



**Club de compétition
Val Mont-Bleu**

GUIDE POUR LES PARENTS ET COUREURS

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	3
PHILOSOPHIE DU CLUB	3
AFFILIATIONS	4
ORGANISATION	4
COMMUNICATIONS	5
PERSONNEL ENTRAÎNEUR	5
PROGRAMMES ET CATÉGORIES	5
ENTRAÎNEMENTS	6
IMPLICATION DES PARENTS	8
AUTRES DÉPENSES	9
LEVÉES DE FONDS	10
BÉNÉVOLAT	10
RESPONSABILITÉ DES COUREURS	10
SUBSTANCES INTERDITES	11
GRIEFS ET PLAINTES	11
BESOIN D'INFORMATION	11
ANNEXE A – ÉQUIPEMENTS PAR GROUPE D'ÂGE	12
ANNEXE B – CHARTE DE LONGUEUR DES SKIS	13

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bienvenue au club de compétition Val Mont-Bleu. Depuis plus de 40 ans, le club a su conserver son caractère familial tout en proposant des programmes de développement qui tiennent compte des habiletés et des intérêts de ses membres. Nous sommes l'un des derniers clubs de la province qui soit entièrement autonome, c'est-à-dire administré à 100% par ses propres membres.

Le plaisir de skier à Vallée-Bleue, l'atmosphère de camaraderie et les succès de nos coureurs composent le caractère unique de notre club et c'est ainsi qu'aujourd'hui, plusieurs de nos petits coureurs sont des enfants de parents qui ont déjà fait partie du club il y a plusieurs années.

Nous vous souhaitons à tous une excellente saison, remplie de neige, de parcours rouge et bleu, de succès et avant tout, de plaisir.

PHILOSOPHIE DU CLUB

Le club de ski pourvoit à l'organisation et au déroulement de compétitions régionales ayant lieu au centre de ski Vallée-Bleue. Ainsi c'est en collaboration avec le centre de ski et la Patrouille Canadienne de ski que les bénévoles du club assurent la tenue des compétitions qu'il reçoit.

Le programme du club de ski de Vallée-Bleue favorise l'apprentissage du ski alpin dans un cadre de ski de compétition chez les jeunes de 6 à 15 ans possédant déjà les techniques de base du ski et désirant améliorer leur performance par le biais du ski de compétition, et ce dans un environnement positif.

Nos programmes consistent à améliorer les habiletés techniques du skieur alpin, les techniques de course compétitives, le ski libre contrôlé, le slalom court rayon, le slalom, le slalom géant, et le super géant.

Ces programmes sont préparés et supervisés par des entraîneurs qualifiés et sont adaptés à l'âge des jeunes auxquels ils s'adressent. Ils visent l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de base puis celles des tracés de compétition afin de permettre à chaque jeune de participer aux circuits régional et provincial correspondants à son groupe d'âge.

CLUB DE SKI VAL MONT-BLEU

AFFILIATIONS

Le club de ski Val Mont-Bleu est affilié à la Division Laurentienne de ski, à Ski Québec alpin et à Ski Canada alpin. Chaque participant doit être membre en règle de ces trois organisations. Les coûts reliés à ces adhésions sont mentionnés et inclus dans les frais d'inscription du club.

Les compétiteurs de niveau FIS doivent également obtenir une licence FIS pour participer à des compétitions qui sont sanctionnées par cette organisation. Les entraîneurs fourniront l'information nécessaire aux compétiteurs concernés.

ORGANISATION

Le club de compétition du centre de ski Vallée-Bleue (*Val Mont-Bleu inc.*) est un organisme à but non lucratif. Le club est administré par un conseil d'administration, composé de parents bénévoles qui sont élus lors de l'assemblée générale à la fin de chaque saison. Chaque famille d'un athlète participant à un programme dispensé par le club peut proposer un candidat pour un poste du conseil d'administration.

Le conseil d'administration veille aux affaires courantes de la corporation. Il organise, supervise et supporte les programmes offerts, procède à l'embauche de l'entraîneur en chef et encadre l'embauche des autres entraîneurs. Également, le conseil d'administration détermine et voit à appliquer les règlements du club et travaille en coopération avec l'administration du centre de ski ainsi qu'avec les patrouilleurs.

