

- **AU TERME DES ÉTAPES/ÉVÉNEMENTS**
 - **Recommandations aux participants :**
 - dès que l'étape/course est terminée, l'annonceur invite les participants à se retirer de la zone départ/arrivée.
 - au terme de l'événement, l'annonceur invite les participants, accompagnateurs et spectateurs à retourner à leur domicile sans flâner—à l'exception des coureurs qui doivent recevoir une médaille.
 - éviter le co-voiturage pour les participants n'habitant pas à la même adresse.
 - Éviter de prendre une douche sur place.

Description, Déroulement, Mesures Sanitaires :
Coupes Québec/Canada de vélo montagne
24 au 26 septembre

Description :

- 3 épreuves de vélo de montagne :
 - **Championnats canadiens de vélo de montagne XCO** : course sur un circuit d'environ 5 km qu'on parcourt 3, 4 ou 5 fois selon les catégories. Départs par vagues, catégories.
 - **Coupe Québec de vélo de montagne XCT** : course sur un circuit variant de 4 à 12 km qu'on parcourt qu'une seule fois. Départs individuels à intervalles de 30 secondes.
 - **Finale de la Coupe Québec de vélo de montagne XCO** : course sur un circuit d'environ 5 km qu'on parcourt 3, 4, 5 ou 6 fois selon les catégories. Départs par vagues, catégories.
- Nombre de cyclistes total pour les trois événements : 650
- Nombre de cyclistes maximal en même temps dans un lieu donné : 170 (incluant les bénévoles et gestionnaires)

Clientèle :

- Âges :
 - 9-15ans = 175
 - 16-18 ans = 100
 - 19 ans et plus = 375
- Provenance :
 - Québec : 75%
 - autres provinces : 25%

Site de l'événement : centre de vélo de montagne **Le Genévrier**, 1175 Boulevard Monseigneur de Laval, Baie-Saint-Paul.

Site zone départ/arrivée : superficie de 9000 mètres². La zone de départ/arrivée sera contrôlée et délimitée par des clôtures.

Description des épreuves :

- **ÉPREUVE 1 – Championnats canadiens de vélo de montagne XCO :**
 - vendredi 24 septembre de 9h00 à 15h00.
 - nombre de participants maximal de 250; 75 bénévoles, employés et spectateurs répartis sur le trajet.
 - épreuve sanctionnée par l'UCI qui consiste à boucler un parcours de 5,6 km que les participants doivent pédaler de 3 à 6 fois selon leur catégorie.
 - 4 départs répartis sur une période de 6 heures entre les 9h00 et 15h00 pouvant regrouper jusqu'à 120 participants.

- **ÉPREUVE 2 – Coupe Québec de vélo de montagne (XCT) :**
 - samedi 25 septembre de 8h00 à 15h30.
 - nombre de participants maximal de 350; 75 bénévoles, employés et spectateurs répartis sur le trajet.
 - épreuve contre-la-montre sanctionnée par la FQSC qui consiste à boucler un parcours de 4 à 12 km selon leur catégorie que les participants doivent pédaler une seule fois.
 - 24 catégories.
 - départs individuels à intervalles de 60 secondes répartis sur une période de 7 heures entre les 8h00 et 15h30.

- **ÉPREUVE 3 – Finale Coupe Québec de vélo de montagne (XCO) :**
 - dimanche 26 septembre de 8h00 à 16h00.
 - nombre de participants maximal de 400; 75 bénévoles, employés et spectateurs répartis sur le trajet.
 - épreuve sanctionnée par la FQSC qui consiste à boucler un parcours de 5,6 km que les participants doivent pédaler de 3 à 6 fois selon leur catégorie.
 - 24 catégories.
 - 8 départs répartis sur une période de 8 heures entre les 8h00 et 16h00 pouvant regrouper jusqu'à 120 participants.

Mesures Sanitaires

Coupes Québec/Canada de vélo montagne

24 au 26 septembre

Considérations générales

Toutes les consignes sanitaires seront publiées sur notre site Internet ainsi que dans notre guide technique destiné aux participants dans une nouvelle section intitulée **Mesures COVID-19**. En plus d'être disponible sur notre site Internet, le guide technique sera expédié par courriel à nos participants au moins 1 semaine avant l'événement. Un guide d'auto-évaluation des symptômes accompagnera le guide et fera partie de cet envoi.

