

**RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
DE LA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES
(VÉLO DE MONTAGNE)**

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c.S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

- | | |
|---------------------|--|
| Décision | 29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.
<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;
1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p> |
| Ordonnance | 29.1. Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.
<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p> |
| Infraction et peine | 60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.
<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 60; 1990, c. 4, a. 810; 1997, c. 79, a. 38.
1988, c. 26, a. 23; 1992, c. 61, a. 555;</p> |
| Infraction et peine | 61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme en application de ce règlement, commet une infraction et est passible d'une amende de 50 \$ à 500 \$.
<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 61; 1997, c. 79, a. 40
1990, c. 4, a. 809;</p> |

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS EN ENTRAÎNEMENT	5
CHAPITRE II LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATION À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION.....	6
CHAPITRE IV LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES COMMISSAIRES.....	12
CHAPITRE V LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION	13
CHAPITRE VI LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UNE COMPÉTITION	15
CHAPITRE VII LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS AU COURS D'UNE COMPÉTITION	15
CHAPITRE VIII LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT	17
LISTE DES ANNEXES	18

DÉFINITION

Dans le présent règlement, on entend par :

ACC :	Association cycliste canadienne ;
UCI :	Union cycliste internationale ;
Collège des commissaires :	Le Collège des commissaires est composé des commissaires désignés pour contrôler un événement cycliste déterminé. Il enregistre les décisions des commissaires individuels et applique et/ou confirme les sanctions ;
Comité directeur vélo de montagne :	Le mandat du comité directeur est de coordonner l'ensemble des activités du secteur du vélo de montagne, d'assurer le bon fonctionnement des comités, d'élaborer les orientations du secteur de concert avec la commission d'orientation du secteur vélo de montagne et ses comités, d'adopter le budget du secteur et en assurer le respect, de rendre compte au Conseil d'administration sur les activités du secteur vélo de montagne, d'agir en tant que comité disciplinaire dans le secteur vélo de montagne ;
FQSC :	Fédération québécoise des sports cyclistes ;
Licence :	La licence est une pièce d'identité qui confirme l'engagement de son titulaire à respecter les statuts et règlements, et qui l'autorise à participer aux événements cyclistes ;
PNCE :	Programme national de certification des entraîneurs ;
Règlements UCI :	Règlements techniques de l'UCI en vigueur ;
Séance d'entraînement :	Période durant laquelle un membre en règle de la FQSC pratique le vélo de montagne afin de mettre en application ses connaissances techniques, tactiques et théoriques.

*N.B. : Les règlements techniques de l'UCI sont disponibles sur son site Web (www.uci.ch) ou via la FQSC (sur demande).

Note : Dans le présent document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

CHAPITRE I

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS EN ENTRAÎNEMENT

- | | |
|---------------------------|--|
| Trousse de premiers soins | 1. Au cours d'entraînements de plus d'une heure encadré par un entraîneur, une trousse de premiers soins, contenant au moins les éléments décrits à l'annexe 1, doit être accessible près de l'aire d'entraînement. |
| Inspection | 2. Au cours d'entraînements encadrés sur un parcours de cross-country ou de descente, le parcours doit être inspecté sur le vélo ou à pied avant chaque séance d'entraînement, soit par le pratiquant ou l'entraîneur. L'entraîneur devra communiquer au participant les difficultés techniques présentes sur le parcours. |
| Communication | 3. Un moyen de communication avec les services médicaux d'urgence doit être disponible en tout temps au cours d'un entraînement. La procédure d'urgence doit être affichée ou énoncée aux participants. |

CHAPITRE II

LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATION À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION

