

## 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 concernant le QSE. Ces règlements s'appliquent aux coureurs et aux randonneurs.

### Accueil des participants et réunions obligatoires

- Pour les participants en formule 5 jours, l'enregistrement obligatoire se fera le dimanche 9 juillet 2023 de 15h00 à 18h00, au camp de base situé à l'Auberge du Mont au 200 Boulevard St Sacrement, Saint-Gabriel-de-Valcartier, QC G0A 4S0. Les participants à la formule 3 jours peuvent également procéder à leur enregistrement à ce moment.
- Pour les participants en formule 3 jours, l'enregistrement obligatoire se fera le mardi 11 juillet de 16h30 à 18h30 au camp de base situé à l'Auberge du Mont au 200 Boulevard St Sacrement, Saint-Gabriel-de-Valcartier, QC G0A 4S0.
- Pour les participants en formule 1 journée, l'enregistrement obligatoire se fera le matin de l'étape VBN – Shannahan, vendredi 14 juillet, de 8h00 à 9h00, au site du départ près de l'accueil Shannahan, au 2180, rang Saguenay Saint-Raymond, QC, G3L 3G3, à la Vallée Bras-du-Nord.
- Une vidéo résumant les instructions pour tous les participants sera mise en ligne dans la semaine du 3 juillet. Le visionnement de cette vidéo est obligatoire pour participer à l'événement.
- Le visionnement du briefing quotidien est également obligatoire. Il sera disponible en présentiel au camp de base et en ligne sur la chaîne [Youtube](#) du QSE et sera transmis par courriel aux participants.

## Éligibilité

Pour être éligible à prendre part à l'événement, 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 de l'enregistrement ou avant.
- Avoir dûment complété et remis votre questionnaire médical et formulaire du participant ;
- Avoir complété la fiche d'enregistrement vélo Spherik, pour les participants à la formule 3 et 5 jours seulement, lors de leur accueil 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).

## 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, demandez la piste avec courtoisie lorsque sécuritaire et soyez patient. Remerciez celui qui vous a cédé le passage ;
- Une descente technique n'est pas un endroit sécuritaire pour demander le passage ;
- Si vous devez vous arrêter pour réparer votre vélo ou toute autre raison, 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. (ex. : ÉpiPen).

- Tous les participants non-résidents canadiens doivent fournir une preuve d'assurance accident qui couvre les activités à risque comme la course et la randonnée en vélo de montagne pour la durée de l'événement. Sans preuve d'assurance accident, pas de participation!

## **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. Des stations de lavage vélo sont disponibles à chaque site.

## **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 (les camisoles et maillots sans manches sont interdits)
- Un minimum de 750 ml d'eau au départ des étapes :
  - Saint-Raymond, 10 juillet
  - Empire 47, 11 juillet
  - Sentiers du Moulin, 13 juillet

- et un minimum de 1l d'eau pour les étapes :
  - Mont Saint-Anne, 12 juillet
  - Shannahan, 14 juillet
- 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
- Odomètre ou GPS
- Lunettes de protection
- Dérive chaîne
- Chambre à air de rechange
- Leviers à pneus
- Pompe ou cartouches CO2

## Identification des participants

- Votre plaquette de vélo doit être installée sur le guidon de votre vélo et votre dossard doit être visible au dos. Si vous portez un sac à dos, installez le dossard sur le sac.
- Il est interdit de modifier, couper ou afficher sur les plaquettes.

## Départ

- Les aires de départ ouvrent 30 minutes avant le départ de chacune des étapes ;
- Deux corrals de départ seront formés : le premier pour les coureurs et le deuxième pour les randonneurs. Dans ces corrals, le premier arrivé sera le premier à être placé sur la ligne de départ.

- Chaque participant doit s'assurer que sa présence est notée lors de son entrée dans le corral.
- Les aires de départ fermeront 10 à 15 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 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'assurer que son numéro est noté au point de contrôle. Sans cette inscription, ils seront considérés comme n'ayant pas terminé l'étape.
- Si un participant souhaite abandonner l'étape, il doit s'assurer d'informer l'officiel et d'être accompagné d'un bénévole, un membre des S'Quad ou l'équipe médicale pour sortir du parcours.

## Classements / résultats

### Podiums et catégories

- En mode compétition, il est possible de s'inscrire en solo ou en équipe de deux. En mode randonnée, il est possible de s'inscrire en solo seulement.
- Catégories par équipes (duos) : le temps de l'équipe est celui du deuxième équipier à passer le fil d'arrivée.