La structure du conseil d'administration :

Président

Vice-président

Secrétaire et responsable des communications

Trésorier

Responsable des habits de ski

2 Parents sans droit de vote

Vous êtes invités à adresser vos questions ou commentaires aux membres du conseil d'administration. Tous parents qui souhaiteraient participer au conseil d'administration pour la prochaine saison peuvent présenter leur candidature lors de l'assemblée générale de fin de saison.

COMMUNICATIONS

Veuillez noter que la majorité des communications du Club se font par courrier électronique et via notre site internet. Pendant la saison de ski, le « courriel hebdomadaire » est envoyé le mercredi en fin de journée et contient l'information pertinente sur les activités du weekend à venir. Si vous souhaitez communiquer des informations via le courriel hebdomadaire, vous devez vous adresser au Club par courriel via le site internet.

Une adresse de courriel valide est nécessaire pour que nous puissions vous communiquer les plus récentes informations.

Assurez-vous de visiter régulièrement notre site internet www.competitionvalleebleue.com

PERSONNEL ENTRAÎNEUR

Le club de ski Val Mont-Bleu compte sur un personnel entraîneur qualifié et expérimenté. Tous les entraîneurs sont membres de la Fédération des entraîneurs de Ski du Canada (FESC) et/ou de l'Alliance des moniteurs de ski du Canada (AMSC). Ils reçoivent des séances d'amélioration du ski et des techniques d'enseignement et d'entraînement annuellement.

PROGRAMMES ET CATÉGORIES

Tous les programmes dispensés par le club sont en fonction du programme Modèle Alpin d'Intégration Nationale (MAIN2) de Canada Alpin. Ils comprennent les entraînements hors-piste, les entraînements sur neige les samedis et dimanches dès l'ouverture de la station et le camp de Noël.

Les catégories sont divisées de la façon suivante :

U8 : Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 6 et 7 ans et vise à développer et améliorer les habiletés nécessaires au ski alpin de compétition. Cette catégorie participera aux courses mixtes regroupées U8-U10. Toutefois, ils effectuent leurs descentes dans un parcours qui tient compte des habiletés de leur catégorie. Les temps seront compilés séparément pour les filles et les garçons et il y aura 2 remises de médailles.

U8 (temps partiel) : Identique aux programmes U6-U8, à l'exception des entraînements sur neige qui ont lieu une journée par fin de semaine, le samedi ou le dimanche.

U10 : Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 8 et 9 ans et vise à développer et améliorer les habiletés nécessaires au ski alpin de compétition. Cette catégorie participera aux courses mixtes regroupées U8-U10. Toutefois, ils effectuent leurs descentes dans un parcours qui tient compte des habiletés de

CLUB DE SKI VAL MONT-BLEU

leur catégorie. Les temps seront compilés séparément pour les filles et les garçons et il y aura 2 remises de médailles.

U12: Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 10 et 11 ans et met l'accent sur le raffinement des habiletés dans une atmosphère qui prépare les coureurs pour la compétition de ski. Les participants s'entraînent les samedis et dimanches et participent à des courses de slalom et de slalom géant. Les courses sont mixtes, cependant les temps seront compilés séparément pour les filles et les garçons et il y aura 2 remises de médailles.

U14: Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 12 et 13 ans et met l'accent sur le raffinement des habiletés dans une atmosphère qui prépare les coureurs pour la compétition de ski. Les participants s'entraînent les samedis et dimanches et participent à des courses de slalom, slalom géant et de super géant. Les événements de course sont tenus séparément pour les filles et les garçons, mais généralement elles ont lieu le même jour dans des montagnes différentes.

U16: Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 14 et 15 ans et met l'accent sur le raffinement des habiletés dans une atmosphère qui prépare les coureurs pour la compétition de ski. Les participants s'entraînent les samedis et dimanches et participent à des courses de slalom, slalom géant et de super géant. Les événements de course sont tenus séparément pour les filles et les garçons, mais généralement elles ont lieu le même jour dans des montagnes différentes.

ENTRAÎNEMENTS

Le calendrier prévoit un nombre de 4 entraînements pré-ski et 42 entraînements en ski pour les coureurs inscrits à temps plein, incluant les courses.