- Affiliation
4. Un club, un regroupement ou un participant prenant part à une compétition sanctionnée par la FQSC doit être affilié à la fédération.
- Classification
5. Les participants doivent être classifiés, conformément aux règles décrites à l'annexe 2, selon leur sexe et leur âge au 31 décembre de l'année en cours. Cependant, ils peuvent courir dans une autre catégorie sur permission écrite (**basée sur le Modèle de développement des athlètes en vigueur**) du comité directeur vélo de montagne. Ce même comité peut **obliger** un coureur à se surclasser ou se sous-classer, **sous recommandation du comité du développement et de l'élite**, en raison de ses performances ou résultats lors de compétitions antérieures.
- Échauffement
6. **Un participant doit réaliser une période d'échauffement en débutant une séance d'entraînement et avant de participer à une compétition.**
- Responsabilités
7. Au cours d'une séance d'entraînement **ou d'une compétition**, le **participant** doit :
- 1° Déclarer à l'entraîneur **ou à un commissaire en devoir**, tout changement de son état de santé qui empêche de pratiquer normalement le vélo de montagne ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité physique ;
 - 2° Déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament ;
 - 3° Respecter les règlements en vigueur sur le site en entraînement, de même que connaître et observer les règles de sécurité de la FQSC et se conformer aux directives particulières du comité organisateur et du commissaire en chef en compétition ;
 - 4° Ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante ;
 - 5° Choisir **un passage** adapté à son niveau d'habileté et à son niveau d'expérience ;
 - 6° Dans des sentiers à double sens, garder la voie de droite avant et pendant chaque montée et descente ;
 - 7° Maintenir une distance d'au moins deux mètres avec le **participant** le précédant dans une descente en cross-country.
 - 8° À la première demande, céder le passage en compétition à un autre compétiteur qui désire le dépasser ;
 - 9° Connaître et respecter la charte de l'esprit sportif et le **code d'éthique en vigueur à la FQSC** ;

- 10° À son passage au poste de contrôle, à l'arrivée ou à la fin de l'entraînement, signaler tout accident qu'il aurait observé dans le parcours ou son abandon de l'épreuve ;
- 11° Suivre les indications des représentants du comité organisateur et du service de sécurité en compétition.

Bicyclette

8. La bicyclette doit être conforme aux règles mentionnées dans les règlements UCI – **organisation générale du sport cycliste – chapitre 3 – section 2, article 1.3.**

Casque

9. Le **pratiquant** doit porter un casque protecteur attaché et conforme à l'une des normes suivantes du US DOT casque standard pour le vélo :
 - 1° ANSI standard Z90.4 ;
 - 2° SNELL Memorial Foundation Standard séries "B" ou "N" ;
 - 3° ASTM standard F-1447 ;
 - 4° CSA standard CAN/CSI-D113.2-M ;
 - 5° US CPSC standard pour casque vélo.

Ce casque doit être retenu par des courroies attachées sous le menton et celles-ci doivent passer de chaque côté des oreilles. Le port du casque doit être conforme aux règles mentionnées aux règlements UCI – **organisation générale du sport cycliste – chapitre 3 – section 3, article 1.3.031.**

Chaussures

10. **Un participant doit porter des chaussures conçues pour le vélo ou des espadrilles à semelles basses. Les chaussures doivent être fermées.**

Équipement protecteur en descente

11. Lors d'une séance d'entraînement ou **d'une compétition, le pilote de descente doit respecter les règles suivantes pour sa protection :**
 - 11.1. **Tout équipement vestimentaire « lycra-élastane » près du corps est interdit ;**
 - 11.2. **L'obligation de porter des gants couvrant la totalité des doigts ;**
 - 11.3. **L'obligation de porter des coudières, une protection dorsale et des genouillères ;**
 - 11.4. **L'obligation de porter un casque de protection intégrale monobloc attaché et homologué selon une des normes : CAN/CSA-D113.2-FM89 ou ASTM F1952-00. Le port d'un casque à visage découvert est interdit.**

Lunette

12. **S'il porte une lunette, le pratiquant a l'obligation de porter une lunette de protection incassable.**

Bidons

13. Le **pratiquant** ne peut utiliser un bidon ou un contenant en verre, en matière dure ou friable.

Autres équipements

14. **Le distributeur de CO₂**, la pompe, la chambre à air de rechange, les outils, le porte-bidon, les moniteurs électroniques ou **les caméras vidéos** doivent être solidement fixés à la bicyclette du **pratiquant** ou portés dans les poches du **pratiquant**, exception faite du porte-bidon et **des caméras vidéos**. **En compétition, les caméras vidéos sont interdites.**

Genres et types d'épreuve

15. **Épreuve de cross-country olympique :**

Le circuit d'une épreuve de cross-country olympique devra se rapprocher d'un minimum de 4 km et d'un maximum de 6 km. L'épreuve doit respecter les exigences décrites à l'annexe 3.