Une personne sera engagée afin de veiller à la mise en œuvre ainsi qu'au respect des mesures sanitaires à implanter. Cette personne aura à sa disposition une équipe de bénévoles.

Affichage des règles d'hygiène et sanitaires sur les sites de départ et arrivée des différentes épreuves.

Communications verbales récurrentes par l'animateur-maison et membres de l'équipe sur le terrain : porter son couvre-visage, tousser dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, garder son 2 mètres, etc...

Faire respecter les consignes et protocoles en vigueur. Le non-respect des mesures peut mener à l'expulsion du site de l'événement.

Des bénévoles seront positionnés à l'entrée des stationnements pour rappeler les normes sanitaires en vigueur sur le site de l'événement et s'assurer qu'elles sont respectées dès l'arrivée (distanciation physique et couvre-visage notamment).

En cas de limitation du nombre de personnes sur un site (zones de départ/arrivée des étapes), seuls les participants avec 1 accompagnateur et le personnel de l'organisation seront autorisés.

MESURES PRÉCONISÉES

- **AVANT L'ARRIVÉE SUR LE SITE**
 - **Questionnaire d'auto-évaluation des symptômes** : l'ensemble du personnel et des participants devront répondre au questionnaire d'auto-évaluation des symptômes et ne pas se présenter sur le site de l'événement si les résultats ne sont pas concluants ou si une consigne d'isolement de la Santé publique est reçue.
 - **Heure d'arrivée du participant** : ne pas arriver plus de 60 minutes avant la période d'échauffement prévue ou le début de l'événement.

- **Équipement du participant** : les participants seront avisés d'avoir tout le matériel nécessaire pour assurer leur autonomie (équipement, ravitaillement, dépannage mécanique, couvre-visage, gel hydroalcoolique, etc...)
- **Vestiaire** : les participants devront s'habiller pour les compétitions avant d'arriver sur le site de l'événement autant que possible ou encore dans le stationnement (à l'intérieur ou à l'abri de leur véhicule).
- **SUR LE SITE DE L'ÉVÉNEMENT**
 - **Pochette du participant** : le matériel de course remis aux participants sera préparé plus de 24 heures à l'avance.
 - **Échange de matériel entre participants** : aucun échange de matériel entre participants ne sera permis. Tout objet retrouvé au sol sera systématiquement jeté aux ordures.
 - **Nombre d'accompagnateur(s) autorisé(s) par participant dans la zone de départ/arrivée** : seuls les participants avec 1 accompagnateur et le personnel de l'organisation seront autorisés.
 - **Port obligatoire du couvre-visage** : il faudra porter le couvre-visage en tout temps (de l'arrivée sur le site de l'événement à la sortie). Les cyclistes devront porter leur couvre-visage jusqu'à ce que le commissaire les autorise à le retirer avant le départ de la course/l'étape et il devra être remis en cas d'arrêt (chute, crevaison, pause, etc...).
 - **Distanciation physique** : respecter le 2 mètres de distanciation physique en tout temps. Éviter tout contact avec les autres personnes (aucune poignée de main ne sera autorisée) ainsi qu'avec le matériel d'autres personnes (vélo, maillot, équipement d'une autre personne, ...).
 - **Équipement de désinfection** : installation de stations de lavage/désinfection des mains. Mettre à disposition gants et couvre-visage à usage unique en cas de besoin.
 - **Aménagement des chapiteaux (100 à 400 pieds²)** : tous les chapiteaux—secrétariat/accueil, premiers soins, animation, commissaires, chronométrage, ...—seront aérés le plus possible (toiles de coté ouvertes, sans murs) et dotés d'un système de marquage au sol déterminant la distanciation physique ainsi qu'un sens pour la circulation. Le nombre limite de personnes sera identifié à l'entrée de chaque chapiteau. Aucune intrusion non-autorisée ne sera tolérée.
 - **Protection des endroits plus restreints**: installation de plexiglas pour protéger le personnel autorisé aux endroits requis.
 - **Protection du personnel** : l'équipement de protection individuelle (EPI) pour les employés et/ou bénévoles sera fourni (couvre-visage pour tous et visière, désinfectant, protection oculaire, plexiglas...selon les besoins associés à leurs fonctions).
 - **Distribution des dossards et plaques** : une section de l'horaire sera consacrée à la distribution des dossards et plaques, catégorie par catégorie, selon le même ordre que celui dans lequel leurs départs