Les enfants U8-10-12 sont sous la responsabilité des entraîneurs de 9h00 à 11h30 et de 12h30 à 14h30.

Pour les enfants en U14 et U16, les entraînements finissent à 15:00 hrs.

Si vous manquez l'heure de départ, il est de votre responsabilité de rejoindre le groupe et d'établir un contact avec un entraîneur afin qu'il prenne la responsabilité de votre enfant.

En cas d'absence prévue, vous devez aviser votre entraîneur le plus tôt possible afin que les groupes soient ajustés au besoin.

En cas de température très froide, il y aura des pauses pour se réchauffer à l'intérieur du chalet. Les enfants d'un même groupe entreront au chalet ensemble. Dans les cas extrêmes, les parents peuvent être sollicités par l'entraîneur pour accompagner un enfant au chalet.

Les entraîneurs portent une radio et peuvent être rejoints rapidement en cas de besoin.

À la fin de chaque séance et à moins d'un avis contraire de votre part, les entraîneurs vous attendront avec votre enfant devant le chalet de ski. S.V.P., soyez ponctuels.

Tous les entraîneurs responsables d'un groupe sont qualifiés par la Fédération des Entraîneurs de Ski du Canada (FESC) et/ou par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada (AMSC).

CLUB DE SKI VAL MONT-BLEU

Les entraîneurs du Club reçoivent annuellement une ou plusieurs séances d'amélioration du ski et de l'enseignement / coaching.

Les entraîneurs du niveau U8-U10 et U12 ont pris connaissance et appliquent les principes du programme d'entraînement pancanadien *Étoiles des Neiges Husky* développé par *Canada Alpin* et par la *FESC*.

Les entraînements sont effectués selon le principe *apprendre en s'amusant* dans une atmosphère propice à l'apprentissage (choix de terrain, choix des exercices et tactiques, démonstrations fréquentes des entraîneurs, adaptation de la séance en fonction de la météo)

Au début de chaque séance d'entraînement, les enfants se rassemblent avec leur entraîneur en face du chalet principal. Le matin, les entraîneurs tiennent une séance d'échauffement commune, qui se termine par un cri de ralliement avant que les groupes se divisent et quittent.

Lors des entraînements en parcours, l'entraîneur peut décider de descendre le premier et d'attendre son groupe au bas du parcours ou vice-versa.

La journée précédant une course, l'entraînement est effectué en fonction de la course en question. Les entraîneurs feront tout en leur possible pour que cet entraînement se termine sur une note positive pour chaque coureur.

Les parents sont les bienvenus à assister aux entraînements à titre de spectateurs. Veuillez cependant laisser le soin aux entraîneurs de coacher vos enfants.

Pré-ski

Les entraînements pré-ski débutent à la fin de l'été et se poursuivent durant l'automne. Le pré-ski compte 4 matins d'entraînement avant le début de la saison de ski. Un entraînement spécifique à la compétition de ski alpin sera dispensé aux coureurs lors de ces entraînements qui durent 2 heures, normalement de 10:00 à 12:00. Voir le calendrier sur le site du club de ski pour plus d'information.

Camp de Noël

Le camp de Noël se tient durant le temps des fêtes. Il s'agit d'une période d'entraînement plus concentrée où le progrès des enfants se fait plus rapidement. Ce camp compte approximativement 10 jours d'entraînement sur 2 semaines. Veuillez consulter le calendrier des entraînements affiché sur notre site internet.

IMPLICATION DES PARENTS

Pour les événements sociaux et les levées de fonds.

Comme mentionné précédemment, le club ski Val Mont-Bleu est un des rares clubs de compétition de ski alpin autonome et administré par ses membres. Nous sommes fiers de poursuivre cette tradition de club familiale qui est propre à Vallée-Bleue. Toutefois, pour survivre, toute tradition a besoin d'être cultivée et alimentée par les gens pour qui elle est chère. Ces gens ce sont vous les membres. C'est pourquoi votre implication, aussi petite soit-elle, est essentielle à la bonne marche de notre club.