Épreuve de descente :

La descente est une épreuve individuelle chronométrée et doit être aménagée entièrement en déclinaison. Le parcours doit être d'une longueur minimale de 1 500 mètres et maximale de 3 500 mètres.

Épreuve de descente dédiée aux U15 :

Un événement de descente peut être ouvert à la catégorie U15 sous approbation particulière de la FQSC. Des normes spécifiques concernant le parcours devront être respectées. Ces normes sont disponibles au bureau de la FQSC.

Épreuve contre-la-montre individuelle :

Épreuve individuelle chronométrée sur un parcours varié pouvant s'inspirer du cross-country olympique. Le circuit d'une épreuve de cross-country contre-la-montre sera de 5 km au minimum et de 9 km au maximum. Il se déroule sur un parcours en boucle ou avec un départ et une arrivée situés à des points différents.

Épreuve relais par équipe :

Le parcours doit avoir de 2 à 4 km. Aucun contact n'est nécessaire entre les membres d'une même équipe afin d'officiallement donner le relais dans la zone de transition.

Épreuve cross-country Raid/Marathon :

L'épreuve peut se dérouler sur un ou plusieurs tours, avec un maximum de trois (3) tours.

Le parcours ne peut impliquer qu'un participant passe deux fois au même endroit, sauf si l'épreuve contient plus d'un tour. La durée et la distance d'une épreuve de cross-country format marathon doivent répondre aux normes suivantes :

Temps minimum	Distance minimale	Distance maximale
4 heures	60 km	100 km

Tout organisateur souhaitant utiliser des distances autres que celles stipulées, doit obtenir l'accord préalable de la FQSC.

Les coureurs des catégories XU10, XU13, XU15 et XU17 ne peuvent participer à ces événements. En ce qui concerne les XU17, ils peuvent participer à une épreuve de moins de 30 kilomètres.

Épreuve cross-country sprint :

Épreuve éliminatoire à quatre concurrents dont 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.

Épreuve de 4-cross

Épreuve éliminatoire de gravité où quatre concurrents s'affrontent sur un parcours d'une longueur de moins de 1 km.

Événement d'endurance (6 à 24 heures) :

Le parcours d'une épreuve d'endurance devra être d'un minimum de 4 km et d'un maximum de 6 km, comme les événements cross-country olympique. Les spécifications en ce qui a trait au parcours sont les mêmes que pour un événement cross-country olympique. La catégorie U17 peut participer aux événements d'endurance avec les équipes de quatre personnes et plus. L'équipe devra alors être composée d'un maximum de 50% de participants de la catégorie U17.

Jeux d'habiletés :

Les jeux d'habiletés consistent en un parcours composé d'obstacles qu'un cycliste doit franchir en réalisant le moins de fautes possible.

Épreuve récréative :

Événement chronométré sans classement individuel des participants, s'adressant aux membres ayant au minimum une licence récréative. Épreuve comportant des encadreurs à différentes vitesses de croisière.

Épreuve SuperD

Épreuve hybride combinant les aspects du cross-country et de la descente. Les parcours prévoient une courte section en montée (100 à 200 mètres) où l'utilisation des montures spécifiques à la descente devient difficile. Ces parcours sont généralement dépourvus de sauts, et conséquemment moins techniques que les parcours de descente habituels.

Règles de course

16. Toutes les compétitions cyclistes sanctionnées par la FQSC sont régies par les règlements UCI, à l'exception des temps limites et de la classification des participants qui doivent se faire conformément aux règles décrites aux annexes 2 et 3.

Épreuve SuperD

17. Pour les épreuves de type **SuperD**, l'article 11 ne s'applique pas.

CHAPITRE III

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS **DES ENTRAÎNEURS**

Section I

Formation

- Affiliation
18. **Un entraîneur participant aux activités sanctionnées par la FQSC doit être affilié à celle-ci.**
- Formation
19. **Les qualifications requises pour les entraîneurs sont définies selon la réglementation de la FQSC.**
- Les niveaux de formation des entraîneurs sont conformes aux exigences du PNCE.**

