

# PLAN DE RELANCE

MAI 2020

DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES



**FQSC**

FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE  
DES SPORTS  
CYCLISTES

[FQSC.NET](http://FQSC.NET)

# CLAUDE PINARD

PRÉSIDENT DE LA FQSC



« Dans le contexte que nous vivons, nous réalisons plus que jamais l'importance de l'activité sportive, et la place qu'elle occupe dans notre quotidien, tant pour notre santé physique que psychologique. Fort d'une volonté d'assurer une reprise progressive, respectueuse des mesures de distanciation physique afin d'assurer la sécurité de tous, l'équipe de la FQSC a regroupé les forces vives de la fédération afin de proposer le plan de relance que vous pouvez maintenant consulter. Nous demeurons convaincus que la pratique cycliste peut s'effectuer en toute sécurité, et en toute santé, pour peu que nous adaptions nos pratiques en conséquence. »



## OBJECTIFS DU PLAN DE RELANCE

- 🕒 Puisque la situation de pandémie continuera d'évoluer, les mesures à mettre en place seront sujettes à modification. **Des mises à jour pourront être proposées périodiquement.**
- 🕒 Ce plan de relance des activités cyclistes est **un guide de référence** qui présente des recommandations, des procédures, mais aussi **les normes à respecter** pour la reprise de l'activité cycliste en plusieurs phases, et ce pour **chacune des disciplines cyclistes de la FQSC.**
- 🕒 L'objectif est de favoriser un retour aux activités **conformément aux consignes de la Direction de la Santé Publique du gouvernement du Québec** afin d'assurer la santé et la sécurité des membres de la FQSC et plus largement, tous les acteurs du milieu cycliste.
- 🕒 À travers les différentes phases de reprise des activités, le plan de relance vise à guider, aussi bien les adhérents et pratiquants dans leur **pratique individuelle**, les clubs dans la reprise sécuritaire de leurs **activités de groupe**, et les organisateurs pour les procédures à mettre en place dans **l'organisation des événements.**
- 🕒 Il donne la chance à la communauté de renouer le lien avec ses pairs afin de favoriser le bien être physique et mental.



- FQSC**
- › Objectifs du plan de relance [P.3](#)
  - › Consignes générales [P.6](#)
  - › Personnes symptomatiques [P.7](#)
  - › Informations générales licences FQSC 2020 [P.8](#)
  - › Les phases du plan de relance [P.9](#)

## PHASE

# 01

## PRATIQUE LIBRE

- › Éléments communs aux trois secteurs [P.12](#)
- › Spécificités par secteur
  - BMX [P.13](#)
  - Cyclisme sur route [P.14](#)
  - Vélo de montagne [P.15](#)

## PHASE

# 02

## PRATIQUE REGROUPEE

- › Éléments communs aux trois secteurs [P.17](#)
- › Spécificités par secteur
  - BMX [P.20](#)
  - Cyclisme sur route [P.21](#)

## PHASE

# 03

## PRATIQUE COMPETITIVE

- › Éléments communs aux trois secteurs [P.23](#)
- › Spécificités par secteur
  - BMX [P.33](#)
  - Cyclisme sur route [P.35](#)
  - Vélo de montagne [P.39](#)

## ANNEXES

- › Contacts utiles [P.43](#)
- › Liens importants [P.43](#)
- › Exemple de podium [P.44](#)
- › Affiches à imprimer FQSC [P.45](#)
- › Affiches résumant les gestes barrières [P.46](#)



# PLAN

MAI 2020

# DE RELANCE

DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES



# FQSC

FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE  
DES SPORTS  
CYCLISTES

# CONSIGNES GÉNÉRALES

## À RESPECTER EN TOUT TEMPS !

- Q Toute personne qui planifie aller dans un endroit public pour pratiquer son sport doit auto-évaluer son état de santé avant de se déplacer.
- Q En cas de présentation de symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte subite d'odorat ou de goût, ou autres symptômes), **la pratique sportive doit être arrêtée**. La personne concernée doit alors **s'isoler rapidement** et se référer à la section personnes symptomatiques ou malades disponible sur le lien suivant, ou autrement téléphoner au numéro dédié :
  - › <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
  - › Numéro dédié : **1 877 644-4545**.
- Q Respecter en tout temps la distanciation physique en vigueur : 2 mètres entre les individus.
- Q Si les tâches nécessitent absolument d'être à moins de 2 mètres d'une ou plusieurs autres personnes pour une période **de plus de 15 minutes sans barrière physique, le port du couvre-visage est obligatoire dans un contexte de pratique extérieure.**
- Q Proscrire le partage de matériel et des équipements, s'organiser pour être en parfaite autonomie pendant sa pratique sportive.
- Q La fréquence du nettoyage, de l'assainissement et de l'aseptisation de tous les équipements doit être augmentée.
- Q Si une personne commence à ressentir des symptômes sur les lieux d'entraînement ou de compétition, avoir une procédure pour permettre de l'isoler et de lui faire porter un couvre-visage de procédure (ou chirurgical) et appeler le numéro dédié.
- Q Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter par des affiches visuelles et communications verbales (tousse dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, etc.) Voir annexe.
- Q Mettre à disposition le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydro alcooliques, poubelles sans contact, mouchoirs jetables, serviettes ou papier jetable etc...).
- Q Privilégier l'échange de documents numériques plutôt que les documents papiers.

## PERSONNES SYMPTOMATIQUES

Si vous présentez des symptômes tels que la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer, ou une perte subite de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût, il est possible que vous ayez la COVID-19, même si vous n'avez pas subi de test de détection. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître, comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit, et de la diarrhée. Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes :

Découvrez l'ensemble des consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 au lien suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-symptomatique-covid-19/#c56152>

Découvrez également le guide d'autosoins (guide pour aider les gens à prendre les meilleures décisions possibles pour leur santé et celle de leurs proches) :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/>

Retrouvez l'ensemble des consignes ci-dessous traitées par le gouvernement :

- Q Restez à la maison
- Q Couvrez votre nez et votre bouche
- Q Couvrez votre toux et vos éternuements
- Q Lavez vos mains souvent
- Q Ne partagez pas vos objets personnels
- Q Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour
- Q Comment vous soigner
- Q Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes
- Q Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison
- Q Vous pouvez contacter le service Info-Santé 811
- Q COVID-19 et isolement à la maison

# INFORMATIONS GÉNÉRALES LICENCES FQSC 2020

## VENTE DE LICENCES

📄 Licence annuelle : uniquement en ligne pour la saison 2020 (aucune vente sur les sites d'événement).

### 📄 IMPORTANT :

Lors de l'inscription à un événement cycliste, votre numéro de licence vous sera demandé (dans le cas où vous n'êtes pas en mesure de fournir ce numéro, vous serez dans l'obligation de prendre une licence d'événement, sans aucune possibilité de remboursement).  
La FQSC vous recommande donc de prendre votre licence suffisamment en avance afin de l'avoir avec vous lors de votre inscription en ligne.

## RAPPEL

📄 Tous les participants aux activités d'entraînement doivent détenir une licence, autant pour les athlètes que les entraîneurs, pour bénéficier notamment de la couverture d'assurance.





## LES PHASES DU PLAN DE RELANCE

Les phases présentées sont des étapes pour la reprise graduelle et sécuritaire de la pratique cycliste. Le début de chacune des phases s'accordera avec les directives gouvernementales du Québec. Celles-ci sont évaluées en fonction de certains facteurs de risque comme la distance physique, le lieu extérieur, la manipulation d'objets communs et les regroupements. Ces phases sont sujettes à des modifications en fonction de l'évolution de la pandémie.

