

FQSC

FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DES SPORTS
CYCLISTES



CHAMPIONNATS
QUÉBÉCOIS
SUR ROUTE ÉLITES



LEXUS

GARMIN.

DU 5 AU 7 SEPTEMBRE 2020

GUIDE TECHNIQUE

Organisé par :



SPORT-ACTION
SPACT
GESTION
D'ÉVÉNEMENTS
SPORTIFS

Ville de



Baie-Comeau

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les Championnats québécois se tiendront du 5 au 7 septembre 2020.
- Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

ADMISSIBILITÉ

- Les Championnats québécois sur route sont ouverts aux amateurs et aux professionnels.
- Les Championnats québécois sont réservés exclusivement aux coureurs qui détiennent une licence régulière de la FQSC.
- Pour être membre de la FQSC, un coureur doit avoir la citoyenneté canadienne, le statut d'immigrant reçu, et avoir une résidence permanente au Québec depuis 3 mois.
- Les catégories sont définies par les règles de l'UCI, basé sur l'année de naissance.
- Si aucune course provinciale n'est organisée pour les U17 (Cadets) la même fin de semaine que les Championnats québécois sur route, les U17 deuxième année pourront participer à ces Championnats dans la catégorie Junior. Aucune demande d'autorisation ne sera nécessaire. Les U17 deuxième année devront suivre la réglementation pour les Juniors (même limite de braquet et même équipement pour le contre-la-montre individuel).

RÈGLEMENTS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

- Les épreuves sont régies par les règlements de la FQSC (lien ici).
- Le règlement UCI s'applique pour les vélos de contre-la-montre.
- Pour le CLM individuel, la vérification des vélos et des braquets doit être effectuée avant le départ de la course.

Maillot de champion québécois

- Le port du maillot de Champion québécois n'est pas autorisé puisque le titre est remis en jeu.

MÉDAILLES ET MAILLOTS

Cérémonies protocolaires

- Les remises des médailles s'effectueront selon l'horaire établi par le Comité organisateur (voir l'horaire un peu plus loin dans le guide).

Important :

Tous les athlètes qui ont terminé sur le podium doivent se présenter aux cérémonies protocolaires. Tous les athlètes ne respectant pas cette consigne seront mis à l'amende et leurs prix seront annulés. En cas d'absence, le coureur doit impérativement aviser le commissaire en chef ou le délégué technique en place.

Les coureurs doivent porter leur uniforme de cycliste lors de la cérémonie. Tous les athlètes ne respectant pas cette consigne seront mis à l'amende et leurs prix seront annulés.

Les coureurs ne peuvent porter ou amener avec eux sur le podium des lunettes, casquettes, bouteille d'eau, vélo, bandeau, etc. Les athlètes ne respectant pas cette consigne seront mis à l'amende et leurs prix seront annulés.

TROUSSE DU COUREUR

Les coureurs devront confirmer leur présence en signant le registre près de la ligne de départ jusqu'à 15 minutes avant les épreuves de critérium et de course sur route. Un coureur qui prend le départ d'une course sans avoir procédé à cette confirmation dans les délais prévus se verra imposer une amende de 10 \$.

- La licence devra être présentée lors de la signature.
- La préinscription est obligatoire pour le CLM – aucune inscription ne sera acceptée sur place.
- L'inscription sur place est permise pour la course sur route et le critérium uniquement; un coureur pourra s'inscrire sur place et ce jusqu'à 30 minutes avant le départ de sa catégorie.

DOSSARDS

Les dossards pour les courses seront distribués sur place.

COÛT DES INSCRIPTIONS

- Inscription en ligne (jusqu'au jeudi 03 septembre à midi) :
 - CLM : 35 \$
 - Route : 45 \$
 - Critérium : 35 \$
 - 2 épreuves (CLM/route ou Route/Critérium) : 75\$
 - 2 épreuves (CLM/Critérium) : 65\$
 - 3 épreuves : 105 \$
- Inscription sur place :
 - Route : 60 \$
 - Critérium : 45 \$
 - 2 épreuves (Route/Critérium) : 95\$

LISTES DE DÉPART - RÉSULTATS

Contre-la-montre individuel :

- Les noms des coureurs par catégorie et les heures de départ de chaque catégorie seront affichés sur le site web au plus tard le vendredi 4 septembre à 17 heures.
- Les résultats pourront être consultés en direct sur le site RSS Timing.

