



Version du 2018-02-28

## **5. GUIDE DES SPORTS CYCLISTES**

### **CHAPITRE 5 – VÉLO DE MONTAGNE**

---

#### Table des matières

5.1	RÈGLES DU VÉLO DE MONTAGNE	2
5.2	GENRES D'ÉPREUVES	2
5.3	NIVEAUX D'HABILITÉS	4
5.4	LICENCES	4
5.5	MAILLOTS	5
5.6	PARTICIPATION AUX ÉPREUVES DE LA COUPE DU MONDE	5
5.7	CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS – CROSS-COUNTRY OLYMPIQUE, XCSPRINT ET DESCENTE	5
5.8	CLASSEMENT PAR CLUB	6
5.9	LES ÉPREUVES POUR LES CATÉGORIES DE MOINS DE 9 ANS	7
5.10	CORRECTIONS DE RÉSULTATS	7
5.11	SÉRIE COUPE DU QUÉBEC DE VÉLO DE MONTAGNE XCO/DH	7
5.12	ÉPREUVES RAIDS/MARATHONS	10
5.13	ÉPREUVES XCSPRINT	11
5.14	ÉPREUVES XCRELAIS	11
5.15	ÉPREUVES ENDURO	12
5.16	ÉVÈNEMENTS RÉGIONAUX	12
5.17	ÉPREUVES D'ENDURANCE	13
5.18	PRIX ET BOURSES	14



## 5.1 RÈGLES DU VÉLO DE MONTAGNE

Les règlements qui suivent s'appliquent aux compétitions sanctionnées par la FQSC tel que spécifiées, ainsi qu'à tous les cyclistes (licenciés du Québec ou de l'extérieur du Québec) qui y prennent part.

## 5.2 GENRES D'ÉPREUVES

Les épreuves en vélo de montagne peuvent prendre différentes formes : le cross-country olympique, le critérium, le contre-la-montre individuel, le relais, la descente, le cross-country sprint, l'Enduro et le trial. Voici quelques caractéristiques spécifiques à chacune de ces épreuves :

### Vélo de montagne

#### 5.2.1 Cross-country olympique (XCO)

Le cross-country olympique est une épreuve disputée en groupe sur un parcours **dont la distance optimale varie entre 4 et 6 km (10km maximum)** aménagé sur des chemins, sentiers et pistes de profil varié, comprenant montées et descentes et différents types de surface de roulement. Il sera de préférence en forme de trèfle. Le parcours d'une épreuve de cross-country devra comprendre, dans la mesure du possible, des tronçons de routes et de pistes forestières, des champs et des chemins de terre ou recouverts de gravier, et présenter des variations de dénivellation importantes. La distance à parcourir sur routes pavées ou goudronnées ne doit pas excéder 15% du parcours total.

#### 5.2.2 Cross-country raid/marathon (XCM)

L'épreuve peut se dérouler en un seul tour ou sur plusieurs tours, avec un maximum de trois (3) tours.

Le parcours ne peut comprendre aucun endroit où les participants doivent passer deux fois, sauf si l'épreuve contient plus d'un tour. La durée et la distance d'une épreuve de cross-country format marathon doivent répondre aux normes suivantes :

<i>Distance minimum</i>	<i>Distance maximum</i>
<b>15 km</b>	<b>120 km</b>

**Les distances inférieures à 60 km sont considérées comme des petits raids.**

Tout organisateur souhaitant utiliser des distances autres que celles stipulées, doit obtenir l'accord préalable de la FQSC.

#### 5.2.3 Cross-country sur circuit court ou critérium (XCC)

Le départ et l'arrivée se situeront au même endroit. Le circuit sera de maximum 2 km.

#### 5.2.4 Cross-country relais par équipes (XCR)

Chaque équipe inscrit le nombre d'athlètes requis selon les catégories masculines et féminines demandées. Chaque membre de l'équipe franchit la distance annoncée. L'équipe gagnante est celle dont le dernier membre franchit le premier la ligne d'arrivée.