Section II

Responsabilités

- Responsabilités de l'entraîneur
20. L'entraîneur doit :
- 1° Élaborer des programmes d'entraînement adaptés aux capacités du **pratiquant** ;
 - 2° Conduire les séances d'entraînement dans un contexte sécuritaire ;
 - 3° **Voir au respect des normes mentionnées au chapitre II ;**
 - 4° Avoir accès aux numéros d'urgence ou celui du service ambulancier, du centre hospitalier, de la police et du service d'incendie ;
 - 5° Enseigner aux pratiquants les divers aspects techniques et tactiques du vélo de montagne en tenant compte des règlements UCI ;
 - 6° Enseigner aux participants le respect des règlements, **du code d'éthique en vigueur à la FQSC**, des officiels dans l'exercice de leurs fonctions et des autres participants ;
 - 7° Faire connaître aux participants les règles de la charte de l'esprit sportif **en vigueur à la FQSC** ;
 - 8° Prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante au cours d'un entraînement ou d'une compétition ;
 - 9° Prendre connaissance des recommandations 1, 2, 3 et **5** décrites à l'annexe 4.

Interdiction de prendre le départ

21. L'entraîneur peut interdire à un participant de prendre le départ s'il juge que sa condition physique ou technique présente un risque pour lui-même ou pour les autres participants.

CHAPITRE IV

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES COMMISSAIRES

- Affiliation
22. **Un commissaire participant aux activités sanctionnées par la FQSC doit être affilié à celle-ci.**
- Grade
23. **Les commissaires sont classés selon les niveaux prescrits par la FQSC dans sa réglementation.**
- Qualifications requises
24. **Les qualifications requises pour les commissaires sont définies par la réglementation de la FQSC.**
- Responsabilités des commissaires
25. Le rôle et les responsabilités des principaux commissaires sont mentionnés dans les règlements UCI – **organisation générale du sport cycliste – chapitre 2 – section 4**, articles 1.2.115 à 1.2.132.
26. Le commissaire en chef de l'épreuve peut :
- 1° En tout temps, arrêter ou suspendre le déroulement d'une épreuve s'il juge que la sécurité des participants et des spectateurs est menacée de quelque façon que ce soit ;
 - 2° Interdire à un participant de prendre le départ s'il juge que sa condition physique ou technique présente un risque pour lui-même ou pour les autres participants.
27. Les commissaires en fonction doivent :
- 1° **Voir au respect des règles de classification mentionnées à l'article 5 ;**
 - 2° S'assurer que l'équipement des participants est conforme aux normes prévues aux articles 8 à 14, sous peine de se voir refuser le départ de la course ;
 - 3° S'assurer que les lieux, les installations et les équipements, ainsi que les services et équipements de sécurité, sont conformes aux dispositions des chapitres VI et VII ;
 - 4° Compléter et transmettre à la FQSC dans les sept jours suivant l'événement, le formulaire comprenant toute mise hors course, déclassement, pénalité imposée, accident, ainsi que le nom et le numéro de licence du participant fautif ;
 - 5° Signaler à la FQSC, dans un délai de 24 à 48 heures, tout accident et mise hors course, offense et infraction susceptible d'entraîner une suspension ;
 - 6° S'assurer que les participants respectent **le code d'éthique en vigueur à la FQSC.**

CHAPITRE V

LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

Section I

Le rôle du comité organisateur avant l'événement

- Responsabilités
28. Le **comité** organisateur doit :
- 1^o Obtenir une sanction de la fédération selon la classe de l'événement tel que spécifié dans la réglementation de la FQSC ;
 - 2^o Prévoir le personnel d'encadrement nécessaire pour la tenue de la compétition ;
 - 3^o Veiller à tout ce qui concerne l'équipement, le service des communications, le service de sécurité et le service de premiers soins ;
 - 4^o S'assurer que les lieux, les installations, les équipements et les services sont conformes aux normes des chapitres VI et VII.
- Règlements spécifiques
29. Le **comité** organisateur doit se conformer aux règlements UCI – **organisation générale du sport cycliste – chapitre 2 – section 2**, article 1.2.035.
- Normes sur l'assurance requise
30. Tout **comité** organisateur doit être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité civile. Le montant de cette assurance doit être d'au moins 5 millions de dollars (5 000 000 \$). Le **comité** organisateur s'adjoit cette couverture par l'assureur de la FQSC en faisant parvenir un formulaire de sanction d'événement et en faisant l'acquisition d'une licence d'organisateur, le tout auprès de la FQSC.
- Normes sur l'inspection préalable
31. Chaque parcours doit être inspecté par un représentant de la FQSC de 7 à 45 jours avant la tenue de l'épreuve. Dans le cas d'un parcours homologué l'année antérieure **ou récurrent et utilisé de façon hebdomadaire**, si le **comité** organisateur confirme qu'il n'y a pas eu de changement majeur, celui-ci sera inspecté par le commissaire en chef la journée précédant l'événement.
- Avant chaque épreuve, le commissaire **doit pouvoir** inspecter le parcours et décider s'il est approprié au déroulement de la course cycliste. Il doit veiller à ce que les mesures de sécurité prévues par le présent règlement soient mises en place.
- Normes sur les ententes préalables essentielles
32. Le **comité** organisateur doit :
- 1^o Informer le centre hospitalier le plus près du lieu de compétition de la tenue de celle-ci et des principaux détails relatifs à cette compétition ;