COMMISSAIRES

- Commissaire chef : Julie Barbeau
- Membre : Hélène Soulard
- Membre : Michel Bourgault
- Membre : Brigitte Daniel
- Membre : à définir
- Membre : à définir
- Photo-finish : Sylvain Richard

HORAIRE DÉTAILLÉE

Samedi, 5 septembre 2020 – Contre-la-montre individuel

Horaire	Ordre de départ des catégories	Distance (2 boucles de 9,45 km)
13h00 à 13h45	Échauffement sur le parcours	18,9 km
14h00	Maître D (F)	18,9 km
	Maître C (F)	18,9 km
	Maître B (F)	18,9 km
	Maître A (F)	18,9 km
Départ à chaque minute et pause de 3 minutes entre chacune des catégories	Junior (F)	18,9 km
	Senior (F)	18,9 km
	Maître D (H)	18,9 km
	Maître C (H)	18,9 km
	Maître B (H)	18,9 km
	Maître A (H)	18,9 km
	Senior 3 (H)	18,9 km
	Junior (H)	18,9 km
	Senior 1-2 (H)	18,9 km
PODIUM		

Dimanche, 6 septembre 2020 – Course sur route

Horaire	Catégories	Distance (boucle 12,3 km)
8h30	Maître A (H)	8 boucles : 98,4 km
8h33	Maître B (H)	8 boucles : 98,4 km
11h15	PODIUM	
11h30	Maître C-D (H)	6 boucles: 73,8 km
11h30	Senior (F), Junior (F) Maîtres A, B, C, D (F)	6 boucles: 73,8 km
13h30	PAUSE – LUNCH ET PODIUM	
14h30	Senior 1-2 (H)	10 boucles : 123 km
14h33	Senior 3 (H), Junior (H)	8 boucles : 98,4 km
18h00	PODIUM	

Lundi, 7 septembre 2020 – Critérium

Horaire	Catégories	Durée (boucle 1,8 km)
8h30	Maître C-D (H)	50 min
9h30	Maître B (H)	50 min
10h30	Maître A (H)	60 min
11h45	PODIUM suivi du lunch (60 min)	
12h30	Senior (F), Junior (F) Maîtres A, B, C, D (F)	50 min
13h30	Senior 3 (H), Junior (H)	60 min
14h45	Senior 1-2 (H)	60 min
16h00	PODIUM	

CONTRE-LA-MONTRE

Informations particulières :

