



# *Guide d'organisation XC Sprint 2011*

Chers organisateurs,

Une des missions de la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) est de développer et de promouvoir toutes les facettes du cyclisme, sans aucune discrimination, en collaboration avec nos clubs, nos membres et nos partenaires, certes, mais aussi et surtout avec vous, les organisateurs des épreuves, qui constituez l'épine dorsale du calendrier vélo de montagne.

### ***L'avantage d'un sport jeune***

L'historique du vélo de montagne au Québec est déjà bien riche malgré son existence qualifiée de courte en regard de d'autres sports comme le cyclisme sur route, le BMX ou le hockey. Sport olympique depuis 1996, différentes orientations et visions ont dirigé la tenue d'événements au fil du temps.

La force du vélo de montagne dans ces virages ou ces lignes droites décisionnelles, demeure que le sport est encore jeune et qu'il est en mesure de s'adapter aux changements et aux idéaux.

### ***La direction prise par les instances internationales***

Le XCSprint vient maintenant de faire son apparition dans la réglementation de l'Union cycliste internationale (UCI) sous l'appellation «Eliminator» et toutes les raisons sont bonnes pour que l'UCI y mette une emphase importante dans les prochaines années. La présence de l'épreuve «Eliminator» dans les événements de la Coupe du Monde devrait en assurer le succès. Évidemment, certaines raisons ont conduit l'épreuve au sein du gabarit UCI : on peut penser à l'attrait d'éventuels partenaires, à l'exploitation d'une nouvelle filière énergétique et l'apparition de nouveaux visages sur la scène internationale, à l'ajout de l'épreuve au sein d'une épreuve par étape ou à toute autre bonne raison permettant d'en faire l'ajout.

### ***Qu'en est-il ailleurs dans d'autres sports?***

Des comparables existent de façon claire. Il suffit de chercher un peu pour voir que la dynamique qui sera mise en place ne sort pas de nulle part et a fait ses preuves. En fait, le meilleur exemple et celui qui au niveau de l'actualité est le plus facile à saisir est celui du ski de fond. Sport sensiblement similaire au niveau physiologique au vélo de montagne, le ski de fond a su «jazzier» ses formats d'épreuves afin de les rendre moins conventionnels (habituellement le 50km et la poursuite) et plus attrayants (sprint par équipe, sprint, etc.) aux yeux du grand public. Soudainement, moyennant quelques performances dignes de mention par des canadiens (Chandra Crawford Turin 2006, Équipe du relais sprint Vancouver 2008), les médias s'emparent de la discipline et lui donnent tout l'espace qu'elle mérite.

Par-dessus le marché c'est un athlète de chez nous (Alex Harvey) qui fait la démonstration qu'il est possible de performer en courte et longue distance.

### ***Et physiologiquement, en quoi rejoignent ces changements***

Tel que démontré en ski de fond précédemment, plusieurs athlètes se servent des épreuves de vitesse pour transférer dans les épreuves d'endurance (30 km poursuite, 15km classique ou 50 km style libre). La composante endurance-vitesse exploitée de façon pure au sein des XCSprint est bien représentée dans une épreuve d'endurance comme le cross-country olympique lors d'un départ ou lors d'une arrivée en groupe qui se décidera au sprint.

De plus, au niveau du modèle de développement des athlètes, la fenêtre de 13 à 17 ans coïncide avec la fin du pic de croissance et donc la possibilité à s'entraîner et développer la vitesse. Cette opportunité ne passe pas deux fois dans le développement d'un jeune cycliste.

### ***Un plus value fort enviable***

Autant pour les athlètes, les organisateurs ou les clubs, la venue des épreuves vitrines en sol Québécois aidera le vélo de montagne à demeurer attrayant et visuellement intéressant. Les opportunités de partenariat qui mènent une large partie des actions pour développer le sport seront assurément augmentées avec ces épreuves vitrines. Une plus grande visibilité pour le sport signifie une plus grande attraction pour les investisseurs potentiels.

C'est dans cette optique que nous vous proposons ce guide, qui sert de complément au guide d'organisation d'événement de la Coupe du Québec. En terminant, nous tenons à vous remercier sincèrement pour l'engagement avec lequel vous accomplissez votre rôle tout à fait fondamental pour notre sport, et nous vous souhaitons beaucoup de succès dans vos prochaines réalisations



**Simon Thériault**  
Directeur technique

## 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE DE L'ÉPREUVE

Le parcours peut comprendre des sections asphaltées jusqu'à concurrence de 50% de la distance totale qui doit varier entre **1 km et 1,5 km** selon le niveau de difficulté. Offert aux catégories Pee wee, Minime, Cadet et Junior (Sport/Expert) et Senior Élite dans le cadre d'un évènement de la Coupe du Québec, ce type d'épreuve procure des points au cumulatif de la série Coupe du Québec par sa participation et ses performances.

## 2. CONCEPTION ET AMÉNAGEMENT

La conception doit permettre un spectacle de qualité pour les spectateurs. Il est également important de tenir compte de la mise en place de la zone de départ/arrivée, la répartition des banderoles et autre matériel promotionnel. Un balisage clair est obligatoire doit délimiter toute la longueur du parcours.

La zone des spectateurs doit être située en bordure du parcours et tenir compte des déplacements de ceux-ci. Il est recommandé de mettre en place une zone tampon de trois mètres afin de faciliter les déplacements. À défaut de pouvoir aménager une telle zone sur la totalité du parcours, il est conseillé de concentrer les spectateurs autour de la zone de départ / arrivée.