s'enchaînent. Cette distribution aura lieu le vendredi de 7h00 à 14h00, le samedi de 7h00 à 15h00 et le dimanche de 7h00 à 15h00. Un chapiteau sera aménagé en marge de la zone de départ abritant le poste d'accueil/secrétariat. Port du couvre-visage pour tout le monde incluant les participants, désinfection des mains à l'entrée/sortie et installation de panneaux de plexiglas entre le personnel et les participants. Accès réservé aux participants et entraîneurs seulement.

- **Communication radio** : afin de minimiser les contacts entre les membres de l'organisation, des walkie-talkie seront utilisés.
- **Registre des présences** : nous tiendrons un registre avec noms et numéros de téléphone de toutes les personnes intégrant le site de l'événement (membres de l'organisation incluant les commissaires, chronométreurs et annonceur, participants, accompagnateurs et spectateurs).
- **Intervalles entre les départs** : augmentation de la durée entre les départs de catégories afin de s'assurer de bien contrôler le nombre de personnes au même endroit en même temps. Les horaires des départs de groupes et départs individuels (**Coupe Québec de vélo de montagne (XCT)**) seront publiés en ligne à l'avance.
- **Alimentation des employés/bénévoles** : la distribution et le service des boîtes à lunch seront effectués par du personnel avec couvre-visage de procédure et protection oculaire, et ce, à mains nues souvent/régulièrement désinfectées au gel hydroalcoolique.
- **Toilettes** : des toilettes chimiques seront positionnées de façon à favoriser la distanciation physique. Elles seront nettoyées et désinfectées régulièrement.
- **Poubelles et bacs recyclage** : nous organisons des événements pour une clientèle déjà sensibilisée au respect de l'environnement et prise en charge de ses déchets. Des poubelles et bacs à recyclage sans contact (sans couvercle pour réduire le plus possible les risques de contamination par les mains) seront installés aux endroits appropriés sur le site. Le ramassage de débris excédentaires sera effectué par membres du personnel munis de masques et gants de travail.
- **Cérémonies protocolaires** : les remises de médailles s'effectueront à la fin de chaque course/étape afin d'éliminer le temps d'attente habituel, et ce, selon un horaire communiqué à l'avance et publié dans le guide technique. Seuls les gagnants auront accès à la zone autour du podium afin d'éviter les rassemblements. Les gagnants se mettront eux-mêmes autour du cou leur médaille qu'ils auront récupérée sur un plateau. Poignées de mains proscrites tant pour le dignitaire effectuant la remise que pour les gagnants entre eux.
- **Publication des résultats officiels** : les résultats officiels seront publiés en ligne sur les sites de l'organisation et des fédérations tout comme leurs canaux respectifs sur réseaux sociaux.
- **Rôle et équipement de l'annonceur-maison** : en plus de jouer les maîtres de cérémonie durant tout l'événement, informant tant les participants que les spectateurs quant à son déroulement, il fera la

promotion récurrente et répétitive du respect des mesures sanitaires mises en œuvre. Il disposera de 4 microphones : deux pour ses propres besoins, un autre pour le directeur de course et un dernier pour le commissaire en chef.