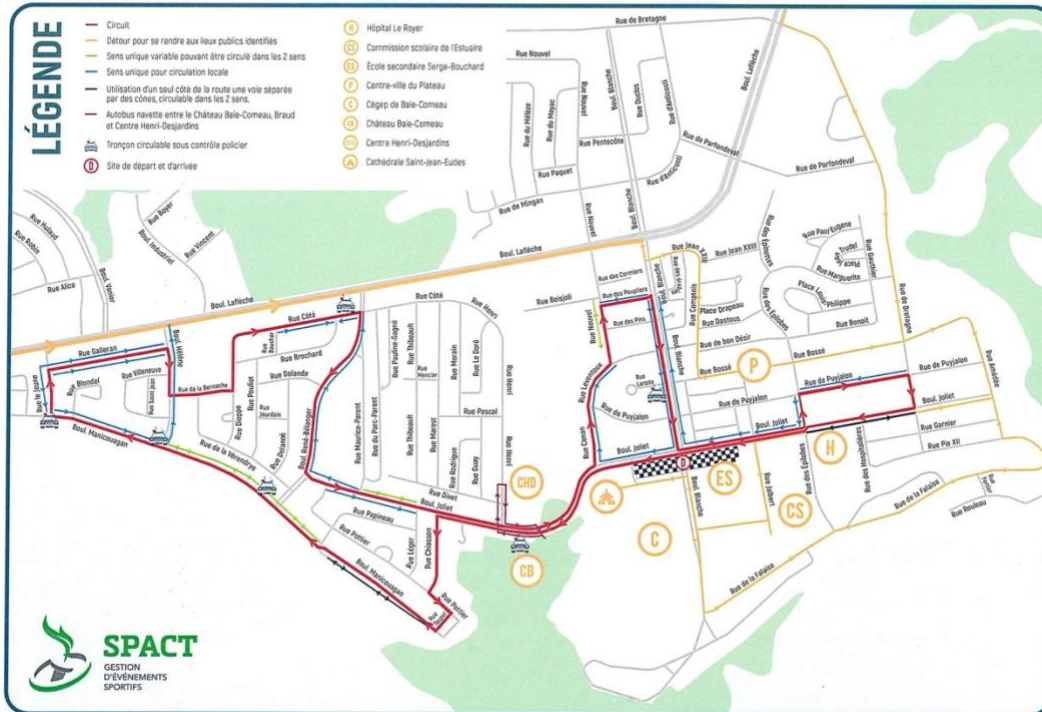
- Les heures de départ seront affichées à la permanence et sur le site web, le vendredi soir à 17 heures.
- Le départ du premier coureur se fera selon l'horaire établi. Les départs subséquents se feront à toutes les minutes.
- Il y aura une pause de 3 minutes entre les catégories.
- Une vérification des vélos sera effectuée avant le départ. Prévoyez le temps nécessaire pour faire les ajustements de dernière minute.
- Il y aura une période d'échauffement sur le parcours entre 13h00 et 13h45.
- Les parcours seront fermés à la circulation.
- Des véhicules de l'organisation seront présents sur le parcours.

PARCOURS DU CONTRE-LA-MONTRE INDIVIDUEL (9,45 km)