#### 5.2.5 Cross-country contre-la-montre (XCT)

Épreuve individuelle chronométrée sur un parcours varié pouvant s'inspirer du cross-country olympique. Le circuit d'une épreuve de cross-country contre-la-montre sera de 4 km au minimum et de 25 km au maximum. Il se déroule sur un parcours en boucle ou avec un départ et une arrivée situés à des points différents.

Lorsqu'un pilote est absent au moment de son départ et que le coureur suivant n'a pas encore pris le départ, il pourra partir avec le retard en fonction de son temps prévu. S'il devrait se présenter après cette période, il pourra prendre le départ une fois que tous les pilotes de la catégorie seront sur le parcours et ce avec une pénalité égale au temps inséré entre chaque participant de la catégorie (30 secondes ou 1 minute).

#### 5.2.6 Cross-country Sprint (XCS)

Le XCSprint en vélo de montagne, aussi appelé cross-country éliminator par l'UCI, se déroule sur un parcours qui peut comprendre des sections asphaltées (maximum 50% de la distance totale) et dont la distance totale doit varier entre 0,5 km et 1 km selon le niveau



de difficulté. Ce type d'épreuve est offert est généralement offerte selon les catégories suivantes : Atome, Pee-Wee, Minime, Sport, Expert et Élite.

### 5.2.7 Randonnées

D'une distance maximale de 60km, les randonnées se déroulent dans un cadre récréatif.

### 5.2.8 Endurance

Compétitions se déroulant sur des parcours similaires aux épreuves de cross-country olympique, les épreuves d'endurance débutent généralement avec un départ Le Mans. L'objectif est de compléter le plus grand nombre de tours du parcours pendant une période qui peuvent varier de 6h à 24h.

### 5.2.9 Descente (DH)

Épreuve chronométrée individuellement, le parcours d'une descente doit présenter un profil descendant. Le parcours devra présenter des secteurs différents: pistes étroites et pistes larges, chemins forestiers, pistes champêtres, pistes en forêt et pistes rocailleuses. Il devra d'autre part présenter une variation de tronçons techniques et rapides. Plutôt que sur la capacité des pilotes à pédaler, l'accent devra être porté sur leurs habiletés techniques.

### 5.2.10 Enduro

Une épreuve hybride combinant les aspects du cross-country et de la descente. C'est également une épreuve dont le parcours a beaucoup plus de sections en descente qu'en montée. En général, seulement les portions en descente sont chronométrées et les coureurs disposent d'un temps maximum pour effectuer les montées. Ces parcours sont généralement dépourvus de sauts et pas aussi technique que les parcours de descente habituels, ils testent à la fois un coureur à l'endurance et ses compétences à manier le vélo.

## AUTRE

### 5.2.11 Trial

Compétition se déroulant sur un circuit comportant des «zones techniques contrôlées» (sections), avec un minimum de fautes (pénalités). La durée totale de la course, nécessaire pour passer tous les obstacles, est prévue en conséquence. Les sections consistent en passages difficiles. Chaque section doit comporter au maximum trois difficultés principales (obstacles) artificielles et/ou naturelles (ex. : pierres, eau, sable, escaliers, déclivités, troncs d'arbre, tuyaux en béton, etc). Le trial comprend les types d'épreuves suivants :

- 20" (Vélo Trial) ;
- 26" (Vélo Tout Terrain).

### 5.2.12 Fatbike

**Installation requise : Un espace chauffé devra être mis à disposition, à proximité du site de course (idéalement l'arrivée), afin d'accueillir les participants qui souhaitent se réchauffer avant ou après leur course.**