Les catégories suivantes sont ouvertes :

<b>Compétition 5 jours</b>	<b>Podiums quotidiens<sup>1</sup></b>	<b>Podiums cumulatifs<sup>2</sup></b>
Femme Solo Open	Top 3	Top 5
Homme Solo Open	Top 3	Top 5
Équipe Open	À confirmer	Top 3

<b>Compétition 3 jours</b>	<b>Podiums quotidiens<sup>1</sup></b>	<b>Podiums cumulatifs<sup>2</sup></b>
Femme Solo Open	Top 3	Top 5
Homme Solo Open	Top 3	Top 5
Équipe Open	À confirmer	Top 3

<b>Compétition 1 jour</b>	<b>Podiums quotidiens<sup>1</sup></b>	<b>Podiums cumulatifs<sup>2</sup></b>
Femme Solo Open	Top 3	-
Homme Solo Open	Top 3	-
Équipe Open	À confirmer	-

- <sup>1</sup>Les podiums quotidiens auront lieu à la destination directement, environ 1h après l'arrivée du 1er.
- <sup>2</sup>Les podiums cumulatifs auront lieu au Centre multifonctionnel Rolland Dion à Saint-Raymond (160 Pl. de l'Église, Saint-Raymond, QC G3L 1G4), lors du souper de clôture et de la cérémonie des Qué-Bikers.
- Les classements quotidiens et cumulatifs seront publiés pour les catégories en mode « compétition », ainsi que pour les participants inscrits en mode « randonnée ». Les temps des participants en mode randonnée seront publiés à titre informatif dans une seule catégorie appelée « hors compétition », et ceux-ci ne seront pas éligibles aux podiums.
- Des parcours alternatifs plus courts seront proposés à chaque étape. Les participants en mode « randonnée » pourront opter pour ces parcours écourtés. Les participants en mode « compétition » devront effectuer la totalité des parcours

proposés. Les compétiteurs qui empruntent un parcours écourté recevront une pénalité de temps.

## **CORRECTIONS DE RÉSULTATS**

- Les 5 premières places (par catégorie) seront validées directement après la course, tout autre protêt sera étudié en dehors de la course, mais devra être effectué au plus tard 2h00 après l'arrivée du dernier participant.

### **« Cut off » et pénalité**

- Voici les temps limites ainsi que les pénalités pour chaque étape. Si un participant arrive au « cut off » après le temps permis, il devra obligatoirement prendre le parcours court et recevra la pénalité reliée.
- Les temps limites s'appliquent à tous les participants : coureurs et randonneurs.

#### **Saint-Raymond, 10 juillet**

Le « cut off » est situé à l'entrée du parcours court.

Le temps maximum est de 2h30 après le départ.

La pénalité est de 45 minutes.

#### **Empire 47, 11 juillet**

Le « cut off » est situé à l'entrée du parcours court.

Le temps maximum est de 1h30 après le départ.

La pénalité est de 75 minutes.

#### **Mont Saint-Anne, 12 juillet**

Le « cut off » est situé à l'entrée du parcours court.

Le temps maximum est de 2h00 après le départ.

La pénalité est de 105 minutes.



### **Sentiers du Moulin, 13 juillet**

Le « cut off » est situé à l'entrée du parcours court.

Le temps maximum est de 3h30 après le départ.

La pénalité est de 75 minutes.

### **Shannahan, 14 juillet**

Deux options de parcours court (parcours court #A et parcours court #B), qui peuvent être prises individuellement ou additionnées :

Parcours court #A : la Nelson Nord. La pénalité est de 60 minutes.

Parcours court #B : la boucle de l'Aurore et la Légende. La pénalité est de 60 minutes.

Le « cut off » est situé à l'entrée de du parcours court #B.

Le temps maximum est de 3h30 après le départ.

## **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 ni dans le classement individuel.
- Si l'abandon survient durant la compétition, le participant doit rester en tout temps dans le parcours. Il ne peut sortir du parcours sans être accompagné par un bénévole, un membre des S'Quad ou l'équipe médicale.

## **Ajustement aux parcours ou étapes**

- Les parcours et horaires peuvent être modifiés en tout temps en fonction des conditions météorologiques et terrains. D'autres ajustements peuvent également

être mis en place si la situation l'exige. La sécurité sera toujours prioritaire sur la course.

- En cas d'orage violent ou autres situations climatiques problématiques, suivez les consignes des bénévoles, officiels et S'quad dans les sentiers.

## 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 Spherik lors de l'enregistrement. Vous devez utiliser le même vélo pour les cinq (5) 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. Lors de l'enregistrement, vous devez remettre votre vélo, prêt à être utilisé pour le départ du lendemain, 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 Spherik, qui en prendra charge l'entretien ainsi que le transport pour les expériences complètes ;
- 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 !**