Pour les courses à Vallée-Bleue

L'organisation de courses à la montagne est un travail nécessitant la participation de plusieurs bénévoles. L'organisation est portée par le comité de course qui délègue ensuite les tâches aux différents intervenants. Une rencontre préparatoire aura lieu quelques semaines avant l'événement pour identifier tous les bénévoles requis et effectuer l'assignation des tâches.

La participation des parents est primordiale à la réussite des courses tenues à Vallée-Bleue. À l'exception des postes de Directeur technique et d'Arbitre qui sont assignés par la DLS, tous les postes nécessaires doivent être comblés par les parents. La plupart de ces postes ne nécessitent pas une connaissance approfondie de la course de ski alpin et une petite formation par les « anciens parents » est donnée à la montagne.

Il est toutefois recommandé de suivre une formation « Officiel Niveau 1 » d'une demi-journée dispensée par la DLS à l'automne. Cette formation permet aux bénévoles de se familiariser avec les règlements, le déroulement d'une course ainsi que toutes les tâches et postes à combler pour tenir une course. Les dates de cette formation vous seront communiquées par le CA. Les frais d'inscriptions sont remboursés par le club.

Une rencontre de parents aura lieu en début de saison pour former le comité de course, recruter les bénévoles nécessaires et assigner les postes pour les 2 courses tenues à Vallée-Bleue.

Durant les courses à d'autres montagnes

Au moins une semaine avant la tenue d'une course, les entraîneurs vous indiqueront l'heure et l'endroit où le groupe se rencontrera. Il est de votre responsabilité que votre enfant soit à l'heure et prêt.

Le matin de la course, les entraîneurs vous communiqueront le déroulement de la journée et vous feront part de leurs attentes quant à votre rôle à jouer comme parent.

Les enfants demeurent sous la responsabilité des entraîneurs lors des journées de course, à moins d'avis contraire de votre part. Si une course se déroule de façon « en continu » (back-to-back), des instructions appropriées vous seront communiquées pour ce qui concerne la surveillance des enfants pendant la période de repas.

Lors des courses, tout le groupe est réuni et sous la supervision simultanée de tous les entraîneurs présents. Tous porteront leur radio.

CLUB DE SKI VAL MONT-BLEU

Les parents qui ont des radios sont invités à utiliser une fréquence commune lors des courses et à divulguer cette fréquence aux entraîneurs.

À la fin de chaque course, les enfants, parents et entraîneurs doivent se présenter à la remise des médailles. Les enfants et entraîneurs doivent porter l'uniforme du Club. Les entraîneurs doivent rassembler les enfants et tous doivent encourager les vainqueurs.

AUTRES DÉPENSES

Passe de saison / Billet de remontées

Tous les coureurs doivent avoir en tout temps une passe de saison ou un billet de journée valide pour les entraînements et courses à Vallée-Bleue. Les passes de saison doivent être achetées directement à la station de ski.

Billets de remontées et frais de courses pour les courses à d'autres montagnes

Les billets de remontées et les frais de courses sont inclus dans les frais d'inscription du coureur au club de compétition.

Les billets de remontées pour les parents des coureurs sont à l'entière responsabilité des parents, et ce, pour chaque course. Toutefois, la plupart des stations offrent un rabais pour les parents de coureurs. Vous devrez vous informer à la table de secrétariat de course.

Habit du club

Le manteau du club est obligatoire. Les écussons des commanditaires du club sont remis avec l'habit et doivent être cousus aux endroits désignés. Il est important que tous les coureurs les portent lors des événements (remises des médailles, séances de photos).

Combinaison de course (Skinsuit)

Les coureurs des groupes U6, U8, U10 et U12 ne sont pas autorisés à porter une combinaison de course lors des courses sanctionnées. Pour les coureurs U14 et U16, le port de la combinaison de course est obligatoire. Dans la mesure du possible, essayez d'avoir une combinaison de type Slalom Géant (GS Suit) avec des protections intégrées.

Équipement de ski

Pour la liste d'équipement requis, voir le tableau « groupes d'âge et équipement » à l'annexe A.

Casques

Chaque coureur **DOIT** obligatoirement porter un casque de ski certifié lors des entraînements et des courses. Il en va de leur sécurité et possiblement de leur vie. La certification FIS est requise pour les casques de GS pour les U12, U14 et U16.