5, 6 ET 7 SEPTEMBRE 2020

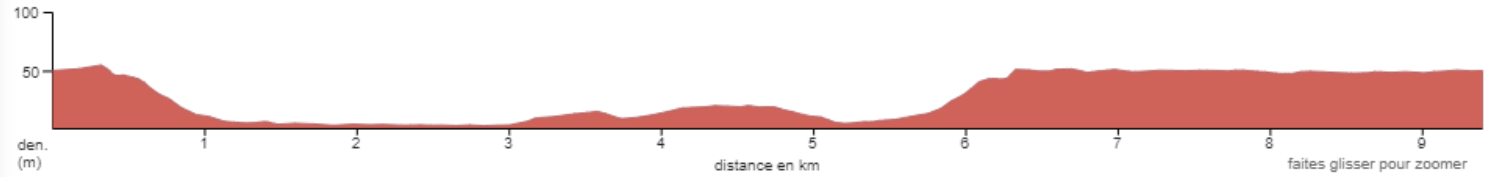
PARCOURS : CONTRE LA MONTRE





Ele Pente 9,4 kilomètres · +76 m / -77 m

Faites glisser sur le graphique pour zoomer/sélectionner



Choisi: 7,9 – 8,7 km ×

746 m
distance

38 m
dénivelé positif

0 m
dénivelé négatif

6,9%
pente maximale

5,0%
pente moyenne

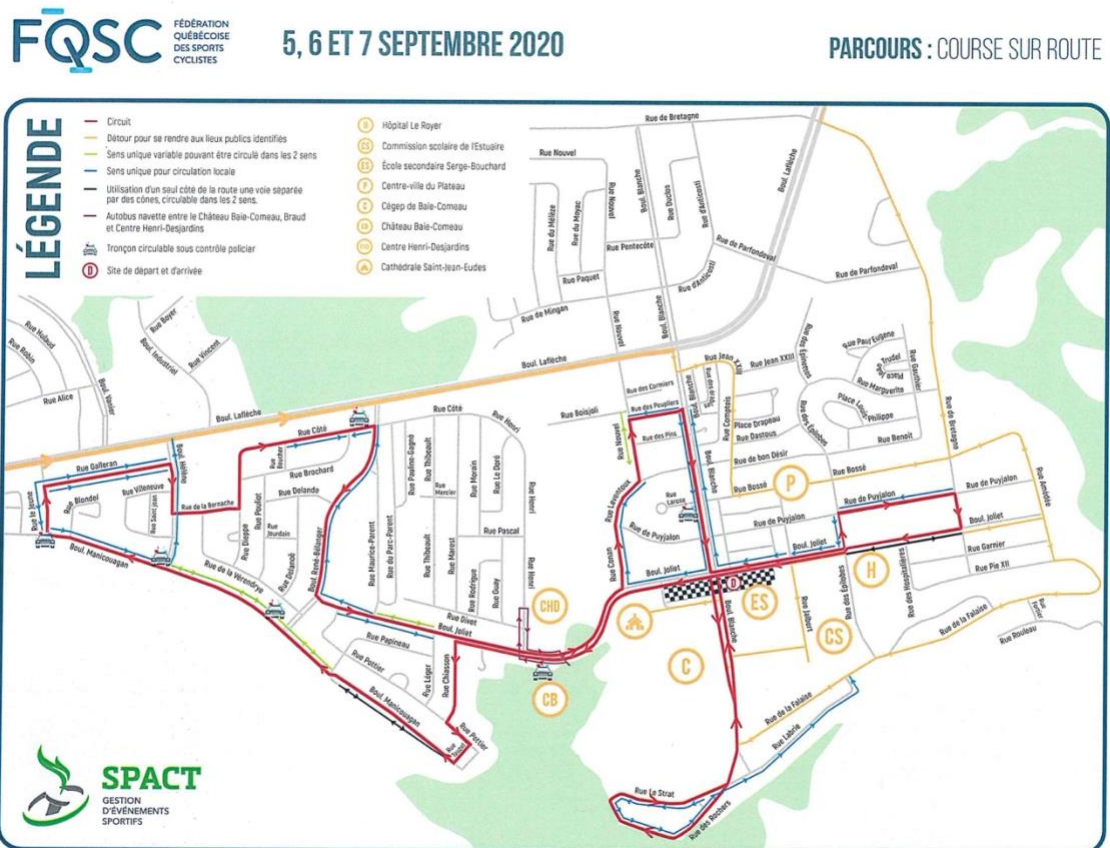
00:00:00
temps estimé

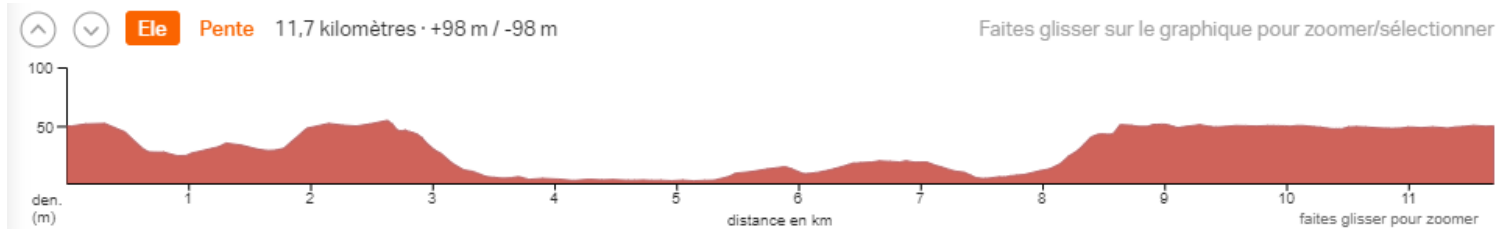
Zoom arrière Carte

COURSE SUR ROUTE (12,3 km)

Informations particulières :

- La confirmation des partants débutera 60 minutes avant la course et s'effectuera près de la ligne de départ ; (prend fin 15 min avant le départ de la course).
- Un coureur qui prend le départ d'une course sans avoir procédé à cette confirmation dans les délais prévus se verra imposer une amende de 10 \$.
- Les véhicules de soutien seront présents lors de chaque course.
- Les résultats seront affichés sur le site web de la fédération et sur le site web de RSS Timing.
- Les parcours seront fermés à la circulation.





