

RÈGLEMENTS ET CODE D'ÉTHIQUE 2022

Le Québec Singletrack Expérience (QSE) est sanctionné par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). Les règlements de la FQSC sont disponibles [ici](#). En complément des règlements de la FQSC, voici des précisions concernant le QSE.

Accueil des participants et réunion obligatoire

- L'enregistrement obligatoire se fera le samedi le 13 août 2022 en après-midi au Camp de base à la marina du Port de Québec.
- Une vidéo résumant les instructions pour tous les participants sera mise en ligne dans la semaine du 8 août. Le visionnement de cette vidéo est obligatoire pour participer à l'événement.

Éligibilité

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

- Compléter, lors de l'enregistrement, le formulaire de la FQSC. Les participants non-canadiens devront montrer une preuve d'assurances couvrant ce genre d'activité le jour 0 ou avant.
- Avoir dûment complété et remis votre questionnaire médical et fiche du participant ;
- Avoir complété la fiche d'enregistrement vélo lors du jour 0 à la tente Spherik du 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 2022

Équipes (duos)	Solo
Classe ouverte	Femme – 16 à 39 ans
	Femme – 40 à 49 ans
	Femme – 50 ans et plus
	Homme – 16 à 39 ans
	Homme – 40 à 49 ans
	Homme – 50 à 59 ans
	Homme – 60 ans et plus

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 en cas d'urgence, le temps perdu sera compensé. Un bris mécanique n'est pas une situation d'urgence;
- Les coureurs et les randonneurs 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 toute 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;
- 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. (exemple : ÉpiPen).

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. Vous échappez un emballage en course ? Vous arrêtez pour le ramasser. Une pénalité en temps pourrait être appliquée aux coureurs pris en flagrant délit.
- Nos rivières et nos lacs sont précieux. Il est interdit de nettoyer un vélo à même une rivière ou un lac.

Matériel obligatoire

Les items suivants sont obligatoires en tout temps dans les parcours pour chaque participant :

- Casque certifié ;
- Bouts des guidons fermés;
- Maillot avec manches;
- Un minimum de 750 ml d'eau au départ des étapes 1, 3, 4 et 6, un minimum de 1 l d'eau pour les étapes 2 et 5. Prévoyez de remplir vos réservoirs le matin avant de vous déplacer, car l'eau potable n'est pas disponible au départ dans toutes les destinations.

Autre matériel suggéré

- Gants longs (couvrant les doigts)
- Un sac d'hydratation ou une protection dorsale
- Odomètre ou GPS
- Lunettes de protection
- Dérive chaîne
- Chambre à air de rechange
- Leviers à pneus
- Pompe ou cartouches CO2

Identification des participants

- Coureurs : Votre plaquette de vélo doit être installée sur le guidon de votre vélo et votre dossard doit être visible au dos.
- Randonneurs : Votre plaquette doit être installée sur le guidon de votre vélo. Vous n'avez pas besoin de dossard.
- Il est interdit de modifier, couper ou afficher sur les plaques.
- Les leaders se verront remettre un autocollant de meneurs, 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;
- En fonction du classement de la première étape, les coureurs seront affectés à des corrals de départ pour le reste de la semaine. Dans ces corrals, le premier arrivé sera le premier à être placé sur la ligne de départ. Le jour 1, le premier arrivé sera le premier à être placé sur la ligne de départ.
- 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 le 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 présenter aux points de contrôle placés sur le parcours et aux stands de ravitaillement. Il est de la responsabilité de chaque coureur de s'assurer qu'il s'est inscrit auprès de l'officiel en place. Chaque participant doit s'arrêter complètement au point de contrôle et attendre le signal de l'officiel avant de reprendre sa course. Sans cette inscription, ils seront considérés comme n'ayant pas terminé l'étape;
- Catégories par Équipes (duos) : Le temps de l'équipe est celui du deuxième équipier 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 (étapes 2, 3 et 5), 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;
- 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 participants détenteurs du forfait transport des vélos, la logistique vélo est assumée à 100 % par le QSE. Le samedi Jour 0, 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

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

Bon Québec Singletrack Expérience !

.....