

## RÈGLEMENTS ET CODE D'ÉTHIQUE

Le Québec Singletrack Expérience (QSE) est sanctionné par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Les règlements de la FQSC sont disponibles au <https://fqsc.net/reglements>. En complément des règlements de la FQSC, voici des précisions, ainsi que les particularités sur votre QSE.

### Accueil des participants et réunion obligatoire

- Nous avons très hâte de vous accueillir ! L'enregistrement obligatoire se fera le samedi 3 août 2019 entre 10h et 14h30 à Mérici Collégial Privé au 755, Grande-Allée Ouest, Québec, QC, G1S 1C1.
- Une réunion obligatoire pour tous les participants aura lieu le 3 août, à 15h30, à Mérici Collégial Privé.

### Éligibilité

Pour être éligible à prendre part à la course vous devez :

- Compléter, lors de l'enregistrement, le formulaire de la FQSC (résident du Québec seulement) ;
- Avoir dûment complété et remis votre questionnaire médical et fiche du participant ;
- Avoir complété la fiche d'enregistrement vélo lors du jour 0 au camp de base.
- Confirmer la lecture des normes de sécurité du code d'éthique (voir ci-dessous) ainsi que l'engagement à toujours avoir en piste le matériel obligatoire (voir ci-dessous).

### Catégories 2019

Équipe :

- Classe ouverte Homme
- Classe ouverte Femme
- Classe ouverte Mixte
- Total âge 80 et +
- Total âge 100 et +

Solo : Homme / Femme

- 15-29
- 30-39
- 40-49

- 50-59
- 60 et +

Un minimum de trois (3) inscriptions sont requises pour valider une catégorie. Advenant qu'il y ait moins de trois (3) inscriptions dans une catégorie, ces participants seront jumelés à la catégorie d'âge inférieure.

### **Code d'éthique**

- Saluer et remercier les bénévoles à votre passage. Sans eux, il n'y a pas d'événement ;
- On roule pour le plaisir avant tout. Respect, politesse et courtoisie ;
- La santé des Qué-Bikers est plus importante que votre classement. Vous vous sentirez beaucoup mieux et vous obtiendrez beaucoup plus de reconnaissance si vous aidez quelqu'un plutôt que de tenter de gagner la course en ignorant un participant en difficulté ;
- Vous avez l'obligation de porter secours à toute personne blessée ou dans une situation dangereuse. Avisez un membre de l'équipe médicale ou du S'Quad le plus rapidement possible. Si vous vous arrêtez pour aider, pour une urgence, le temps perdu sera compensé. Un bris mécanique n'est pas une situation d'urgence ;
- Les coureurs doivent en tout temps respecter le Code de la route et les consignes des policiers, commissaires et/ou bénévoles sur le parcours ;
- Circulez toujours en contrôle et prenez le temps de regarder la signalisation... et le paysage ;
- À tout moment, il se peut que vous croisiez des piétons, autres cyclistes, voitures, canoteurs, camions, etc. Vous devez toujours prioriser la sécurité versus vos résultats ;
- Pour les plus rapides, SVP demander la piste avec courtoisie lorsque sécuritaire et soyez patient. SVP, remercier celui qui vous a cédé le passage ;
- Une descente technique n'est pas un endroit sécuritaire pour demander le passage... même si la descente est chronométrée (Enduro) ;
- Si vous devez vous arrêter pour réparer votre vélo ou tout autre raison, svp dégagez le parcours pour laisser le chemin libre mais vous devez cependant demeurer visible en tout temps ;
- Avoir une mauvaise journée fait partie de l'expérience. La définition d'expérience inclut aussi ce chapitre.

### **Médical / Sécurité**

La sécurité de nos participants est la priorité #1 de l'organisation du QSE, c'est pourquoi :

- Vous devez obligatoirement remplir et signer le questionnaire médical et la fiche du participant et l'envoyer à l'organisation par courriel ;
- Le QSE se garde le droit d'empêcher un participant de continuer la compétition sous recommandation de son équipe médicale ;
- Le participant ayant une condition médicale spéciale doit fournir et transporter lui-même ses médicaments et avoir, au préalable, indiqué l'information sur le questionnaire médical. (ex. : ÉpiPen).