- 2° Aviser un service ambulancier desservant le territoire où se déroule l'événement de la date et du lieu de la compétition, et de tout autre détail relatif à celle-ci ;
- 3° **S'assurer la présence d'un service professionnel de premiers soins.**

Section II

Le rôle de l'organisateur pendant et après l'événement

- | | |
|---|--|
| Responsabilités | 33. Le comité organisateur doit, pendant la compétition, s'assurer qu'aucune boisson alcoolisée n'est consommée dans les aires réservées aux participants et aux commissaires. |
| Dispositif de sécurité requis | 34. Pendant l'événement, le comité organisateur doit s'assurer que l'ensemble des dispositifs de sécurité prévus aux chapitres VI et VII sont en place et qu'ils assurent le bon déroulement de l'activité.

Il doit se tenir à la disposition du collège des commissaires et des représentants des services d'ordre et leur apporter, dans la mesure du possible, tout appui additionnel jugé nécessaire par ces derniers.

Il doit aussi prendre connaissance des recommandations décrites à l'annexe 4. |
| Service des communications | 35. Le service des communications doit :

1° Fournir et ajuster l'équipement nécessaire pour assurer la communication entre les responsables des divers secteurs ;

2° S'assurer que chacun des services dispose de l'équipement pour entrer en contact avec les responsables du service de premiers soins en tout temps, et ce peu importe l'endroit sur le parcours. À défaut de pouvoir fournir ce service, l'organisateur doit prévoir un protocole d'acheminement des messages d'urgence et le faire connaître à son personnel rémunéré et bénévole. |
| Service de sécurité | 36. Le responsable du service de sécurité doit :

1° Prendre les ententes nécessaires avec les services municipaux ;

2° Contrôler les spectateurs et les véhicules motorisés de façon à ce qu'ils ne constituent pas un risque pour les participants ;

3° Assurer la sécurité des participants le long du parcours et à l'arrivée. |
| Rapport sur le déroulement de l'événement | 37. Le comité organisateur doit signaler tout accident à la FQSC dans un délai de 24 à 48 heures et faire parvenir le rapport d'accident s'y rattachant. |

CHAPITRE VI

LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UNE COMPÉTITION

- | | |
|---------------------------|---|
| Trousse de premiers soins | 38. Au cours d'une compétition, une trousse de premiers soins, contenant au moins les éléments décrits à l'annexe 1, doit être accessible près de l'aire du site départ/arrivée. |
| Accès | 39. Des accès à l'aire de compétition doivent être prévus et ils doivent être libres de tout obstacle pouvant nuire à une intervention d'urgence. |
| Espace | 40. Un site pour les premiers soins doit être aménagé près de l'aire d'arrivée. On doit y retrouver au moins les éléments décrits à l'annexe 1. Un emplacement doit être prévu pour l'accès au service ambulancier, le cas échéant. |
| Signalisation | 41. La signalisation doit indiquer aux automobilistes les intersections fermées. |

CHAPITRE VII

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS AU COURS D'UNE COMPÉTITION

- | | |
|--|---|
| Parcours | 42. Le parcours devra être libre de tout obstacle qui n'aurait pas été expressément prévu et/ou signalé aux coureurs.