Pour simplifier la lecture du présent guide, à l'intérieur de chacune des phases seront présentés tous les éléments communs aux différents secteurs d'activités de la FQSC. Les éléments spécifiques à chacun des secteurs (BMX, cyclisme sur route, vélo de montagne), seront présentés dans une seconde partie.

Pour information, le cyclisme pour tous est intégré au cyclisme sur route. De plus, le cyclocross ne figure pas dans ce guide puisque nous espérons que la situation soit revenue à la normale au moment du lancement de la saison. Dans le cas contraire, nous incluerons le cyclocross plus tard dans ce plan.

Lors de l'implantation d'une phase dans une région, il est important de prendre en compte le niveau de pratique (local, régional et provincial). Pour cette raison, toute personne se doit de valider l'état de la situation dans la zone géographique avant de planifier la pratique sportive.

Assurez-vous que votre déplacement pour vous rendre à votre site de pratique est autorisé et n'entre pas en conflit avec des normes émises par le gouvernement du Québec (certaines limitations sur des déplacements inter-régions existent).



## LES PHASES DU PLAN DE RELANCE

PHASE

01

PRATIQUE  
LIBRE

Début le 20 mai 2020

La pratique libre se veut principalement individuelle. Elle peut néanmoins se faire en étant accompagnée de personnes d'un même foyer, ou avec un maximum de 2 personnes (en provenance de la même région).

PHASE

02

PRATIQUE  
REGROUPEE

La phase 2 permet le retour aux activités de plusieurs personnes qui sont animées et supervisées par des organisations sportives locales dans des lieux de pratique extérieurs définis.

Elle rassemble plusieurs personnes pouvant provenir de foyers différents, encadrée par un entraîneur.

PHASE

03

PRATIQUE  
COMPÉTITIVE

La phase trois inclut tous les niveaux de compétition **ainsi que les événements de charité (cyclisme pour tous)**.

Les normes pour cette phase peuvent être différentes selon la discipline.

Des événements peuvent être tenus dans la mesure où les normes présentées dans le plan sont respectées.

Cette phase permet les regroupements sur un même site.

# PLAN

MAI 2020

# DE RELANCE

DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES



PHASE

01

PRATIQUE  
LIBRE

# PHASE 1 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

## RAPPELS

- 🚲 Respecter en tout temps le code de la sécurité routière ;
- 🚲 Toujours utiliser les équipements requis pour la pratique de la discipline ;
- 🚲 S'informer en tout temps pour connaître la réglementation gouvernementale sur les rassemblements et les déplacements entre régions pour la pratique sportive.



## RECOMMANDATIONS

- 🚲 En tout temps, garder une distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque vélo, (sauf personnes d'un même foyer) ;
- 🚲 Autonomie en matière de ravitaillement et de dépannage mécanique. Pas de partage de matériel (bidon d'eau, outils, nourriture; éviter l'usage des bornes de réparation) ;
- 🚲 Avoir une solution hydroalcoolique sur soi pour se désinfecter les mains en cas de besoin ;
- 🚲 Si vous craignez de ne pas respecter la distanciation physique, le port du couvre-visage est conseillé ;
- 🚲 Limiter la prise de risque dans sa pratique sportive afin d'éviter les blessures ;
- 🚲 Pour louer du matériel cycliste dans un centre (boutique ou autre), nous vous invitons à contacter directement le centre afin qu'il vous informe de la démarche à suivre.



## PHASE 1 = SPÉCIFICITÉS BMX

### RAPPELS

- 📄 Une distance d'environ 5 mètres est recommandée entre les départs individuels. Les départs regroupés ne sont pas tolérés.
- 📄 La pratique se fait dans le sens de la piste uniquement.
- 📄 Au préalable, il est essentiel qu'une validation de l'accès à la piste ait été obtenue.



# PHASE 1 = SPÉCIFICITÉS CYCLISME SUR ROUTE

## RAPPELS

- Q Augmenter dans la mesure du possible sa visibilité (vêtements de couleurs vives) ;
- Q En plus du port du casque (obligatoire pour l'assurance des membres FQSC), le port des gants et des lunettes est fortement recommandé.

## RECOMMANDATIONS

- Q Dans le cas où vous utilisez la piste cyclable pour vous entraîner :
  - Respecter la distanciation physique, s'assurer que personne n'arrive en face avant d'effectuer un dépassement (pas de 3<sup>e</sup> file). La courtoisie est de rigueur ;
  - En cas d'arrêt, veuillez laisser la voie libre aux autres cyclistes, mettez-vous sur le côté.





# PHASE 1 = SPÉCIFICITÉS VÉLO DE MONTAGNE

## RAPPELS

- 🕒 En tout temps, avant vos sorties, se renseigner sur les dates et heures d'ouverture **des lieux de pratique** et **respecter** en tout temps la réglementation sur l'utilisation des sentiers.
- 🕒 Respecter le code de sécurité routière (lorsque sur route) lors de tout passage sur une route publique.

## RECOMMANDATIONS

- 🕒 En plus de l'obligation du port du casque, nous recommandons fortement le port des gants et des lunettes.
- 🕒 Éviter les rassemblements (points de vue sur les sentiers, stationnement en début et fin d'activité).
- 🕒 Pensez à vous changer dans la voiture ou chez-vous.
- 🕒 Être sensible au sens de circulation ainsi qu'au croisement de cyclistes/marcheurs ou autres... Sur les sentiers, la courtoisie est de rigueur.
- 🕒 Se renseigner sur le sens de circulation lors de la traversée des passages dans les sentiers de type « singletrack ».
- 🕒 Laisser la voie libre aux autres cyclistes en cas d'arrêt en vous mettant sur le côté.



# PLAN

MAI 2020

# DE RELANCE

DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES



PHASE

02

PRATIQUE  
REGROUPEE



## PHASE 2 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### CONSIGNES GÉNÉRALES

#### ENTRAÎNEMENT DE GROUPE (CLUBS) À partir de 2 et + (selon réglementation en vigueur)



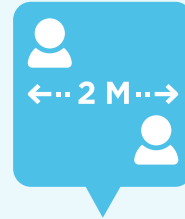
Les **rassemblements** lors des explications doivent se faire en **demi-cercle** afin de favoriser la distanciation physique. Le respect de **deux mètres** entre chacun.



L'**aide d'une personne** (bénévole, assistant) est de mise afin de faciliter le travail de l'entraîneur. Cela aidera à faire **respecter les règles temporaires**.



Dans la mesure du possible, revoir certains ateliers **pour ne pas qu'il y ait de manipulation de matériel** entre les athlètes.



La **file d'attente** pour la pratique d'ateliers doit respecter le deux mètres entre chaque personne.



Utiliser **les équipements requis** pour la pratique de sa discipline.

## PHASE 2 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### CONSIGNES GÉNÉRALES

#### ENTRAÎNEMENT DE GROUPE (CLUBS) À partir de 2 et + (selon réglementation en vigueur)



Les **points de ralliement** de chaque groupe sont bien identifiés et éloignés les uns des autres.



Les cyclistes devront s'organiser pour être en **autosuffisance** pour la période d'entraînement (pas de prêt de matériel, gourde d'eau personnelle ou autre). **Les fontaines à eau** ne doivent pas être utilisées.



L'aide de bénévoles pour le **stationnement** est recommandée afin d'éviter que tous se placent trop près au même moment ainsi que pour rappeler les consignes de distanciation physique.



Favoriser les **échanges électroniques** pour les consignes d'entraînement.



Lors des entraînements, il est recommandé **qu'un seul parent accompagne l'enfant**.