### **Caméra et maillot sans manche**

- Les caméras sur le casque et sur le corps sont déconseillées sur les parcours. Il est recommandé de fixer les caméras sur votre visière ou sur votre vélo ;
- Les maillots sans manche sont interdits.

### **Circulation sur les routes, sur les chemins forestiers et sur les sentiers**

- Les coureurs doivent en tout temps respecter le Code de la route et les consignes des policiers, commissaires et/ou bénévoles sur le parcours. Nous n'avons pas l'exclusivité des routes, des chemins forestiers ni des sentiers.

### **Déchets**

- TOLÉRANCE ZÉRO ! Ça se recycle, ça se composte, ça se conserve dans une poche ou ça se jette à la poubelle, mais jamais par terre.
- Nos rivières et nos lacs sont précieux. Il est interdit de nettoyer un vélo à même une rivière ou un lac.

### **Matériel obligatoire**

En plus des normes de la FQSC, voici une liste du matériel obligatoire en tout temps en course pour chaque participant :

- Casque certifié
- Bouts des guidons fermés
- Sifflet
- Un minimum de 1,5 L d'eau au départ pour les étapes 2 (Mont Sainte-Anne) et 5 (Shannahan), 500 ml d'eau au départ des autres étapes.
- Allumettes ou briquet imperméable
- Imperméable ou coupe-vent
- Nourriture d'urgence
- Couverture d'urgence
- Outil multifonction

- Maille patente
- Tube de rechange
- Leviers de pneus
- Pompe ou cartouche de CO<sup>2</sup> avec chargeur

Les participants peuvent devoir présenter leurs équipements à n'importe quel moment. Le Jour 0 lors de l'enregistrement vous devrez signer un engagement de toujours transporter ce matériel avec vous. Des vérifications aléatoires seront faites.

### **Autre matériel suggéré**

- Gants longs (couvrant les doigts)
- Un sac d'hydratation ou une protection dorsale
- Odomètre ou GPS
- Huile à chaîne
- Lunettes de protection
- Dérive chaîne
- Lampe de poche
- Couteau suisse
- Patte de dérailleur
- Cellulaire
- « Duct » tape (ruban adhésif)
- Crème solaire
- Chasse-moustiques
- « Tie-wrap » (collier serres câbles)
- Manches d'appoint
- Jambes d'appoint

### **Identification des participants**

- Votre plaquette de vélo doit être installée sur le devant de votre vélo et votre dossard au dos. Vous ne pourrez prendre le départ sans votre plaquette et votre dossard. Par respect pour nos précieux partenaires, vous ne pouvez les modifier, les couper ou afficher sur les plaques.
- Les leaders se verront remettre une identification de meneur qu'ils devront afficher au-devant du vélo sur leur plaquette sans obstruer le numéro.

### **Départ**

- Les aires de départ ouvrent 30 minutes avant le départ de chacune des étapes ;

- Selon votre classement de l'étape 1, vous serez affecté à un groupe de vitesse pour le reste de la semaine ;
- Les aires de départ fermeront 10 minutes avant le départ ;
- Les participants qui ne sont pas à leur corral respectif 10 minutes avant le départ devront partir à la queue du peloton ;
- Une réunion d'avant course aura lieu chaque jour 10 minutes avant le départ ;
- Un participant qui ne peut pas prendre part au départ à temps doit avertir le commissaire de course afin de demander un départ tardif ou une alternative ;
- Aucun participant ne peut prendre le départ après le lancement de l'étape sans obtenir l'approbation du commissaire de course.