Le parcours devra être jalonné tous les kilomètres d'un panneau signalant la distance restant à parcourir, de même que d'un ruban signalant la validité du parcours . De plus, une signalisation claire et précise devra être placée au début du dernier kilomètre de course. |
| Épreuve de descente | 43. Le parcours de descente doit être conforme aux règles mentionnées dans les règlements UCI – épreuves de Mountain Bike – chapitre 3 , articles 4.3.004 à 4.3.011. Pour les compétitions de descente réservées aux U15, le parcours doit être conforme aux normes spécifiques de la FQSC. |
| Épreuve de cross-country raid/marathon | 44. Chaque traverse de cours d'eau de type rivière doit être évaluée par un représentant de la FQSC pour garantir la sécurité des participants.

45. Le système de chronométrage utilisé doit être un système avec transpondeurs électroniques individuels . Ceci permettant d'obtenir un décompte des participants passés à un point désigné près de la mi-parcours et ainsi améliorer le suivi du cheminement des participants.

Une zone de ravitaillement devrait idéalement être située à tous les 10 km, mais si cela n'est pas possible, elles ne peuvent être espacées de plus de 25 km. |

- Aire d'arrivée
46. En cross-country olympique, l'aire d'arrivée doit respecter les règles mentionnées aux règlements UCI – **épreuves de Mountain Bike – chapitre 2, article 4.2.030**. En descente, les règles mentionnées aux règlements UCI – **épreuves de Mountain Bike – chapitre 3 aux articles 4.3.010 et 4.3.011**. Pour les deux types d'épreuve, l'aire d'arrivée devra aussi respecter le critère suivant :
- 1° une ligne d'arrivée doit être tracée au sol, tel qu'indiqué dans les règlements UCI – **organisation générale du sport cycliste – chapitre 2 – section 3**, article 1.2.099.
- Ravitaillement
47. Les points de ravitaillement doivent être conformes aux règles mentionnées dans les règlements UCI – **épreuves de Mountain Bike – chapitre 2**, 4.2.033 à 4.2.047.
- Signaux
48. Les signaux concernant le balisage du parcours doivent être conformes aux règles mentionnées dans les règlements UCI – **épreuves de Mountain Bike – chapitre 2**, articles 4.2.018 à 4.2.032 en cross-country olympique, et aux règlements UCI – **épreuves de Mountain Bike – chapitre 2**, 4.2.018 à 4.2.027 en descente.
- Personnel de premiers soins
49. Le service de premiers soins doit être présent 30 minutes avant le début de la compétition et pendant toute la durée de celle-ci, ainsi que durant toute la durée des **entraînements** officiels.

CHAPITRE VIII

LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- Organisateur
50. Un organisateur qui contrevient au présent règlement peut se voir refuser par la FQSC le privilège de présenter une ou plusieurs compétitions sanctionnées par celle-ci.
- Commissaire**, entraîneur ou participant
51. Un **commissaire**, un entraîneur ou un participant qui contrevient au présent règlement est passible d'une suspension par la FQSC.
- Avis d'infraction et d'audition
52. La FQSC doit aviser le contrevenant par écrit de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable.
- Décision et demande de révision
53. La FQSC doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, transmettre une copie de sa décision à la personne visée par courrier recommandé ou certifié, dans un délai de 10 jours de la date de l'infraction, et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre.
- Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1).

LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1	Trousse de premiers soins
ANNEXE 2	Règles de classification
ANNEXE 3	Catégories et temps limites
ANNEXE 4	Recommandations

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

ANNEXE 1 – TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Le contenu minimum d'une trousse pour un entraîneur lors d'une séance d'entraînement est le suivant :

- 1) 1 manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins ;
- 2) 1 paire de ciseaux à bandage ;
- 3) 1 pince à écharde ;
- 4) 12 épingles de sûreté de grandeurs assorties ;
- 5) 3 paires de gants de nitrile (certaines personnes sont allergiques au latex) ou de latex, à défaut ;
- 6) 20 pansements adhésifs stériles de 25 mm X 75 mm enveloppés séparément ;
- 7) 10 compresses de gaze stériles de 101,6 mm X 101,6 mm enveloppées séparément ;
- 8) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile de 50 mm X 9 m enveloppés séparément ;
- 9) 4 rouleaux de bandage de gaze stérile de 101,6 mm X 9 m enveloppés séparément ;
- 10) 6 bandages triangulaires ;
- 11) 4 pansements compressifs stériles de 101,6 mm X 101,6 mm enveloppés séparément ;
- 12) 1 rouleau de diachylon de 25 mm X 9 m ;
- 13) 25 tampons antiseptiques enveloppés séparément ;
- 14) 1 attelle portable Sam@Splint ;
- 15) 1 bouteille d'eau pour rincer les plaies (la bouteille de vélo fera parfaitement l'affaire) ;
- 16) 1 couverture de survie (de type papier d'aluminium) ;
- 17) 3 pansements oculaires ;
- 18) 5 sutures adhésives ;
- 19) 1 rapport d'accident.