## PHASE 2 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### RESPONSABILITÉS DU PERSONNEL D'ENCADREMENT ET DIRIGEANT

- Q S'assurer que les "consignes générales" soient respectées.
- Q Demander aux personnes d'auto-évaluer leur état de santé avant de se déplacer sur le lieu de pratique. S'ils ont un des symptômes de la COVID-19, ils doivent en informer leur employeur rapidement.  
Voir le site de la CNESST : [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)
- Q La présence des employés/bénévoles sur des sites et lieu de pratique pourra être réduite, selon la situation.
- Q Encourager et appliquer les mesures de distanciation physique en vigueur.
  - En ce sens, toutes les activités proposées se feront uniquement sous forme d'entraînements supervisés par un intervenant et en proposant seulement des situations d'apprentissage qui permettent en tout temps la distanciation physique d'au moins 2 mètres.
- Q Promouvoir l'hygiène des mains par des affiches et des communications verbales.
  - Notamment en mettant à disposition des postes de lavage des mains ou des gels à base d'alcool sur le lieu de pratique.
- Q L'accès à des blocs sanitaires et bâtiments de services ne sera pas possible ou sera réduit au minimum.
- Q Avoir sur soi le répertoires des numéros d'urgence à contacter en cas de suspicion de COVID-19 chez une personne (voir "Contacts utiles suspicion COVID-19").
- Q Informer et communiquer les mesures prises pour assurer la sécurité de tous.
- Q Mettre à la disposition des ensembles de gants et couvre-visages à usage unique sur le lieu de travail/pratique, en cas de besoin.
- Q Désinfecter les équipements communs après chaque utilisation.
- Q Veuillez trouver en annexe plus de détails sur les normes d'hygiènes (voir "liens importants" CNESST).
- Q Pour le travail des ateliers nécessitant une file d'attente, veuillez prévoir un marquage afin faire respecter les deux mètres de distanciation physique entre chaque cycliste.
- Q Les consignes seront transmises de façon électronique aux parents et cyclistes avant la première rencontre.

## PHASE 2 = SPÉCIFICITÉS BMX

- Q Nous recommandons de faire des groupes de 2 à 10 personnes.
- Q Pour le groupe des vélotrotteurs, un parent doit accompagner l'enfant afin de l'aider à se relever en cas de chute et ainsi éviter les contacts prolongés avec l'entraîneur.
- Q Port de vêtements longs uniquement, avec bas couvrant les chevilles.





## PHASE 2 = SPÉCIFICITÉS CYCLISME SUR ROUTE

Les spécificités ci-après sont complémentaires aux éléments communs aux trois secteurs

### RAPPEL SORTIES EN GROUPE (OU PELOTON)

- Q Nombre de cyclistes maximum par peloton : 8
  - Pour les catégories plus jeunes, U17 et moins : 5
- Q Les pelotons doivent rouler en file indienne en respectant la distanciation physique en vigueur. Appliquer la distanciation en vigueur entre la roue arrière du cycliste qui précède et la roue avant du cycliste qui suit.



### RECOMMANDATIONS

- Q Formation des pelotons au préalable avec vitesses déterminées, constituer des pelotons de niveau homogène;
- Q Identifier des zones propices au respect de la distanciation en cas de pause du peloton ;
- Q Véhicule accompagnateur : Une seule personne par véhicule (sauf si l'autre personne vit au même domicile) ;
- Q Possibilité de faire embarquer un cycliste. Le cycliste devra alors être assis côté passager le plus à l'arrière possible. Personne ne doit être assis devant lui. Les deux personnes devront porter un couvre-visage ainsi que des gants, si aucune solution hydroalcoolique n'est disponible. Prévoir le matériel nécessaire avant de partir.

# PLAN

MAI 2020

# DE RELANCE

DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES



PHASE

03

PRATIQUE  
COMPÉTITIVE

## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### REPRISE DES ÉVÉNEMENTS

#### CALENDRIER

Il est possible, voire même probable, que la reprise des événements se fasse dans un premier temps avec **la tenue d'événements régionaux**, selon les consignes de la Direction de la santé publique qui seront en vigueur.

En tous temps, vous pouvez retrouver l'état des lieux du calendrier modifié (du fait de la pandémie mondiale de la COVID-19) par liste des événements sanctionnés de la FQSC 2020 pour chacun des secteurs selon le statut (maintenu / reporté / annulé) au lien suivant :

<https://fqsc.net/etats-des-lieux-du-calendrier-fqsc-covid-19>





## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### VENTE DE LICENCES ET INSCRIPTIONS

#### VENTE DE LICENCES

- 📄 Licence annuelle : en ligne uniquement pour 2020 (aucune vente sur les sites d'événement).
- 📄 Licence d'événement : prioritairement en ligne (vérifier auprès des organisations ou sur l'info-course de l'événement pour s'assurer que le service est offert).

#### INSCRIPTION À UN ÉVÉNEMENT PROVINCIAL

- 📄 Toutes les inscriptions se feront uniquement par internet sur la plateforme utilisée par la FQSC (R4A). Cette plateforme permet d'identifier les membres de la FQSC et propose également la vente de licence d'événement.

#### 📄 IMPORTANT :

Lors de votre inscription votre numéro de licence vous sera demandé . Dans le cas où vous n'êtes pas en mesure de fournir ce numéro, vous serez dans l'obligation de prendre une licence d'événement, sans aucune possibilité de remboursement.



## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### VENTE DE LICENCES ET INSCRIPTIONS

#### INSCRIPTION À UN ÉVÉNEMENT RÉGIONAL (2 POSSIBILITÉS POUR LES ORGANISATIONS)

- 1 **Soit par internet**, sur la plateforme utilisée par la FQSC (R4A). Cette plateforme permet d'identifier les membres de la FQSC et également la vente de licence d'événement.

##### IMPORTANT :

Lors de votre inscription votre numéro de licence vous sera demandé. Dans le cas où vous n'êtes pas en mesure de fournir ce numéro, vous serez dans l'obligation de prendre une licence d'événement, sans aucune possibilité de remboursement.

- 2 **Soit sur place**, en mettant en place une aire ouverte (tente) avec une séparation d'un "plexiglas" pour les intervenants à ce poste :
  - Un bénévole de l'organisation devra remplir le document pour toutes les personnes souhaitant prendre une licence d'événement, on recommande également que chacun porte un couvre-visage (bénévole et athlète désirant prendre une licence d'événement).

- Les organisations devront au maximum privilégier le paiement par carte bancaire (système TPV), de préférence sans contact.
- Le solde de la vente des licences d'événement devra être envoyé par virement bancaire à la FQSC dans les trois jours suivant la tenue de l'événement (pour obtenir nos informations bancaires : [mmurillo@fqsc.net](mailto:mmurillo@fqsc.net)).
- Tous les formulaires devront être envoyés par la poste à la FQSC (dans les trois jours suivant la tenue de l'événement).





## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### PORT DU COUVRE-VISAGE

#### QUAND PORTER UN COUVRE-VISAGE ?

Le port du couvre-visage est fortement recommandé dans les lieux publics, particulièrement lorsque la distanciation physique n'est pas possible. Cela peut se produire, par exemple, à l'épicerie ou en prenant le transport en commun. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique (2 mètres).

#### POURQUOI PORTER UN COUVRE-VISAGE ?

Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres.

Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

#### QUI DOIT DISPOSER D'UN COUVRE-VISAGE ?

- 📌 **Obligatoire** pour les commissaires, service chronométrage, employés de la FQSC, membres du comité organisateur qui sont en contact ou à proximité d'autres personnes; ils devront l'avoir avec eux en tous temps.
- 📌 **Recommandé** pour toutes les autres personnes (hormis les coureurs en course).



## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### RESPONSABILITÉ DU CYCLISTE

- Q Le coureur ne doit pas se présenter sur le site de course s'il ressent des symptômes de la COVID-19 ou s'il est déclaré positif ;
- Q Respect de la réglementation de distanciation physique en tout temps ;
- Q Ne pas arriver plus de 60 minutes avant la période d'échauffement prévue ou le début de la compétition ;
- Q Seulement les coureurs et accompagnateurs des mineurs (un parent par enfant) seront autorisés sur le site de l'évènement ;
- Q Après la course, aucune poignée de main n'est autorisée, salutations cordiales seulement ;
- Q S'équiper au temps que possible dans le stationnement ou avant d'arriver sur le site de compétition ;
- Q Ne pas toucher le vélo, le maillot ou toute autre pièce de l'équipement d'un autre athlète;
- Q Connaître les consignes spécifiques à l'évènement avant de s'y rendre;
- Q Aucun échange de matériel entre athlètes n'est permis;
- Q Après la fin de leur(s) course(s), les coureurs devront quitter les lieux avec leur équipement dans les meilleurs délais;
- Q Tout objet retrouvé au sol sera systématiquement jeté;
- Q Les coureurs devront être autonomes pour leur ravitaillement;
- Q En tout temps, les athlètes devront suivre les directives des commissaires de course, sous risque de se voir refuser le départ;
- Q Obligation du port du casque et des gants;
- Q Port de lunettes recommandé (obligatoire dans le cas du cyclisme sur route).

## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATION

#### RÉUNION DU COMITÉ D'ORGANISATION

- Q Effectuer les réunions dans la mesure du possible au moyen d'appels vidéos conférences. Sinon effectuer des réunions en respectant la distanciation en vigueur, proscrire le partage de documents **imprimés**.

#### LIMITATION DU NOMBRE DE PERSONNES SUR LE SITE

- Q Le site (comprenant les aires de départs/arrivée et parcours) **ne doit pas dépasser le nombre permis par les instances gouvernementales (250 personnes\*)**, bénévoles, employés accompagnateur et athlètes compris. Pour ce faire, il est recommandé de :

- Seulement les coureurs et accompagnateurs des mineurs (un parent par enfant) et le personnel d'organisation seront autorisés sur le site de l'évènement.
- Limiter le nombre de catégories.
- Réaménagement possible de l'horaire de l'évènement.
- Instaurer des horaires de reconnaissance de parcours par club ou par catégorie le jour précédent l'évènement.

\*selon les normes en vigueur par les instances gouvernementales

- Q Rendre le parcours (lorsque possible) disponible avant l'évènement pour permettre aux clubs locaux de s'y rendre sur réservation.
- Q Le camping sur les sites de courses ne seront tolérés que s'ils respectent les consignes de la Direction de la santé publique du gouvernement du Québec.
- Q L'aide de bénévoles pour le stationnement est recommandée afin d'éviter que tous se placent les uns à côté des autres au même moment (principe de distanciation physique).



## LOGISTIQUE PENDANT L'ÉVÉNEMENT

- Q Le montage et démontage de matériel doivent être effectués avec l'équipement de protection adéquat (gants, couvre-visage...) en cas de besoin.
- Q Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter par des affiches visuelles et communications verbales (tousse dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, etc.) Voir annexe.
- Q Les organisations devront mettre à la disposition des couvre-visages, des gants et du gel hydro alcoolique, en cas de besoin. Pour limiter au maximum la proximité, l'organisation doit proposer un moyen de communication (micro ou mégaphone...) aux commissaires.
- Q Pour premiers soins lors d'événement : Toute personne qui intervient auprès d'un athlète en difficulté doit obligatoirement porter un couvre-visage et des gants.

## ZONE DE SERVICES

- Q À l'exception du service professionnel d'une entreprise de restauration, aucune vente de nourriture et breuvages ne sera autorisée. L'entreprise devra respecter les exigences des autorités concernant les mesures de sécurité.
- Q Mise à part les toilettes, l'accès aux bâtiments sur le site de l'événement doit être limité ou régulé pour garantir la distanciation physique.

- Q Le nettoyage et la désinfection des toilettes chimiques ou toilettes publiques devront être faits selon la réglementation en vigueur.
- Q Mettre à disposition le matériel nécessaire à l'hygiène (eau courante, savon, solutions hydro alcooliques, poubelles sans contact, mouchoirs jetables, serviettes ou papier jetable etc...).





## ZONE DE SECRÉTARIAT

- Q Pour les inscriptions (se référer au paragraphe « Vente de licence et inscriptions »).
- Q La distribution des dossards / plaques pourra se faire sur les sites de course en gardant le principe de distanciation physique, soit en privilégiant :
  - › Un horaire prédéfini pour éviter une présence trop importante (un représentant par club et par départ pourra être déterminé), tout comme une plage horaire spécifique pour les coureurs indépendants au fur et à mesure de la journée.
  - › En tout temps, nous recommandons qu'un plexiglass soit installé entre les bénévoles et personnes attirées au secrétariat.
  - › L'équipement de protection adéquat (gants, couvre-visage) est obligatoire pour les membres de l'organisation et commissaires.
  - › Le secrétariat devra se faire dans un environnement extérieur ou aéré le plus possible, tout en ayant un marquage au sol déterminant la distanciation physique réglementaire ainsi qu'un sens de circulation.
- Q Dans le cas de remise de matériel pour les participants, préparer les sacs à l'avance et les manipuler avec des gants et couvre-visages.

## ZONE CHRONOMÉTRAGE

- Q Installation systématique d'une séparation physique entre les commissaires et les autres personnes. Aucune intrusion ne sera tolérée (à l'exception des membres techniques et chronométreurs). Si les personnes présentes dans la zone ne peuvent garder une distance réglementaire, elles devront porter un couvre-visage.
- Q Éviter l'utilisation de crayons communs, le cas échéant les désinfecter après chaque utilisation.
- Q Toute manipulation de document papier doit être faite avec l'usage de gants et couvre-visage.
- Q Les résultats devront être affichés en ligne (via la page Facebook de l'événement par exemple), dans le cas contraire les règles de distanciation physique devront être respectées.

## ZONE DES ÉQUIPES ET VILLAGE PARTENAIRES

- Q Déterminer un espace de deux mètres entre les tentes. Un traçage doit être prédéterminé au sol afin de diriger les clubs à l'endroit où ils doivent installer leur tente.
- Q Le rappel, par un bénévole équipé d'un couvre-visage, des règles de distanciation physique sous la tente, ainsi que par des affiches et visuels d'informations.



## ZONE DES SPECTATEURS

- Q Faire des couloirs afin de faciliter le passage devant et derrière chacune des tentes.
- Q Les estrades, les tables de pique-nique et autres lieux de rassemblement doivent favoriser la distanciation par un marquage évident, interdisant l'utilisation de toutes les places (X au papier ruban rouge, boîte de carton ou autre), en cas d'incapacité à faire respecter cette règle, les espaces seront interdits d'accès.
- Q **Promouvoir l'hygiène des mains** par des affiches et des communications verbales.
- Q Faire un contrôle de la zone par des bénévoles ou autre (ex. : agence de sécurité) afin de limiter le nombre de personnes présentes. Un système d'accréditation pourra le cas échéant être mis en place par l'organisation pour indiquer les zones permises de celles qui ne le sont pas.

## ZONE ANIMATEUR

- Q En cas de présence d'un animateur, celui-ci devra être isolé de toute personne sur un périmètre d'au moins 4 mètres. Il devra limiter le plus possible ses déplacements.
- Q Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter. Voir annexes.

## ZONE PROTOCOLAIRE

- Q Les premiers arrivés reçoivent leurs médailles immédiatement par un bénévole portant des gants propres et un couvre-visage.
- Q Une photo protocolaire pourra être prise sur un podium à plat modifié (élargi) dès l'arrivée de la course (podium à 3 uniquement), aucune cérémonie regroupée ne sera permise (voir annexe).
- Q Coureurs et bénévoles devront limiter le contact entre eux tout au long de la remise (pas de poignées de main ou accolades).
- Q La zone doit être reculée des parents et spectateurs et ils ne doivent pas y avoir accès.