### 2.1. Paramètres du parcours

Il est important de savoir dans un premier temps, qu'une manche de qualification est organisée le même jour que l'épreuve principale. Lors de cette manche de qualification, les participants prennent le départ individuellement à la manière contre-la-montre et réalisent un seul tour du parcours. Par la suite, chaque manche de l'épreuve principale est constituée d'un tour unique ou de plusieurs tours de parcours pour une durée totale ne dépassant pas trois (3) minutes.

Les athlètes doivent pouvoir dépasser au minimum sur 75 % du parcours. La présence de dénivelé et de portion technique dans le parcours doit être minimale. Une épreuve XCSprint qualifiée de vitrine, devrait se dérouler dans un parc urbain ou à proximité du centre-ville d'une municipalité. À ce moment, des aménagements temporaires (virages inclinés, bosses, sauts, etc.) peuvent être érigés afin d'ajouter du défi à l'épreuve. Il est également intéressant de se servir des infrastructures en place (bordure de trottoir, stationnement, légère pente gazonnée, escaliers d'un maximum de trois (3) hauteurs, etc.).

La largeur minimale du parcours est de deux (2) mètres et la largeur maximale est de huit (8) mètres.

### 2.2. Zone de départ / arrivée

L'endroit où sera tenu l'évènement influencera la disposition de la zone de départ/arrivée. Un départ sur l'asphalte ou un gravier compact est obligatoire. L'arrivée ne peut pas être au même endroit que le départ et un corridor pour le tour doit être aménagé tout près de l'air de départ en vu d'une épreuve qui peut se dérouler sur plus d'un tour. La zone doit tenir compte que quatre coureurs seront alignés côte à côte, pour un départ avec un pied au sol.

La ligne de départ doit avoir une largeur d'au moins 8 mètres sur une distance minimum de 100 mètres après la ligne. Elle doit être aménagée dans un secteur plat ou en montée. Idéalement, si un virage se retrouve à la fin de la première ligne droite, il devrait être incliné et suffisamment haut pour permettre à plus d'un participant de le négocier de façon sécuritaire.

Une grille de départ doit être tracée au sol. Les coureurs doivent être alignés de front au départ. Prévoir trois (3) boîtes de départ pour préparer les vagues qui suivront le départ en cours tout en passant à ce que l'accès à ces boîtes soit sécuritaire et autorisée uniquement aux participants.





### 2.3. Sécurité et secours

L'organisation doit prévoir la présence de deux secouristes certifiés et l'accès pour une ambulance sur le site. Le plan d'évacuation d'urgence doit être fourni à la FQSC au minimum 45 jours avant l'évènement. Un signaleur est fortement conseillé à la mi-parcours et obligatoire si un passage piétonnier traverse le parcours.

## 3. ASPECTS ORGANISATIONNELS

### 3.1. Aire des spectateurs

Les spectateurs sont autorisés à aller en bordure des parcours, mais ils doivent être informés régulièrement (par l'annonceur) de demeurer vigilants à l'approche des cyclistes. Aucun frais d'entrée au site de compétition ne devrait être chargé aux cyclistes et spectateurs pour les épreuves XCSprint.

### 3.2. Chronométrage

L'équipe chrono de la FQSC assurera la diffusion des résultats et classements (manche de qualification et épreuve principale) lors des épreuves XCSprint qui se tiendront dans le cadre de la Coupe du Québec.

### 3.3. Procédures d'inscription

Les inscriptions seront prises sur le site de la FQSC ([www.competitionsfqsc.net](http://www.competitionsfqsc.net)) et sur place par l'organisation. Aucun frais ne sont chargés par la FQSC pour se servir du site [www.competitionsfqsc.net](http://www.competitionsfqsc.net).

### 3.4. Collège des commissaires

Trois (3) commissaires sont requis pour la tenue de l'évènement.

## 4. PRIX D'INSCRIPTIONS MAXIMUMS

Le coût d'inscription est fixé à 15\$ pour les catégories Pee wee, Minime et Cadet. Il s'établit cependant à 20\$ pour les catégories Junior (Sport/Expert) et Senior Élite. Aucun frais de retard pour une inscription sur place ne peut être perçu par l'organisation.

## 5. LES MÉDIAS

Les épreuves XCSprint étant de nature spectaculaire, il est souhaitable pour l'organisation de convier le plus de médias possible. Ce type d'épreuve est un excellent produit pour la webdiffusion, la télévision et les photographes. Elle contient les éléments essentiels pour mettre en valeur le vélo de montagne.

Le but est non seulement de faire connaître la manifestation aux participants et spectateurs, mais aussi de travailler sur la notoriété de celle-ci et celle des partenaires engagés.

La FQSC possède une entente préférentielle avec la compagnie de webdiffusion TVGO dont voici les coordonnées :

[www.tvgo.ca](http://www.tvgo.ca)  
[pesbarbes@tvgo.ca](mailto:pesbarbes@tvgo.ca)

Les supports visuels permettent la présence sur l'évènement des partenaires grâce à :

- Des supports fixes tels que les banderoles, les panneaux, les arches de départ et arrivée, etc.
- Des supports mobiles tels que le marquage des véhicules.

## COORDONNÉES DES ANNONCEURS

### Randy Ferguson

Maison : (514) 639-0498

Cell : (514) 585-8662

Courriel : [fergyrg@yahoo.com](mailto:fergyrg@yahoo.com)

### Olivier Jolicoeur

Cell : (514) 823-7363

Courriel : [jawliquor@hotmail.com](mailto:jawliquor@hotmail.com)



### François Gariépy

Cell : (418) 930-8922

Courriel : [fgariépy@nrj.astral.com](mailto:fgariépy@nrj.astral.com)