

Guide de départ pour les courses

- Les courses sont toutes indépendantes pour les jeunes, et ouvertes à tous.
- Tu auras une plaque pour les courses régionales et une pour les courses provinciales que tu récupèreras lors de la première course. Il est important de ne pas l'oublier pour les suivantes sinon il y a des frais de 10\$ pour une nouvelle.

- pour les courses provinciales tu peux t'inscrire en ligne (un peu moins cher) jusqu'au jeudi midi avant la course sur le site de la FQSC <https://fqsc.net/montagne/evenements/2017-coupe-canada-cup-coupe-du-quebec-2-xco-baie-st-paul>
- pour les régionales, on s'inscrit sur place le matin même de 7h30 à 45 minutes avant le départ. On peut toutefois remplir le formulaire à l'avance pour gagner du temps [imprimez votre formulaire](#)

Ensuite, tu peux consulter l'horaire des courses sur le site web du club avec les indications pour les reconnaissances de parcours et autres détails liés au club. <http://www.clubcyclistemsa.com/index.php/equipe-msa/cross-country/courses-provinciales>

Achat d'une licence

L'achat d'une licence est obligatoire pour pouvoir participer aux entraînements. Pour les catégories pee-wee et moins, la licence de coureur est au même prix que la licence récréative, alors pas de raison de s'en passer !

Pour se procurer une licence annuelle de la FQSC, il suffit de visiter la section [adhésion](#) du site de la fédération.

Équipement

Tous les participants doivent respecter les normes minimales suivantes quant aux vêtements et à l'équipement à utiliser à l'entraînement et en compétition en vélo de montagne :

Le vélo

- Les guidons doivent être recouverts aux extrémités (embout guidon obligatoire);
- Le cadre et le guidon ne doivent pas être fissurés ou déformés;
- La selle doit être bien fixée;
- Les pneus doivent être en bon état et ne doivent pas montrer des signes de trop grande usure et qui ne seraient pas sécuritaires;
- Les pédales doivent être en bon état.

Les vêtements

- Porter un chandail avec manches courtes (pas de camisole acceptée);
- Porter un cuissard ou une culotte courte;
- Porter un casque protecteur attaché conforme aux normes présentes dans le Règlement de sécurité;
- Porter des souliers attachés qui offrent une bonne protection aux pieds.

À ne pas oublier avant votre départ de la maison

- ✓ Casque de vélo
- ✓ Gant
- ✓ Soulier de vélo
- ✓ Cuissard de vélo et maillot
- ✓ Linge de rechange (pour l'après course et/ou l'après tour de reconnaissance)
- ✓ Votre plaque régionale ou provinciale (elle vous sera remise à votre première course)
- ✓ Votre licence de la FQSC
- ✓ Votre vélo
- ✓ Une gourde d'eau et une légère collation d'avant course (ex. barre de fruit)
- ✓ Une boisson et une collation pour bien récupérer après votre course (exemple : un lait au chocolat et des fruits en conserve ou bien noix mélangées, fruits séchés et jus de raisins)
- ✓ Si vous demeurez sur place pour assister aux autres courses, prévoir un repas.

Ci-bas vous trouverez le guide fourni par la Fédération. Certains renseignements utiles s'y trouvent.

Choix de l'événement

Consultez la section [événements](#) du site Web de la FQSC ou de la [VMQCA](#) (association régionale) pour choisir votre événement régional ou provincial. Pour votre première course en vélo de montagne, il est conseillé de débiter par un événement de niveau

régional. Par la suite, vous pourrez, si vous le désirez, prendre part à un événement provincial.

Une course de sanction régionale est plus facile et plus courte qu'une course de sanction provinciale. Le calibre est également moins élevé et les parcours sont souvent plus accessibles à tous en raison de leur niveau de difficulté moins élevé.

Déroulement d'une course

Voici quelques consignes à suivre pour s'assurer que votre premier événement soit agréable.

- Arrivez suffisamment tôt aller confirmer votre présence et/ou chercher votre plaque à la table des inscriptions et ne pas être stressé avec cette étape ;
- Prévoyez suffisamment de temps pour reconnaître le parcours et identifier ses principales difficultés (l'étude du parcours est dirigée par les entraîneurs désignés. Ils se feront un plaisir de vous accompagner et vous montrer leurs meilleurs trucs) ;
- L'étude du parcours peut se faire très souvent la veille d'une course, tant régionale que provinciale. Cela est souvent un avantage, ça permet de refaire quelques fois les portions plus techniques sans être bousculé par le temps ou par d'autres coureurs. Il est à noter que le matin même les coureurs ne sont pas autorisés à circuler dans le parcours quand le départ des courses a été donné (vers 7h45 ou 8h45 pour les régionales);
- Assurez-vous d'avoir un vélo qui soit dans un parfait état avant de faire la course. Si des réparations et/ou ajustements sont nécessaires, prévoir de les effectuer au début de la semaine précédent la course.
- Une fois la période d'inscriptions complétée, des listes de départ seront affichées avec le nombre de tours que vous devrez effectuer. Assurez-vous du nombre de tours que vous devrez faire (vous êtes responsables de calculer vos tours et de connaître le bon parcours);
- Assurez-vous de suivre les consignes de l'annonceur et de vous présenter sur la ligne de départ lorsque votre catégorie sera appelée, généralement 15 minutes avant le départ.
- Si vous voulez dépasser un autre coureur, vous devez demander le passage, poliment, en disant par exemple, « droite », si vous passez à droite du coureur (il faut parfois être patient et attendre une section du parcours où le dépassement est