CLUB DE SKI VAL MONT-BLEU

LEVÉES DE FONDS

Les frais exigés par le club de ski Val Mont-Bleu ne couvrent qu'une partie du budget des dépenses. De façon à garder les frais aussi bas que possible, nous devons effectuer des levées de fonds. Il est attendu que les parents des coureurs supporteront les efforts mis de l'avant pour amasser des fonds et se prêteront volontaires lors des événements organisés par le club de ski.

Photo d'équipe et commandites

Les commandites aident le club à amasser des fonds. Si vous connaissez quelqu'un ou une entreprise qui est disposée à aider financièrement le club de ski, veuillez communiquer avec un membre du C.A. Une photo d'équipe sera prise au cours de la saison et remise à tous les coureurs et aux commanditaires du club.

Souper Spaghetti

C'est l'événement par excellence pour amasser des fonds pour le club de ski. Tous les parents et coureurs sont sollicités pour aider à ce que cet événement soit une réussite année après année.

BÉNÉVOLAT

Comité de course

À titre de parent, vous serez sollicité pour faire partie du comité de course pour l'une ou l'autre des courses organisées à Vallée-Bleue. Votre présence est essentielle au bon déroulement de ces courses.

Levées de fonds et événements divers

Un groupe sera mis de l'avant pour promouvoir le club de ski et amasser des fonds. Les parents intéressés pourront sélectionner un ou plusieurs événements où ils souhaitent s'impliquer.

Le Conseil d'administration regroupe sept parents qui s'impliquent de façon extraordinaire pour les intérêts du club.

RESPONSABILITÉ DES COUREURS

Les coureurs sont encouragés à participer à tous les entraînements de leur programme. Ils doivent être prêts et à l'heure à chaque jour et ceci inclus aussi :

- * Des skis préparés
- * Des lunettes de ski
- * Aucun équipement défectueux
- * Des vêtements pour les conditions météorologiques de la journée
- * Le casque est obligatoire pour chaque session d'entraînement
- * Le respect envers les entraîneurs et les autres coureurs

SUBSTANCES INTERDITES

L'usage d'alcool, de drogues et/ou autres substances interdites par la loi est incompatible avec le club de ski ainsi que les lois provinciales et fédérales. L'usage du tabac, d'alcool et/ou de substances illégales est interdit pendant la saison de course (du premier jour d'entraînement au dernier jour de course).

Tout athlète qui sera pris à enfreindre ce règlement sera automatiquement exclu du club de ski et les frais ne seront pas remboursés.

GRIEFS ET PLAINTES

Tout litige devrait premièrement être adressé à l'entraîneur-chef ou au président du C.A. Advenant une mésentente, le litige doit être soumis à un membre du C.A. qui en discutera avec les autres membres ainsi qu'avec l'entraîneur-chef. Dans la mesure où une rencontre s'avèrerait nécessaire, le point en litige sera discuté en huis clos avec les personnes concernées. Une décision sera par la suite rendue par le C.A.

BESOIN D'INFORMATION

N'hésitez pas à communiquer avec tout membre du C.A. ou un parent "expérimenté". Plus vous serez impliqué, plus la saison sera agréable. Nous vous souhaitons une excellente saison.

Si vous avez des questions:

Courriel: competitionvalleebleue@hotmail.com

Site internet: www.compétitionvalléebleue.com

Aussi pour des informations sur la réglementation et autre sujets reliés aux compétitions.