### Recommandation

- Q Prendre une photo de chacun des podiums et les rendre disponibles en ligne rapidement.

## PHASE 3 = ÉLÉMENTS COMMUNS AUX TROIS SECTEURS

### RESPONSABILITÉ DU COMMISSAIRE

#### RAPPELS

- Q Les commissaires veilleront en tout temps au respect des règles émises par ce guide pendant toute la durée de l'événement. Si nécessaire, une assistance en bénévoles pourra être fournie par le comité organisateur.
- Q Les commissaires auront l'obligation de porter un couvre-visage lorsqu'une communication sera effectuée à un athlète.
- Q Le commissaire devra s'assurer (en cas de besoin) que le comité organisateur met à sa disposition un moyen de communication (micro ou mégaphone...), afin d'éviter de devoir parler fort.
- Q L'équipe d'organisation en lien avec le commissaire en chef et le responsable technique délégué par la FQSC (si présent) auront la responsabilité et le pouvoir d'expulser du site de compétition toute personne refusant d'obtempérer aux consignes présentes sur l'événement visant à respecter la distanciation physique.

#### RÉUNION TECHNIQUE AVEC LES CLUBS

- Q Privilégier l'envoi des informations à l'avance en format électronique. Dans le cas contraire, effectuer la réunion en respectant la distanciation en vigueur et proscrire le partage de documents.
- Q Des rencontres en ligne (type Zoom ou Skype) pourraient aussi être proposées.



## PHASE 3 = SPÉCIFICITÉS DU BMX

### ZONE DE DÉPART

- Q Contre-la-montre ou BMX de course.
- Q Pour les événements régionaux : Sur la grille de 8, les départs doivent se faire à 4 athlètes maximum.
- Q Pour les événements provinciaux, les athlètes pourront être 8, seulement si les athlètes se positionnent en deux vagues sur la grille :
  - Positions 2-4-6-8 en premier puis les positions 1-3-5-7 suivront, avant le départ qui sera lancé dans les secondes suivant leur arrivée.
- Q Pour les événements provinciaux, si les départs en deux vagues ne sont pas appliqués, ils devront être effectués à 4 athlètes maximum tout en respectant les normes de distanciation.
- Q Pour les grilles à 4, les départs doivent se faire à 2 athlètes maximum.
- Q Éviter d'entasser plusieurs athlètes derrière le groupe de départ sur la grille.

- Q Il doit y avoir une distance de deux mètres entre les coureurs et l'opérateur de grille. Advenant le cas où cela n'est pas possible, le poste de l'opérateur doit être protégé physiquement.
- Q L'opérateur doit porter un couvre-visage. Si l'opérateur doit quitter son poste, il doit désinfecter les équipements qu'il a touchés.





## ZONE DE PRÉPARATION

- 🕒 Espacer les couloirs afin de conserver la distanciation en vigueur.
- 🕒 Permettre d'avoir un espace de deux mètres entre l'athlète de devant et celui de derrière d'un même couloir.
- 🕒 Ne pas mettre la zone de préparation hermétique. L'air doit circuler sous la tente.
- 🕒 Mettre une personne supplémentaire pour bien diriger cette zone.
- 🕒 Présenter une identification au sol à tous les deux mètres dans chacun des couloirs afin de délimiter l'espace entre eux.
- 🕒 Les bénévoles attitrés doivent porter un couvre-visage propre.

## ZONE ACCRÉDITATION

- 🕒 Cette zone ne sera pas permise sur le site.

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET RECOMMANDÉ

- 🕒 Tout le matériel requis pour la pratique du sport (gants, casque...).
- 🕒 Les jambes et les bras doivent être couverts dans leur totalité.
- 🕒 Les lunettes sont recommandées.
- 🕒 Le casque est obligatoire dans la zone de préparation.

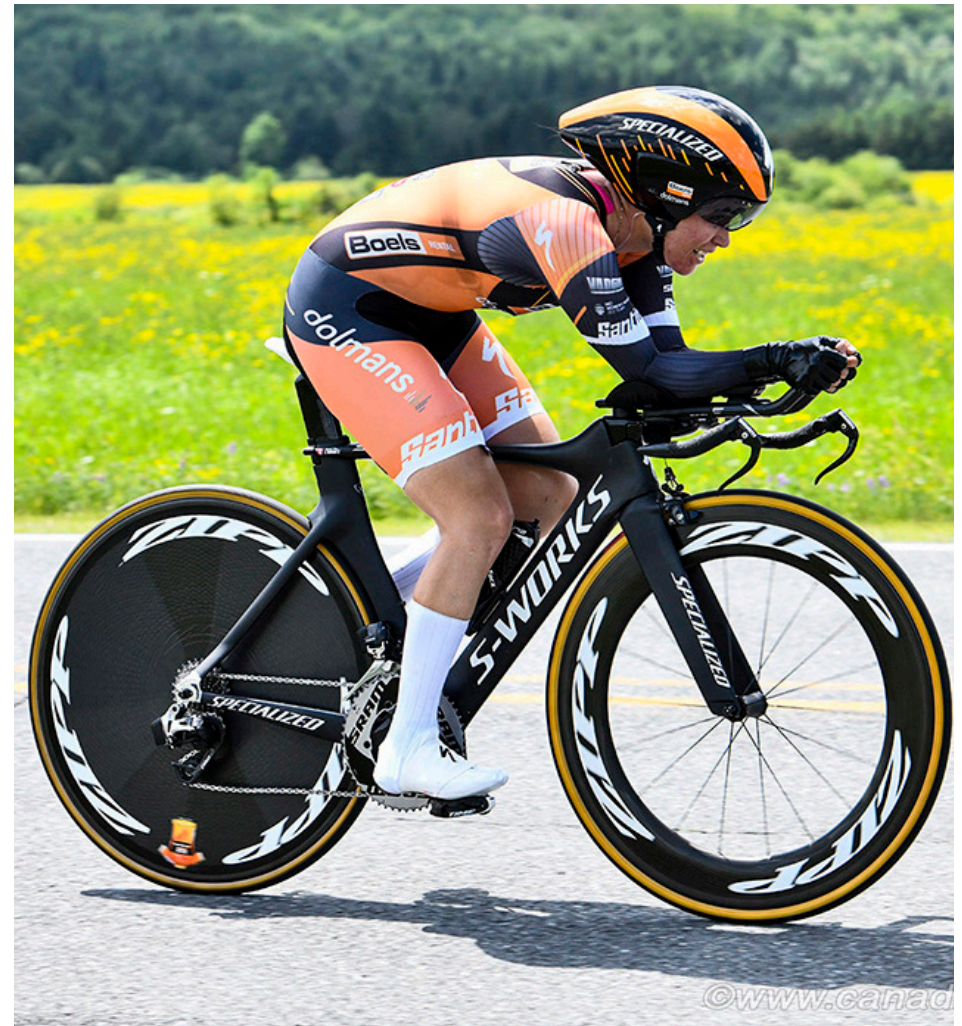




## PHASE 3 = SPÉCIFICITÉS CYCLISME SUR ROUTE

Dans cette troisième phase nous avons identifié trois types d'événements

- 1 Les événements de types départ individuel ou de sprint (contre la montre, jeux d'habiletés, et sprint) qui seront les épreuves à privilégier ;
- 2 Les événements sans sillage : qui demandent des adaptations simples (principalement en Cyclisme pour tous) ;
- 3 Les événements avec sillage : comme les courses sur route et les critériums.
  - Ces événements ne pourront reprendre tant que la règle de la distanciation physique est toujours de vigueur.
  - La fédération travaille actuellement dans la recherche d'événements alternatifs répondant à la règle de distanciation physique.