Choisi: 7,9 – 8,7 km ✕

746 m
distance

38 m
dénivelé positif

0 m
dénivelé négatif

6,9%
pente maximale

5,0%
pente moyenne

00:00:00
temps estimé

[Zoom arrière Carte](#)

Choisi: 1,6 – 2,1 km ✕

505 m
distance

21 m
dénivelé positif

0 m
dénivelé négatif

4,5%
pente maximale

2,3%
pente moyenne

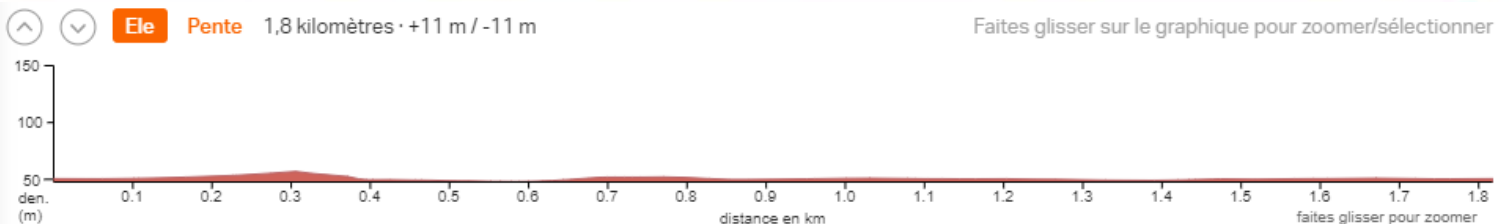
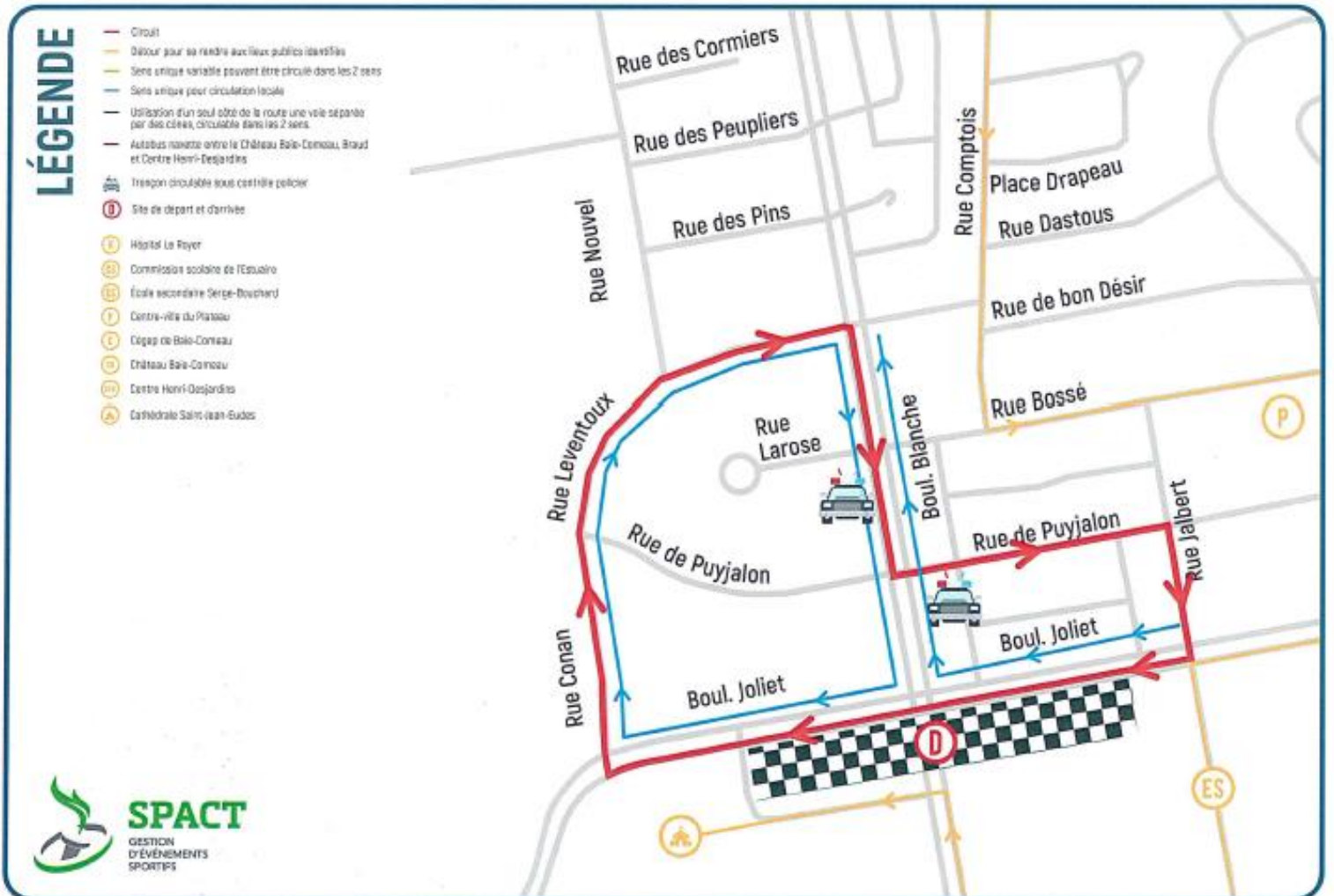
00:00:00
temps estimé

