de nouvelles habiletés. Selon le sexe de l'athlète, ce dernier peut demeurer dans cette phase deux ou trois ans.

Dès l'âge de 15 ans, les athlètes amorcent la Phase « s'Entraîner à Concourir (J1 & J2) ». Une fois de plus, le club offrira les programmes de base et élargis bien qu'une sélection d'athlètes à des événements spéciaux puisse avoir lieu. Quelques clubs offriront des programmes de sélection qui permettront aux athlètes motivés de haut niveau de bénéficier d'un programme plus structuré. Dans ces deux cas, cette phase se concentre sur le développement plus spécifique de ce sport, les programmes de conditionnement physique et l'individualisation. La science du sport, la médecine sportive et les programmes techniques et tactiques spécifiques au sport sont introduits dans leur totalité tout en suivant de près l'adaptation et les modélisations de performance. Sur neige, les athlètes se concentrent toujours sur toutes les disciplines et la préparation à la course. »¹

¹ MAIN (Modèle Alpin d'Intégration Nationale), p.12. MAIN est le programme de développement du ski alpin de compétition à travers le pays. Les entraîneurs utilisent ce guide pour adapter leur programme d'entraînement en fonction de l'âge et de l'habileté de leur groupe. Si vous désirez obtenir une copie du programme MAIN, visitez notre site web (www.EJSMO.com) et cliquez sur le lien «Documents»



5. Journée de course

Cette section s'adresse principalement aux nouveaux parents de l'Équipe. Nous y décrivons le plus fidèlement possible une journée typique de course. À titre indicatif, ces journées sont généralement longues (tôt le matin jusqu'à la fin de l'après-midi) et épuisantes, mais très motivantes, autant pour les athlètes que pour les parents.

Prenez note également qu'il est très rare que les courses soient annulées, même lors de froids intenses ou de tempêtes. Cependant, on prévoit une chaîne téléphonique entre les entraîneurs et les parents advenant une annulation très tôt le matin de la course.

5.1 Semaine précédente

La semaine précédant une course, les organisateurs publient un avis de course décrivant les derniers détails du déroulement de la journée ainsi que la liste des départs. Ces documents sont disponibles sur notre site web sous l'onglet « Résultats », puis sous le lien de la course dont il est question.

5.2 Arrivée

À votre arrivée à la station où se déroule la course, un déjeuner est servi pour les athlètes et les parents.

Le dossard de l'athlète lui est remis pendant cette période par le responsable de la remise des dossards pour l'Équipe (soyez attentifs, le nom de l'athlète est nommé dans un environnement très bruyant). À noter que les athlètes prennent le départ dans l'ordre ascendant des numéros de dossard, numéro distribué par catégorie/sexe, à partir de Introduction jusqu'à Junior. Nous vous spécifions aussi à ce moment le lieu et l'heure où l'athlète doit se présenter pour la période d'échauffement.

5.3 Préparation

À partir de ce moment, l'athlète est pris en charge par son entraîneur jusqu'à la fin de son épreuve. Pour assurer le déroulement optimal de la course, nous vous demandons de faire confiance à l'entraîneur et de ne pas intervenir auprès de votre enfant jusqu'à ce que la course soit terminée.

Une période d'échauffement de l'Équipe a lieu à l'extérieur. Cette courte période d'échauffement permet de regrouper les athlètes avec leurs entraîneurs.

Par la suite, chaque groupe se dirige vers les remontées mécaniques pour l'étude de parcours. Les athlètes, accompagnés de leur entraîneur, descendent lentement dans le parcours pour en analyser les particularités.

Avant le début de la course, les parents peuvent prendre place près de l'aire d'arrivée, endroit idéal pour suivre le déroulement de la course.

5.4 Course

Par la suite, les athlètes se présentent, dans l'ordre de leur dossard respectif, à la ligne de départ, pour leur première descente. L'entraîneur les accompagne à la ligne de départ pour



leur prodiguer les derniers conseils (les parents ne sont pas « tolérés » à l'aire de départ). Après sa première descente, l'athlète doit remonter à l'aire de départ pour se préparer à sa deuxième descente. Pour les plus jeunes athlètes, des adultes (assistants-entraîneurs ou parents préalablement désignés) s'occupent de les raccompagner vers l'aire de départ.

Au terme de leur deuxième descente, les organisateurs récupèrent le dossard de l'athlète. À compter de ce moment, nous vous demandons de prendre en charge votre enfant et ce, pour le reste de la journée.

5.5 Disqualifications

Les disqualifications de chaque enfant sont déterminées notamment par les juges de porte, compilées par le chef des juges de porte, puis présentées au DT qui les affiche officiellement durant une période de 15 minutes avant la remise des médailles (endroit d'affichage connu des entraîneurs). C'est à ce moment que les entraîneurs, athlètes et parents peuvent consulter cette liste et la remettre en question par le biais d'un protêt. Il est trop tard pour protester une disqualification, ou toute autre décision du jury, après la sortie des résultats.

5.6 Remise des médailles

Lorsque toutes les catégories auront complété leur course, les organisateurs (au niveau du Circuit Desjardins) colligeront les résultats qui seront analysés par le statisticien de course pour identifier les médaillés. À cet effet, il est recommandé de consulter le document «Explication du calcul du pointage et du tirage des dossards» à l'annexe 1 afin de mieux comprendre comment s'effectue le calcul des points basé sur les temps de course de chaque athlète. Le processus d'analyse dure généralement une heure. Lorsque terminé, soit entre 16h et 17h, il y a remise des médailles.

5.7 Publication des résultats

Les résultats détaillés de chaque coureur sont disponibles sur notre site web dans les jours suivant la compétition sous l'onglet « Résultats » puis sous le lien de la course dont il est question.

6. Informations supplémentaires

Pour toutes informations additionnelles, nous vous invitons à communiquer avec :

Présidente :	Mme Cynthia Lapointe au (418) 642-2634
Vice-présidente et trésorière :	Mme Claude Dufour au (802) 274-5920
Administrateur :	M. Martin Goulet au (418) 397-5906
Administrateur :	M. Pierre Couture au (418) 625-4436
Administrateur :	Poste à combler



7. Annexe 1 : Explication du calcul du pointage

Grille de pointage

- Chaque manche vaut 250 points
- Les deux manches sont indépendantes
- Il n’y a pas de point en cas d’abandon (DNF) ou de disqualification (DSQ)
- Il n’y a pas de point pour la participation
- Les coureurs ex aequo recevront les points correspondant à leur rang dans le classement final
- Le pointage est attribué selon la position :

Position	Points	Position	Points	Position	Points
1	250	21	25,5	41	9,5
2	200	22	23,5	42	9
3	150	23	22	43	8,5
4	125	24	20,5	44	8
5	112,5	25	19	45	7,5
6	100	26	18	46	7
7	90	27	17	47	6,5
8	80	28	16	48	6
9	72,5	29	15,5	49	5,5
10	65	30	15	50	5
11	60	31	14,5	51	4,5
12	55	32	14	52	4
13	50	33	13,5	53	3,5
14	45	34	13	54	3
15	40	35	12,5	55	2,5
16	37,5	36	12	56	2
17	35	37	11,5	57	1,5
18	32,5	38	11	58	1
19	30	39	10,5	59	0,5
20	27,5	40	10	60 et plus	0,5