# PHASE 3 = SPÉCIFICITÉS CYCLISME SUR ROUTE

## RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATION

### 1 Les évènements de types départ individuel ou de sprint

ÉLÉMENTS COMMUNS (contre la montre, jeux d'habiletés, sprints)

#### ZONE DE DÉPART

- Q Délimiter visuellement la distance physique à respecter pour les coureurs qui prendront le départ.
  - La file d'attente devra être matérialisée physiquement ou visuellement par un marquage au sol. Proscrire les couloirs fermés, en cas d'allées et venue de coureurs à la dernière minute.

- Q La zone de départ doit être à l'air libre.
- Q Pas de teneur, les athlètes doivent attendre le signal de départ, un pied au sol et les deux mains sur le guidon.

#### SPÉCIFICITÉS ÉPREUVE DE CLM INDIVIDUEL

- Q Départ à chaque minute et non pas aux trente secondes.
- Q La vérification des vélos ne sera pas systématique, mais seulement en cas de doute sur la conformité du vélo.

- Q La vérification des braquets continuera de se faire pour toutes catégories confondues.
- Q Les athlètes seront les seuls à manipuler leur vélo.
  - Le commissaire devra porter des gants et un couvre-visage en cas de vérification.

#### VÉHICULES SUR LE PARCOURS

- Q Moto : aucun passager sauf (possible si port d'un casque qui englobe toute la tête et d'un couvre-visage de protection, ainsi qu'un équipement de la tête au pieds pour les deux personnes).

#### DÉPANNAGE MÉCANIQUE

- Q Le matériel embarqué pour le dépannage doit être désinfecté.
- Q Les personnes dédiées au dépannage devront porter le matériel de protection adéquat (couvre-visage et gants). Une solution hydroalcoolique doit aussi être à leur disposition.
- Q Le contact avec le cycliste dépanné doit être évité, s'organiser pour respecter la distanciation.
- Q Désinfecter ses mains ou jeter ses gants après le dépannage.

## SPÉCIFICITÉS POUR LES ÉPREUVES DE JEUX D'HABILITÉS

- 🕒 Toute personne qui sera en charge de toucher le matériel du parcours d'habileté devra porter le matériel de protection adéquat (couvre-visage et gants).

## SPÉCIFICITÉS ÉPREUVE DE SPRINT

- 🕒 Le parcours pour les sprints doit comporter une délimitation visuelle ou physique pour chacun des couloirs afin de faire respecter la distanciation physique de vigueur.
- 🕒 Les cyclistes prendront le départ au nombre maximum de quatre, toujours en respectant la distanciation physique.
- 🕒 L'aire de départ doit être suffisamment grande pour placer les différentes vagues de départ pour respecter la distanciation physique.
- 🕒 Les cyclistes devront respecter leur corridor tout au long de l'épreuve.
- 🕒 Les cyclistes partiront sans teneur avec un pied au sol.



## 2 Les événements de types départ individuel ou de sprint

LES ÉVÉNEMENTS SANS SILLAGE (valable principalement pour les événements de charité en cyclisme pour tous)

Il faudra respecter toutes les consignes de la phase 2, correspondant aux entraînements de groupe. (page 15)

Unique exception : 10 coureurs maximum par peloton, toutes catégories confondues.

## ZONES DE DÉPART

- 🕒 Délimiter visuellement la distance physique à respecter pour les coureurs qui prendront le départ.
- 🕒 Zone de regroupement délimitées pour chaque peloton.
- 🕒 Définition à l'avance des vitesses par peloton (lors de l'inscription).
- 🕒 Un responsable avec gants et couvre-visage pour donner les consignes de sécurité.



## RAVITAILLEMENT

🕒 Ravitaillement sur le parcours :

- Le ravitaillement neutre à l'aide de verre ou autre est interdit ;
- Les athlètes devront être en autosuffisance pendant leur course.

🕒 Ravitaillement à l'arrêt :

- Aucun distributeur d'eau nécessitant la manipulation avec les mains ne sera offert par l'organisation (sauf si un bénévole responsable avec couvre-visage et gants procède au remplissage des gourdes, sans toucher les gourdes).  
Ex : dépôt de la gourde sur la table sous la pompe à eau par le participant, remplissage par le bénévole sans aucun contact, récupération de la gourde par le participant) ;
- Zones de ravitaillement : délimitation d'une zone tampon entre les participants et la table de ravitaillement. Seulement les bénévoles avec gants et couvre-visages peuvent manipuler la nourriture. Installation de plexiglas pour protéger les bénévoles (clémentines, abricots, oranges, pêches...).

## VÉHICULES SUR LE PARCOURS

🕒 Moto : pas de passager autorisé (sauf si les deux personnes portent un couvre-visage de protection sous un casque qui protège toute la tête, ainsi qu'un équipement vestimentaire qui les recouvre de la tête au pieds).

## DÉPANNAGE MÉCANIQUE

- 🕒 Le matériel embarqué pour le dépannage doit être désinfecté.
- 🕒 Les personnes dédiées au dépannage devront porter le matériel de protection adéquate (couvre-visage et gants). Une solution hydroalcoolique doit aussi être à leur disposition.
- 🕒 Le contact avec le cycliste dépanné doit être évité, s'organiser pour respecter la distanciation.
- 🕒 Désinfecter ses mains ou jeter ses gants après le dépannage.





## PHASE 3 = SPÉCIFICITÉS VÉLO DE MONTAGNE

### RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATION

#### ZONES DE DÉPART

- 🕒 L'organisateur devra délimiter par des clôtures, des marquages au sol et des banderoles des zones réservées aux athlètes, commissaires et entraîneurs.
- 🕒 Le positionnement des athlètes en attente de départ devra être clairement marqué au sol et respecter les normes de distanciation du moment.
- 🕒 Pour limiter la proximité d'athlètes, des lignes de départ limitées à 4 ou 6 sont recommandées.

#### Remarques

- 🕒 *La même stratégie peut être appliquée aux événements Raids (longue distance), vague de départ.*
- 🕒 *Pour limiter l'achalandage à un moment précis, plusieurs vagues de départ comptant moins de 250 participants et espacées d'au minimum 30 minutes sont obligatoires.*



# PHASE 3 = SPÉCIFICITÉS VÉLO DE MONTAGNE

## RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATION

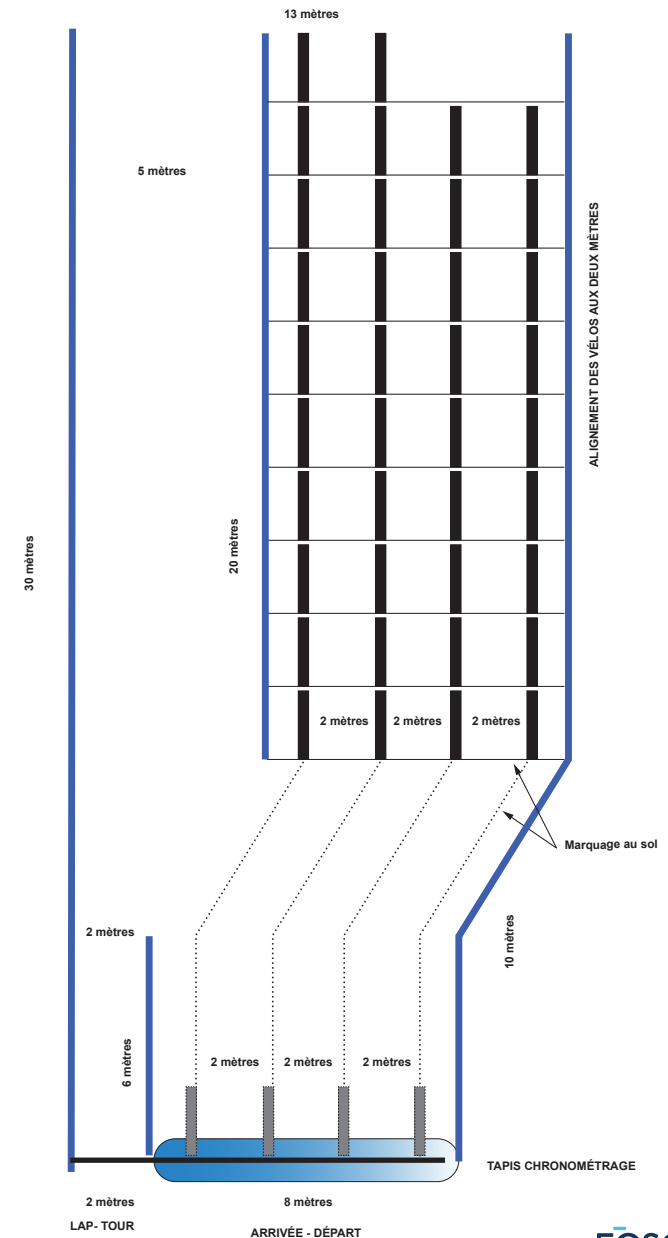
Exemple de schéma symbolisant une aire de départ / arrivée d'une course avec départ de masse