ANNEXE 2

RÈGLES DE CLASSIFICATION

ANNEXE 2 – RÈGLES DE CLASSIFICATION

HOMMES ET FEMMES

CATÉGORIE	ÂGE (au 31 décembre de l'année de compétition)
Bibitte	moins de 10 ans
Pee wee	10-12 ans
Minime	13-14 ans
Cadet	15-16 ans
Junior	17-18 ans
Espoir *	19-22 ans
Élite *	22-29 ans
Maître	30-39 ans
Maître	40-49 ans
Maître	50-59 ans
Maître	60 ans & +

* Les participants Élites et Espoirs hommes et femmes se classifient comme suit :

N.B. : Au Québec, les coureurs de la catégorie Espoir **se mesurent** aux coureurs Élites dans un même peloton appelé Senior et avec un classement unique.

Senior Élite	Athlètes ayant plusieurs années de compétition à leur actif, souvent membres de clubs ou de groupes sportifs, qui s'entraînent sur une base régulière et ont des objectifs de performance sur les scènes provinciale, nationale et internationale.
Senior / Maître Expert	Cyclistes ayant quelques années d'expérience de compétition à leur actif, disposant d'un temps plus limité pour l'entraînement et souhaitant courir au niveau provincial. Souvent une catégorie de transition entre les catégories Sport et Élite.
Senior / Maître Sport	Cyclistes débutants à intermédiaires au niveau de la compétition de vélo de montagne ou provenant d'une autre discipline sportive. Souvent une catégorie de transition avant de passer chez les Experts. Cyclistes disposant d'un temps limité pour s'entraîner et ayant des objectifs de performance personnels.
	Le comité du développement et de l'élite se réserve le droit de changer un cycliste de catégorie en cours de saison ou de permettre à des Seniors première année de prendre une licence Senior Sport ou Senior Expert.
Récréatifs	Hommes et femmes de 5 ans et plus Les pratiquants de la catégorie récréative peuvent prendre part aux épreuves spécialement organisées pour leur catégorie.

ANNEXE 3

CATÉGORIES ET TEMPS LIMITES

ANNEXE 3 – CATÉGORIES ET TEMPS LIMITES

Les épreuves doivent respecter les exigences suivantes selon les catégories de participants :

Pour la première épreuve d'endurance (**s'il y en a deux en deux jours consécutifs**), le temps minimum de course du vainqueur doit se situer entre :

Épreuve de cross-country olympique provinciale

CATÉGORIES	SEXE	AGE	TEMPS MINIMAUX ET MAXIMAUX
Bibitte & Coccinelle	Féminin	10 ans & -	Non-Applicable
Bibitte & Coccinelle	Masculin	10 ans & -	Non-Applicable
Pee wee	Féminin	10-12 ans	0h20 et 0h45
Pee wee	Masculin	10-12 ans	0h25 et 0h45
Minime	Féminin	13-14 ans	0h25 et 0h45
Minime	Masculin	13-14 ans	0h30 et 0h45
Cadet	Féminin	15-16 ans	0h40 et 0h55
Cadet	Masculin	15-16 ans	0h45 et 1h00
Junior Expert	Féminin	17-18 ans	1h00 et 1h15
Junior Sport	Masculin	17-18 ans	0h45 et 1h00
Junior Expert	Masculin	17-18 ans	1h00 et 1h15
Senior Sport	Féminin	19-29 ans	1h00 et 1h15
Senior Sport	Masculin	19-29 ans	1h15 et 1h30
Senior Expert	Féminin	19-29 ans	1h15 et 1h30
Senior Expert	Masculin	19-29 ans	1h15 et 1h30
Senior Élite	Féminin	19-29 ans	1h30 et 1h45
Senior Élite	Masculin	19-29 ans	1h30 et 1h45
Maitre Sport	Féminin	30 et +	1h15 et 1h30
Maitre Sport	Masculin	30-39 ans	1h30 et 1h45
Maitre Expert	Masculin	30-39 ans	1h30 et 1h45
Maitre Expert	Féminin	30 et +	1h30 et 1h45
Maitre Sport	Masculin	40-49 ans	1h15 et 1h30
Maitre Expert	Masculin	40-49 ans	1h15 et 1h30
Maitre Expert	Masculin	50-59 ans	1h15 et 1h30
Maitre Expert	Masculin	60 et +	1h15 et 1h30