### **Passage aux points de contrôle/arrivée**

- Tous les coureurs doivent se rapporter à chacun des points de contrôle qui peuvent être partout sur le parcours et au ravitaillement. Il est de la responsabilité de chacun de s'assurer qu'ils ont bien été enregistrés auprès du bénévole. Chaque participant doit faire un arrêt complet au point de contrôle et attendre le signal du bénévole-officiel avant de relancer son parcours. Sans enregistrement, vous serez considéré comme n'ayant pas complété l'étape ;
- Le temps de l'équipe est celui du dernier à passer le fil d'arrivée.

### **Chronométrage / résultats**

- Chaque participant obtient 3 temps/classements pour chaque étape ainsi que 3 temps/classements au cumulatif.
  1. Temps/classement de l'étape du jour et au cumulatif ;
  2. Temps/classement de la montée chronométrée du jour et au cumulatif ;
  3. Temps/classement de la descente chronométrée du jour et au cumulatif.
- Lors des plus longues étapes, si le participant opte pour le parcours court, le participant ne sera pas disqualifié mais une pénalité de temps sera imposée.

### **Descente et montée chronométrée**

- Les temps et classements des descentes et montées chronométrées sont individuels et sans catégorie d'âge, peu importe que vous soyez en équipe ou en solo.

### **Abandon ou journée de repos**

- Si vous décidez de ne pas prendre part à une étape ou d'abandonner la compétition, vous devez aviser le commissaire le plus rapidement possible ;
- Si un coéquipier se retire de la compétition, l'autre coéquipier pourra poursuivre sa compétition, mais l'équipe ne sera pas admissible au classement cumulatif des étapes.

### **État du vélo**

- Seulement les vélos de montagne en bonne condition et sécuritaires selon les normes de la FQSC sont acceptés. Une mise au point complète est fortement suggérée avant votre départ pour le QSE ;
- Les bouts des guidons doivent être fermés ;
- Les réparations d'usage sur le vélo sur le parcours sont la responsabilité des participants ;
- Un atelier mécanique « libre-service » pour des réparations mineures ou des ajustements de dernières minutes sera disponible au départ et à l'arrivée de chacune des étapes ;
- Les participants doivent être prêts, équipés et autonomes à faire des réparations d'usages de leur vélo sur les parcours.

### **Gestion des vélos**

- Chaque participant doit compléter une fiche vélo lors de l'enregistrement. Vous devez utiliser le même vélo pour les six (6) étapes, sauf en cas de bris majeur, sous réserve de l'approbation du commissaire ;
- Pour les Qué-Bikers détenteurs du forfait plein services, la logistique vélo est assumée à 100 % par le QSE. Le samedi Jour 0 après la randonnée nocturne, vous devez remettre votre vélo, fin prêt pour le départ de l'étape 1, à l'équipe logistique. Vous le récupérez le lendemain au départ de l'étape ;
- À la fin de chaque étape, après avoir passé au lave-vélo et fait vous-même toute maintenance nécessaire, vous remettrez votre vélo à l'équipe logistique pour le récupérer le lendemain matin, au départ de la prochaine étape. Vous n'aurez pas accès à votre vélo avant le lendemain matin au départ ;
- Si vous avez acheté le forfait nettoyage, vérification et lubrification, à la fin de chaque étape, remettez votre vélo à l'équipe de l'atelier mécanique qui en prendra charge jusqu'au départ du lendemain matin ;
- Chaque matin, sur le site du départ, vous trouverez des outils en libre-service, ainsi que des pompes et du lubrifiant. À la fin des étapes, au

lave-vélo, vous trouverez brosses, savon, boyaux d'arrosage, pompes, lubrifiant et outils libre-service ;

- À la fin de chaque étape, au besoin, vous pourrez laisser votre vélo à l'atelier mécanique afin de faire exécuter les réparations d'usages à vos frais ;
- Si vous avez un forfait de base ou local, vous devez assumer votre logistique vélo. Le lave-vélo, les outils libre-service et le service de l'atelier mécanique vous sont évidemment disponibles.

**Bon Québec Singletrack Expérience !**