- Q Espacement de deux mètres entre chaque coureur.
- Q Les athlètes en attente du départ doivent être positionnés à deux mètres de distance, selon des marqueurs clairs (cônes, peinture au sol etc.) et sous la supervision d'un bénévole portant un couvre-visage qui assure le respect des règles.
- Q L'utilisation de parcours **complètement** différents selon les catégories pourrait diminuer l'achalandage également.

### ZONE DE RAVITAILLEMENT (PENDANT LA COURSE)

- Q Le ravitaillement neutre à l'aide de verre ou autre est interdit.
- Q Les athlètes devront être en autosuffisance pendant leur course (à l'exception des Raids).
- Q Toute gourde jetée à terre sera systématiquement mise à la poubelle.
- Q Aucun distributeur d'eau nécessitant la manipulation avec les mains ne sera offert par l'organisation (sauf si un bénévole responsable avec couvre-visage et gants procède au remplissage des gourdes, sans toucher les gourdes).

SCHÉMA DÉPART - ARRIVÉE XCO



## PHASE 3 = SPÉCIFICITÉS VÉLO DE MONTAGNE

### RESPONSABILITÉ DE L'ORGANISATION

- Ex: dépôt de la gourde sur la table sous la pompe à eau par le participant, remplissage par le bénévole sans aucun contact, récupération de la gourde par le participant).

#### ZONE DE RAVITAILLEMENT (APRÈS LA COURSE)

- 🕒 Ravitaillement pour les coureurs : délimitation d'une zone tampon entre les participants et la table de ravitaillement avec des fruits (clémentines, abricots, oranges, pêches...). Seul les bénévoles avec gants et couvre-visages peuvent manipuler la nourriture. Installation de plexiglas pour protéger les bénévoles.

#### ZONE DE SUPPORT TECHNIQUE

- 🕒 Zone indépendante. Jusqu'à 4 bénévoles peuvent y être pour assurer le service neutre en cas de bris mécanique.
- 🕒 Port des gants et couvre-visage obligatoire (et changer de gants après chaque utilisation).



**PLAN** MAI 2020  
**DE RELANCE**  
DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES

**ANNEXES**



# ANNEXE 1 - CONTACTS UTILES SUSPICION COVID-19

## SIGNES ET/OU SYMPTÔMES — ASSISTANCE

📞 Ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h : **1 877 644-4545**

📞 Ligne d'information du gouvernement du Canada sur la COVID-19 : **1 833-784-4397**

📞 Service de consultation téléphonique psychophysique : [Info-Social 811](https://www.info-social.ca)

📞 Sport'aide / Écoute | Orientation | Accompagnement :

- **1 833 211-AIDE (2433)**
- **1 833 245-HELP (4357)**

## LIENS IMPORTANTS

📞 **CNESST :**  
[www.cnesst.gouv.qc.ca/Pages/accueil.aspx](http://www.cnesst.gouv.qc.ca/Pages/accueil.aspx)

📞 **CNESST - Trousse pour employeurs :**  
[www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx](http://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx)

📞 **Coronavirus (Covid-19) - Conseils au grand public :**  
[www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/)

📞 **Guide Autosoin :**  
[www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/)

📞 **Institut national de la santé publique du Québec - INSPQ :**  
[www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2905-evaluation-risque-exposition-ts-lors-de-soins-covid19.pdf](http://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2905-evaluation-risque-exposition-ts-lors-de-soins-covid19.pdf)

📞 **Nettoyage et désinfection des lieux publics (compétitions sportives) :**  
[www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces](http://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces)

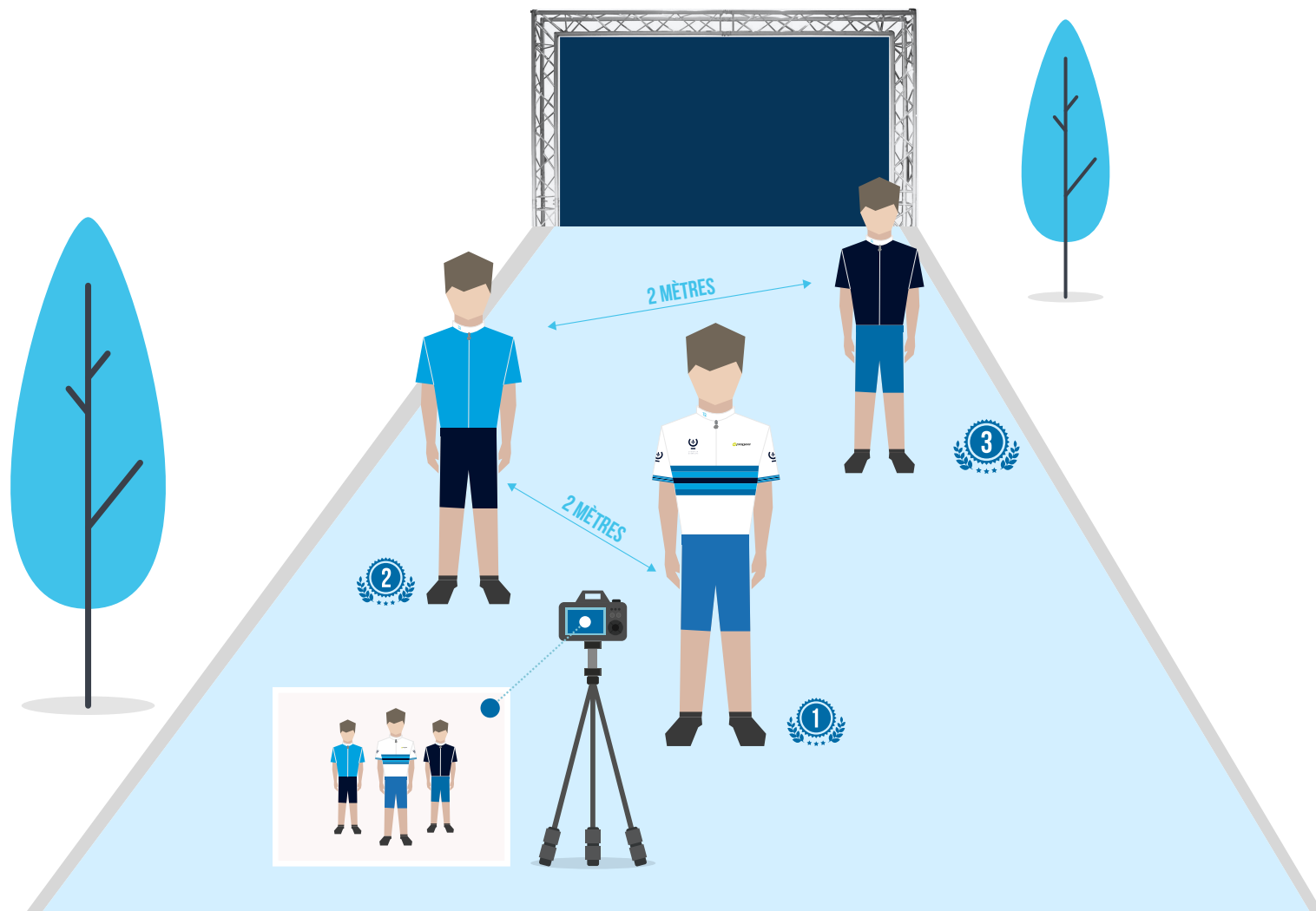
📞 **Reprise graduelle des activités en lien avec les mesures de ralentissement de la COVID-19 :**  
[www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/](http://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/reprise-activites-sportives/)