Épreuve de cross-country olympique régionale

CATÉGORIES	SEXE	AGE	TEMPS MINIMAUX & MAXIMAUX
Bibitte & Coccinelle	Féminin	10 ans et -	Non-Applicable
Bibitte & Coccinelle	Masculin	10 ans et -	Non-Applicable
Pee wee	Féminin	10-12 ans	0h10 et 0h25
Pee wee	Masculin	10-12 ans	0h10 et 0h25
Minime	Féminin	13-14 ans	0h20 et 0h40
Minime	Masculin	13-14 ans	0h20 et 0h40
Cadet	Féminin	15-16 ans	0h35 et 0h45
Cadet	Masculin	15-16 ans	0h40 et 0h55
Junior Expert	Féminin	17-18 ans	0h40 et 0h55
Junior Sport	Masculin	17-18 ans	0h40 et 0h55
Junior Expert	Masculin	17-18 ans	0h50 et 1h00
Senior Sport	Féminin	19-29 ans	0h35 et 0h50
Senior Sport	Masculin	19-29 ans	0h40 et 0h55
Senior Expert	Féminin	19-29 ans	0h35 et 0h50
Senior Expert	Masculin	19-29 ans	0h50 et 1h00
Senior Élite	Féminin	19-29 ans	1h00 et 1h25
Senior Élite	Masculin	19-29 ans	1h00 et 1h35
Maître Sport	Féminin	30 et plus	0h35 et 0h50
Maître Sport	Masculin	30-39 ans	0h40 et 0h55
Maître Expert	Masculin	30-39 ans	0h50 et 1h00
Maître Expert	Féminin	30 et plus	0h35 et 0h50
Maître Expert	Masculin	40-49 ans	0h50 et 1h00
Maître Sport	Masculin	40-49 ans	0h40 et 0h55
Maître Expert	Masculin	50-59 ans	0h50 et 1h00
Maître Expert	Masculin	60 et plus	0h35 et 0h50

Les distances de course pour chaque catégorie sont aussi établies en fonction du niveau de difficulté de chaque parcours et conditionnelles à l'approbation du directeur technique et/ou du commissaire en chef.

Les participants d'âge XU10 et XU13 ne peuvent participer à une épreuve de descente.

ANNEXE 4

RECOMMANDATIONS

ANNEXE 4 – RECOMMANDATIONS

- | | |
|------------------------|--|
| Inspection du parcours | 1. Au cours d'un entraînement libre, la FQSC recommande au pratiquant d'effectuer une inspection de son parcours avant le début de son entraînement. |
| Classification | 2. En entraînement, la FQSC recommande que la classification des pratiquants respecte soit les règles décrites à l'annexe 2, soit les habiletés et les capacités de chacun. |
| Protection | 3. En entraînement et en compétition de descente, la FQSC recommande fortement de porter les accessoires de protection suivants :
Protection de la nuque et des cervicales ;
Pantalon long, ample et fabriqué en matériau résistant à la déchirure et incluant des protections du genou et du tibia ou un pantalon court, ample et fabriqué en matériau résistant à la déchirure, accompagné de protège-genoux et protège-tibias avec une surface rigide ;
Maillot à manches longues. |
| Aire d'arrivée | 4. Au cours d'une course en cross-country, la FQSC recommande l'installation d'une banderole ou d'une clôture d'au moins 50 m de chaque côté du parcours, avant et après la ligne d'arrivée, pour contrôler la foule et guider les cyclistes. |
| Entraînement minimal | 5. La FQSC recommande d'avoir complété un minimum de cinq (5) entraînements sous la surveillance d'un entraîneur reconnu par la FQSC avant de prendre part à une compétition cycliste en vélo de montagne. |