

CODE D'ÉTHIQUE
Épreuve cross-country olympique

Avant l'épreuve	Pendant l'épreuve	Après l'épreuve
<p>1. Je m'enregistre dès mon arrivée en présentant ma licence et je paye mes frais d'inscription avec le montant d'argent le plus exact possible, l'organisateur n'étant pas un agent de change ;</p> <p>2. J'installe ma plaque devant mon guidon selon les spécifications de la FQSC (devant les câbles) ;</p> <p>3. Je porte mon maillot de champion canadien, québécois (optionnel), de meneur de la Coupe du Québec ou mon maillot de club affilié à la FQSC ;</p> <p>4. Je m'informe des règlements généraux et spécifiques de mon épreuve ;</p> <p>5. Je m'assure du bon fonctionnement de mon vélo ;</p> <p>6. Je vérifie si je suis bien sur la liste des inscrits ;</p> <p>7. Je prends connaissance du parcours et des règles particulières de course affichés à proximité de la ligne de départ, je note les zones de plus grandes difficultés ;</p> <p>8. Je porte attention à la signalisation du parcours, surtout celle avec double ou triple flèches indiquant un plus grand danger ;</p> <p>9. Je fais mon échauffement dans les aires permises (désignées) et j'attends la fin de l'épreuve précédente avant de circuler sur le parcours ;</p> <p>10. Je porte mon casque en tout temps au cours de la période d'échauffement ;</p> <p>11. Je me présente à l'aire de départ au moins cinq minutes avant mon épreuve.</p>	<p>12. J'adopte un comportement sportif, je respecte les autres coureurs (pas d'engueulades, d'injures ou de menaces), je suis respectueux des règlements et j'observe les consignes des commissaires ;</p> <p>13. Je ne profite pas de la poussée d'un équipier, et je ne me fais pas tirer ;</p> <p>14. Je ne peux obtenir d'assistance mécanique extérieure en course ;</p> <p>15. J'ai à ma disposition une zone d'assistance technique très bien identifiée dans le parcours, je peux apporter des pièces et outils et effectuer les réparations à cet endroit ;</p> <p>16. Le changement de vélo ou l'échange de vélo entre coureurs durant la course est interdit ;</p> <p>17. J'évite de lâcher complètement mon guidon pour m'alimenter et je ne jette rien le long du parcours ;</p> <p>18. Je demande le passage longtemps à l'avance ;</p> <p>19. Je cède le passage au coureur plus rapide qui en fait la demande ;</p> <p>20. Je ne pose volontairement aucun des gestes dangereux suivants (sous peine de mise hors-course) :</p> <p style="margin-left: 20px;">1° je dévie brusquement de ma ligne ;</p> <p style="margin-left: 20px;">2° au sprint, je retiens ou tire un adversaire par son maillot, sa selle, son bras, ... ;</p> <p style="margin-left: 20px;">3° je gêne les autres coureurs en course (arrêt soudain, écart, poussée, ...) ;</p> <p style="margin-left: 20px;">4° j'essaie de m'insérer entre 2 coureurs (ou à l'intérieur d'un peloton) lorsque l'espace ne le permet pas.</p> <p>21. À l'appel des coureurs doublés lors des Championnats Canadiens et de la Coupe du monde, je quitte immédiatement le parcours ;</p> <p>22. Si j'abandonne, je le signale aussitôt que possible à un commissaire et rapporte mon transpondeur si nécessaire ;</p> <p>23. Ravitaillement en roulant :</p> <p style="margin-left: 20px;">1° S'effectue toujours du côté droit du parcours ;</p> <p style="margin-left: 20px;">2° Le coureur doit s'écarter du groupe dans lequel il se trouve ;</p> <p style="margin-left: 20px;">3° Le coureur ne doit pas empêcher un autre coureur de recevoir son bidon ;</p> <p style="margin-left: 20px;">4° Le coureur doit être prudent et s'assurer que celui qui lui remet le bidon a un minimum d'expérience.</p>	<p>24. Je libère rapidement la zone d'arrivée à la fin de l'épreuve ;</p> <p>25. Une fois ma course terminée, je ne repasse jamais la ligne d'arrivée, ni dans un sens ni dans l'autre ;</p> <p>26. Je me présente à tout contrôle demandé (anti-dopage, ...) dans les instants suivant l'arrivée ;</p> <p>27. Je n'importune pas les commissaires pour connaître rapidement mon résultat, les laissant plutôt travailler en paix ;</p> <p>28. Je consulte les résultats dès qu'ils sont affichés, et je fais les réclamations nécessaires à <u>mon entraîneur</u> s'il y a lieu, afin qu'il les présente aux commissaires ;</p> <p>29. Si je constate une erreur en ma faveur dans le classement, j'en informe également les commissaires ;</p> <p>30. Je me présente aux cérémonies protocolaires, vêtu de mes vêtements de coureur (maillot ou veste du club); en cas d'empêchement, j'en informe l'organisateur et me fais représenter.</p>

EN TOUT TEMPS, J'ADOpte UN LANGAGE ET UN COMPORTEMENT CORRECT ET RESPECTUEUX