📞 **Ressources de sensibilisation :**  
[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/ressources-sensibilisation.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/ressources-sensibilisation.html)

📞 **Santé et les services sociaux :**  
[msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/](http://msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/)

📞 **Sport'aide :**  
[sportaide.ca/covid19/](http://sportaide.ca/covid19/)

## ANNEXE 2 - EXEMPLE DE PODIUM



# ANNEXE 3 - AFFICHE À IMPRIMER ET À AFFICHER SUR SITE POUR CLUBS ET SITES DE PRATIQUE

CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER L’AFFICHE

CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER L’AFFICHE



**LA DISTANCIATION PHYSIQUE**  
SUR LES ÉVÉNEMENTS CYCLISTES  
POUR LES ATHLÈTES, ACCOMPAGNEURS, OFFICIELS, BÉNÉVOLES



**LA DISTANCIATION PHYSIQUE**  
SUR LES ÉVÉNEMENTS CYCLISTES  
POUR LES ATHLÈTES, ACCOMPAGNEURS, OFFICIELS, BÉNÉVOLES



**L'ÉQUIPE D'ORGANISATION ET LE COMMISSAIRE EN CHEF ONT LE POUVOIR D'EXPULSER DU SITE DE COMPÉTITION TOUTE PERSONNE REFUSANT D'OBTENPÉRER SUR L'ÉVÉNEMENT.**

**LE PERSONNEL ENCADRANT A LE POUVOIR D'EXPULSER DU SITE DE PRATIQUE TOUTE PERSONNE REFUSANT D'OBTENPÉRER SUR L'ÉVÉNEMENT.**

- Ne pas arriver plus de 60 minutes avant la période d'échauffement prévue.
- Quittez les lieux dans les meilleurs délais à la fin de votre épreuve.
- Respectez la réglementation de distanciation physique en tous temps.
- Après la course, aucune poignée de main autorisée. Salutations cordiales seulement.
- Ne pas toucher / s'échanger du matériel ou équipement entre athlètes.
- Seulement un accompagnateur par coureur est autorisé (incluant les athlètes mineurs).

- Les rassemblements lors des explications doivent se faire en demi-cercle.
- Ne pas toucher / s'échanger du matériel ou équipement entre athlètes.
- Respectez la réglementation de distanciation physique en tous temps.
- Les points de ralliement de chaque groupe sont bien identifiés et éloignés les uns des autres.
- Les cyclistes devront s'organiser pour être en autosuffisance (eau etc.) pendant la pratique.
- Seulement un accompagnateur par coureur est autorisé (incluant les athlètes mineurs).

**LES MESURES D'HYGIÈNE**


**LES MESURES D'HYGIÈNE**

- Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes.
- Éternuez et toussiez dans votre coude.
- Tout objet retrouvé au sol sera jeté.
- Port du masque recommandé pour tous (hormis les coureurs en course).
- Ligne d'information du gouvernement du Québec sur la COVID-19 : 1 877 644-4545**
- Plus d'informations : FQSC.NET**

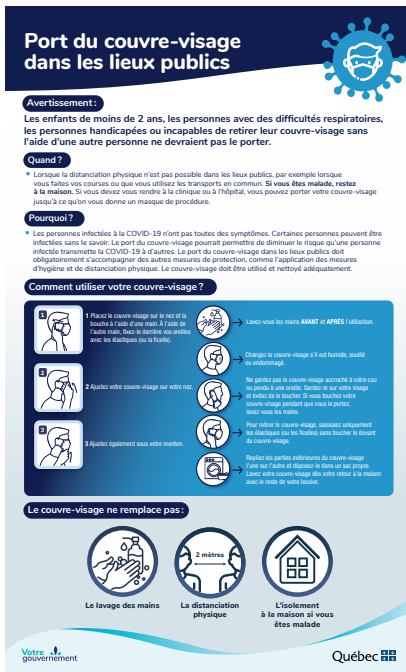
- Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes.
- Éternuez et toussiez dans votre coude.
- Tout objet retrouvé au sol sera jeté.
- Port du masque recommandé pour tous (hormis les coureurs en course).
- Ligne d'information du gouvernement du Québec sur la COVID-19 : 1 877 644-4545**
- Plus d'informations : FQSC.NET**

# ANNEXE 4 - AFFICHES RÉSUMANT LES GESTES BARRIÈRES (POUR AFFICHAGES CLUBS ET SITES DE PRATIQUE)

## AFFICHE 1

 Lien de l'affiche pour impression :

**CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER L’AFFICHE**



**Port du couvre-visage dans les lieux publics**

**Avertissement:**  
Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas le porter.

**Quand ?**  
• Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous pouvez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de protection.

**Pourquoi ?**  
• Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et retiré adéquatement.

**Comment utiliser votre couvre-visage ?**


- 1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, retirez les élastiques ou les cordons avec les doigts (ou la tige).
- 2 Quittez votre couvre-visage par votre nuque.
- 3 Quittez également sans vous toucher.

**Le couvre-visage ne remplace pas:**

- Le lavage des mains
- La distanciation physique
- L'isolement à la maison si vous êtes malade

Votre gouvernement Québec

## AFFICHE 2

 Lien de l'affiche pour impression :

**CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER L’AFFICHE**



**LA PRÉVENTION DES INFECTIONS: Une responsabilité collective**


**Mise en œuvre des protocoles en milieux de soins**

Adoption des mesures d'hygiène reconnues

Québec.ca/coronavirus  
Sans frais : 1 877 644-4545

Votre gouvernement Québec

## AFFICHE 3

 Lien de l'affiche pour impression :

**CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER L’AFFICHE**



**LA PROPRETÉ AU BOUT DES DOIGTS!**

- 1 SE MOUILLER LES MAINS
- 2 SAVONNER
- 3 FROTTER LES ONGLES, LES MAINS ET LES POIGNETS
- 4 RINCER
- 5 SÉCHER

SOUVENEZ-VOUS QU'UN BON LAVAGE DES MAINS DURE AU MOINS 20 SECONDES.

ENSEMBLE on fait avancer le Québec Québec



# PLAN DE RELANCE

MAI 2020

DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SPORTS CYCLISTES

## Fédération québécoise des sports cyclistes

4545 Avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal, Québec, H1V 0B2  
Canada

Téléphone : 514-252-3071  
Télécopieur : 514-252-3165

Courriel : [info@fqsc.net](mailto:info@fqsc.net)



*Michel Guillemette*  
Tous droits réservés © Copyright  
photographie sportive  
[www.michelguillemette.ca](http://www.michelguillemette.ca)

# FQSC

FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE  
DES SPORTS  
CYCLISTES



**FQSC.NET**