[Zoom arrière Carte](#)

CRITÉRIUM (1,8 km)

Informations particulières :

- La confirmation des partants débutera 60 minutes avant la course et s'effectuera près de la ligne de départ ; (prend fin 15 min avant le départ de la course).
- Un coureur qui prend le départ d'une course sans avoir procédé à cette confirmation dans les délais prévus se verra imposer une amende de 10 \$.
- Les résultats seront affichés sur le site web de la fédération et sur le site web de RSS Timing.
- Les parcours seront fermés à la circulation.



Règles COVID-19

RÈGLES DE PROTECTION ÉTABLIES PAR LE GOUVERNEMENT ET LA FQSC



- La FQSC tient à vous rappeler l'obligation de respecter les règles d'hygiène et de la distanciation physique : **2 mètres entre chaque individu en tout temps (aucun attroupement)**.
- Nous **recommandons vivement le port du masque** de protection pour tous, à l'exception des cyclistes en course. Des masques réutilisables Apogee dont les visuels ont été réalisés par l'artiste peintre France Malo, seront à vendre sur place pour un montant de 10\$.

- **Le port du masque ou du couvre-visage couvrant le nez et la bouche est obligatoire dans les lieux publics partiellement couverts tels que les tentes d'équipes pour les personnes de 12 ans et plus.**
- **Maximum 1 accompagnateur par participant.**
- Merci de **vous présenter au plus tôt 1h00 avant votre départ** sur les lieux de l'événement, et de les quitter dans les meilleurs délais après votre course. Les résultats seront consultables en ligne.
- Si vous avez des symptômes reliés à la COVID-19, ne vous présentez pas sur le site.
- **Aucun prêt de matériel possible (outils, remplissage d'eau, etc.).**

AUTRES INFORMATIONS DE L'ORGANISATION

- Pas de vestiaire pour se changer, ni de douche sur place.
- Accès réglementé aux sanitaires.
- **Aucun kiosque de vente de bouffe et/ou breuvages.**

DEUX ÉVÉNEMENTS POPULAIRES EN PARALLÈLE DES CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS



Le Comité organisateur vous invite à participer à deux activités populaires soit :

Randonnée familiale – samedi, le 5 septembre à 9 heures

Le rendez-vous de tous les membres de la famille, jeunes et moins jeunes ! Venez rouler avec nous sur une partie du parcours sécurisé. On bouge ensemble !

Défi Vélo Manicouagan Carrefour Chevrolet – samedi, le 5 septembre à 10 heures

Événement cycliste qui consiste à faire le maximum de tour du circuit sécurisé et ce pendant deux heures. Belle façon de bouger et de se lancer un défi à soi-même ! Pour plus d'infos, visitez le site internet www.gestionspact.ca

LIEU DES COMPÉTITIONS

Le site principal et le point central de toutes les compétitions se situera sur le boulevard Joliet, directement en face à l'École secondaire Serge Bouchard de Baie-Comeau.



COMITE ORGANISATEUR :



Gestion Spact inc. 59, place Lasalle, Baie-Comeau, G4Z 1J8

Téléphone : (418) 296-5959 poste 1 ou 418-378-4542

E-Mail : christine.brisson@gestionspact.ca