- **DANS LES ZONES DÉPART/ARRIVÉE DES ÉPREUVES**

- **Couvre-visage** : le port du couvre-visage est obligatoire pour tous dans ces zones, même lorsque distants de 2 mètres (à l'exception des cyclistes à l'effort). Les cyclistes devront porter leur couvre-visage jusqu'à ce que le commissaire les autorise à le retirer.
- **Distanciation physique** : respecter le 2 mètres de distanciation physique en tout temps. Éviter tout contact avec les autres personnes (aucune poignée de main ne sera autorisée) ainsi qu'avec le matériel d'autres personnes (vélo, maillot, équipement d'une autre personne, ...).
- **Lavage des mains** : se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter le lieu de pratique et au retour à la maison.
- **Aménagements spécifiques aux Épreuves XCO – vendredi et dimanche** : délimiter l'espace de 2 mètres entre les cyclistes par un système de marquage au sol avant le départ. La zone de départ est à l'air libre. Aménagement de couloirs fermés de chaque côté de la zone, en cas de va-et-vient de dernière minute des participants. D'une largeur de 15 mètres et profondeur de 40 mètres, l'aire de départ peut accueillir 6 participants sur la même ligne et en comporter 12 pour nombre maximal de 84 participants par vague. *Voir schéma zone départ/arrivée FQSC à la fin de ce document
- **Fonctionnement pour les départs Coupe Québec de vélo de montagne (XCT) – samedi** : délimiter l'espace de 2 mètres entre les cyclistes par un système de marquage au sol avant le départ. La zone de départ est à l'air libre. Aménagement d'un couloir fermé. Les départs se font toutes les 60 secondes (et non toutes les 30 secondes comme lors d'éditions « normales »). Les athlètes doivent attendre le signal de départ du commissaire, un pied au sol et les deux mains sur le guidon.
- **Positionnement des athlètes au départ** : les athlètes en attente du départ seront positionnés à 2 mètres de distance, selon des marqueurs clairs (cônes, peinture au sol, etc.) et sous la supervision d'un bénévole et/ou commissaire pour assurer le respect des règles.
- **Tentes d'équipes et partenaires** : nous disposons d'une surface de 5000 mètres² en marge de la zone de départ pour ériger les tentes d'équipes et partenaires avec au moins 2 mètres entre chacune d'elles sur les côtés. L'emplacement de chacune des tentes sera déterminé à l'avance et identifié sur le terrain. Un système de marquage au sol indiquera le sens de la circulation.

- **DANS LES ZONES DE RAVITAILLEMENT**
 - **Délimitation de la zone de ravitaillement** : création d'une zone tampon entre les participants et la table de ravitaillement avec système de marquage au sol indiquant le sens de circulation et distances de 2 mètres dans la file d'attente.
 - **Port du masque** : les cyclistes devront remettre leur couvre-visage pour procéder au ravitaillement sitôt arrêtés.
 - **Manipulation de l'eau et des aliments** : seuls des bénévoles, qui devront se désinfecter les mains souvent/régulièrement au gel hydroalcoolique, manipuleront l'eau et les aliments. Installation de panneaux plexiglas sur les tables de distribution.

- **ZONE DES SPECTATEURS**
 - **Emplacement et positionnement du mobilier** : les gradins mobiles, les tables de pique-nique et autres lieux de rassemblement seront installés en marge de la zone départ/arrivée et positionnés afin de favoriser la distanciation. Un marquage évident, interdisant l'utilisation de toutes les places neutralisant la distanciation (X au papier ruban rouge, boîte de carton ou autre), sera en vigueur. En cas d'incapacité à faire respecter cette règle, les espaces seront interdits d'accès.

- **AU TERME DES ÉPREUVES/ÉVÉNEMENTS**
 - **Recommandations aux participants** :
 - dès que la course est terminée, l'annonceur invite les participants à se retirer de la zone départ/arrivée.
 - au terme de l'événement, l'annonceur invite les participants, accompagnateurs et spectateurs à retourner à leur domicile sans flâner—à l'exception des coureurs qui doivent recevoir une médaille.
 - éviter le co-voiturage pour les participants n'habitant pas à la même adresse.
 - Éviter de prendre une douche sur place.

- **DÉMONTAGE POST-ÉVÉNEMENT**
 - **Fonctionnement** : interdire le flânage après l'événement. Le montage et démontage des installations sont effectués avec l'équipement de protection adéquat (couvre-visage, gants de travail, ...).
 - **Entreposage** : limiter l'accès à l'entrepôt du matériel et assurer la désinfection du matériel commun avant son rangement. Aérer les espaces fermés lorsque possible.

SCHÉMA DÉPART - ARRIVÉE XCO