Division Laurentienne de ski : <http://www.divisionlaurentienne.com/>

Ski Québec Alpin : <https://www.skiquebec.qc.ca/>

CLUB DE SKI VAL MONT-BLEU

ANNEXE A – Équipements par groupe d'âge

Groupes d'Âges - Courses et équipement - Saison 2013-2014							Équipement et Protections							
	Âges	Type de Circuit	Nb de courses	Courses	Logistique Courses		Skis Slalom	Skis GS	Skin Suit	Shin Pads	Cups	Barre	Mouth Guard	Back Protector
Club de Compétition Vallée-Bleue	U6	5 ans	Participatif Mixte	5	1) Défi de l'Espoir 2) Court Rayon 3) Slalom 4) Coupe Lacasse 5) Finale des Champions U8	Garçons et Filles U6-U8-U10 - Même montagne	Obligatoire	Permis	Interdit	Permis	Permis	Permis	Permis	Permis
	U8	6-7 ans	Classement par équipe Classement individuel Événements Mixtes	5-6	1) Défi de l'Espoir 2) Court Rayon 3) Slalom 4) Festival Carnaval de Québec 5) Coupe Lacasse 6) Finale des Champions U8	Garçons et Filles U6-U8-U10 - Même montagne	Obligatoire	Permis	Interdit	Permis	Permis	Permis	Permis	Permis
	U10	8-9 ans	Classement par équipe Classement individuel Événements Mixtes	5-6	1) Défi de l'Espoir 2) Court Rayon 3) Slalom 4) Festival Carnaval de Québec 5) Coupe Villiard (8 ans seulement) 5) Coupe Russell Armstrong (9 ans seulement) 6) Finale des Champions U10 Duel	Garçons et Filles U6-U8-U10 - Même montagne	Obligatoire	Permis	Interdit	Permis	Permis	Permis	Permis	Permis
	U12	10-11 ans	Classement individuel Championnat individuel Événements Mixtes	6-7	1) Slalom 2) GS 3) Slalom/GS 4) Kombi 5) Ski Cross 6) Regroupement U12 SQA 7) Finale Duel - Série du Printemps	Garçons et Filles U12 - Même montagne	Obligatoire	Obligatoire	Interdit	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Permis	Permis
	U14	12-13 ans	Classement individuel Championnat individuel Garçons et Filles séparé	7-10	1) GS 2) GS 3) Slalom 4) Slalom 5) Slalom Invitation 6) Super G 7) Ski Cross 8) Championnat Provincial 9) Finale U14 10) CanAm	Garçons U14 - Une montagne Filles U14 - Une montagne	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
	U16	14-15 ans	Classement individuel Championnat individuel Garçons et Filles séparé	7-11	1) GS 2) GS 3) Slalom 4) Slalom 5) Slalom Invitation 6) Super G 7) Ski Cross 8) Championnat Provincial 9) Finale U16 Ski Cross 10) CanAM 11) Coupe Whistler	Garçons U16 - Une montagne Filles U16 - Une montagne	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
*Âge au 31 décembre de la saison concernée.														

ANNEXE B – Charte de longueur des skis

Club de Compétition Vallée-Bleue	U6	5 ans	
	U8	6-7 ans	
	U10	8-9 ans	
	Poid du coureur	Longueur Skis Multi-Dicipline	
	40 - 50 lbs	110 cm	
	50 - 60 lbs	120 cm	
	55 - 65 lbs	125 cm	
	60 - 70 lbs	130 cm	
		135 cm	
	70 - 80 lbs	140 cm	
	80 - 90 lbs	150 cm	
	U12	10-11 ans	
	Poid du coureur	Longueur Skis Slalom	Longueur Skis GS
	60 - 70 lbs	125 cm	135 cm
	70 - 80 lbs		140 cm
	80 - 90 lbs	132 cm	145 cm
	90 - 100 lbs		150 cm
		139 cm	155 cm
	100 - 120 lbs	146 cm	160 cm
	120 + lbs	150 cm	167 cm
	U14	12-13 ans	
	Poid du coureur	Longueur Skis Slalom	Longueur Skis GS
	70 - 80 lbs	125 cm	140 cm
	80 - 90 lbs	132 cm	145 cm
	90 - 100 lbs		150 cm
		139 cm	155 cm
	100 - 120 lbs	146 cm	160 cm
	120 - 130 lbs	150 cm	167 cm
	130 + lbs	155 cm	175 cm
	U16	14-15 ans	
	Poid du coureur	Longueur Skis Slalom	Longueur Skis GS
	90 - 100 lbs	139 cm	155 cm
	100 - 110 lbs	146 cm	160 cm
	110 - 120 lbs	150 cm	167 cm
	120 - 130 lbs		170 cm
	130 - 140 lbs	155 cm	175 cm
	140 + lbs		182 cm