plus facile); Soyez clair dans votre demande afin que le coureur qui sera dépassé comprenne très bien vos intentions;

- Une fois votre course réalisée, laissez l'accès de la zone d'arrivée libre pour les autres coureurs qui terminent leur épreuve et dirigez-vous vers la zone de ravitaillement prévu pour vous;
- Les résultats seront affichés environ 30 minutes après la course. Ils vous indiquent votre rang, mais aussi votre pourcentage par rapport au premier;
- En cas d'erreurs dans les résultats, vous avez 15 minutes à partir du moment de la parution des résultats non officiels pour émettre un protêt aux commissaires. Dépasser ce délai, il sera trop tard.
- Si vous êtes médaillées, présentez-vous aux cérémonies de remise selon les horaires établis. Il est important de porter le maillot de votre club.

Règlements

La FQSC produit chaque année un Guide de sports cyclistes regroupant les règlements des circuits provinciaux de chacune de ces disciplines.

En voici quelques-uns :

- Les coureurs n'ont pas le droit d'avoir leur maillot ouvert. Évidemment, en cas de forte chaleur, le maillot peut être ouvert un peu, mais celui-ci doit être obligatoirement refermé lorsque vient le temps de franchir la ligne d'arrivée.
- Les coureurs n'ont pas droit à l'aide extérieure pour leur course. ils ne peuvent emprunter une pompe ou des outils à d'autres coureurs en cas de bris pendant la course. Il est donc conseillé d'avoir sur soi une pompe, des clés "Allen" et une chambre à air. NOTE : les coureurs des catégories cadet, junior expert et senior élite bénéficient d'une zone technique où l'aide extérieure est permise (uniquement à cette endroit).
- Si vous avez plusieurs tours à faire et que vous voulez du ravitaillement, il a des zones désignées sur le parcours où les gens peuvent se placer (ravito individuel ou équipes) pour vous remettre des gourdes par exemple. Seul le ravito est possible à ses endroits.
- Pour ce qui est de la licence FQSC obligatoire, on peut l'acheter au moins une heure avant la course (20\$ pour chaque course) ou en acheter une pour la saison complète (www.fqsc.net)

- Le coût d'inscription d'une course régionale de vélo de montagne ne doit pas dépasser 15\$

Comment fonctionne le classement de la série?

- Un coureur qui a fait au moins 5 courses régionales a droit à un classement final dans sa catégorie. Ce classement est tenu à jour après chaque course et est affiché sur le site de l'Association. On nomme souvent ce classement le "cumul"
- Ce classement dépend d'un système établi à partir de pourcentages. Ainsi le temps du premier arrivé dans sa catégorie lui donne 100%, et le temps des autres se calcule à partir du temps du premier. On a donc avantage à toujours donner son maximum pour diminuer l'écart avec le premier et ainsi avoir un fort pourcentage.
- À la fin de la saison les 5 meilleurs temps de chaque athlète sont comptabilisés et le meilleur de chaque catégorie est proclamé champion de sa catégorie. Il a alors droit de porter une plaque de vélo identifiée à son prénom durant toute la saison suivante.

Ça marche comment les catégories?

Tout d'abord, il faut dire que les catégories sont établies en fonction de l'âge et ce, pour les deux sexes.

Les catégories sont : pee wee (10 à 12 ans), minime (13 et 14 ans), cadet (15 et 16 ans), junior (17 et 18 ans), senior (19 à 29 ans), maître 30 (30 à 39 ans), maître 40 (40 à 49 ans) et maître 50+ (50 ans et plus). L'âge qui détermine la catégorie est l'âge qu'aura l'athlète le 31 décembre de l'année en cours.

Mais au sein de catégories nombreuses, les capacités des athlètes étant très différentes, des sous-catégories sont en place et varient selon la démographie. Ces sous-catégories sont Sport, Expert et Élite. C'est du ressort de la FQSC de déterminer la sous-catégorie d'un athlète. Il est de mise pour un débutant de s'inscrire " sport ".