#### Parcours :

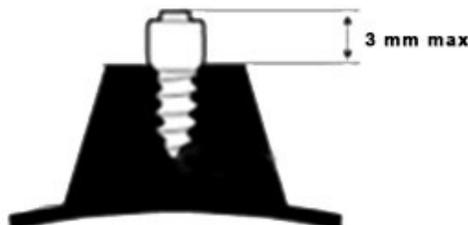
- Pour les événements débutant ou se poursuivant après 16h, le port d'une frontale sera obligatoire (sauf sur les parcours éclairés).
- Pour les parcours de plus de 20 km sans zone de ravitaillement ou d'assistance, tous les coureurs devront obligatoirement avoir avec eux un kit de survie (comprenant au minimum un sifflet, une couverture de survie et des chauffes mains « hotshot »). Ces équipements devront être présentés lors de l'inscription sur les sites de courses. De plus, un minimum de deux véhicules motorisés (pour ouvrir et fermer le parcours) devra obligatoirement être présent.

Type de vélo :



- Les événements hivernaux de type « course de Fatbike » sont réservés aux vélos Fatbike avec des pneus de plus de 3.5 pouces de larges.
- **Les pneus cloutés** : L'utilisation de vis/clous ou autres méthodes « maison » ne seront pas autorisées. Les pneus cloutés sont autorisés pour l'utilisation sur Fatbikes dans les conditions suivantes seulement :
  - Les clous ont un maximum de proéminence de 3mm de la bande de roulement,
  - Les pneus ont été usinés avec clous ou les clous ajoutés sont des clous conçus spécifiquement pour le cyclisme.

Exemple de crampon accepté :



### 5.3 NIVEAUX D'HABILITÉS

Les présentes définitions visent à établir des lignes directrices pour aider les cyclistes à déterminer le niveau de compétition qui leur est approprié. Ceci dans le but ultime de prévenir les déséquilibres issus d'athlètes inscrits dans une catégorie en dessous ou au-dessus de ses habiletés et de garantir une expérience enrichissante pour tous les cyclistes.

**Élite** : athlètes ayant plusieurs années de compétition à leur actif, souvent membres de clubs ou de groupes sportifs, qui s'entraînent sur une base régulière et ont des objectifs de performance sur les scènes provinciale, nationale et internationale.

**Expert** : athlètes ayant quelques années d'expérience de compétition, disposants d'un temps plus limité pour l'entraînement et souhaitant concourir au niveau provincial. Souvent, il s'agit d'une catégorie de transition entre les niveaux sport et élite.

**Sport** : cyclistes débutants à intermédiaires au niveau de la compétition de vélo de montagne. Cyclistes disposant d'un temps limité pour s'entraîner.

#### **\*IMPORTANT**

La licence Senior Élite est ouverte aux 19 ans et plus. Un cycliste d'âge maître peut en début de saison s'inscrire dans cette catégorie (ce choix sera effectif pour toute la saison). Si tel est le cas, il devra cependant évoluer dans la catégorie Senior Élite toute la saison, et ce, incluant les Championnats canadiens et québécois.

### 5.4 LICENCES

Une vérification de la licence doit obligatoirement être faite lors de l'inscription à toutes les compétitions sanctionnées par la FQSC. À l'intérieur d'une série d'évènements ayant des plaques uniques, il sera possible de procéder à la vérification de la licence annuelle qu'une seule fois et par la suite, la signature sera demandée lors de chaque participation à ladite série. Lors des autres évènements, sans présentation de la licence après le 1<sup>er</sup> juillet, des frais de 10 \$ peuvent vous être demandés pour participer à la course.

#### 5.4.1 Licences compétitives

Licence annuelle prise en fonction de l'âge et du niveau d'habileté de l'athlète, permet de prendre part à l'ensemble des évènements affiliés à l'UCI ou à l'une de ces instances représentatives (telle que la FQCS).

#### 5.4.2 Licences récréatives

Licence annuelle, permet aux pratiquants de pouvoir prendre part à des entraînements, regroupement (tout en bénéficiant des assurances de la FQSC). Néanmoins en aucun cas cette licence n'autorise l'accès à des évènements compétitifs.

#### 5.4.3 Licences d'évènement

Licence unique, réservée aux résidents du Québec (résidence principale), ainsi qu'aux résidents des régions limitrophes du Québec (au Canada). Cette licence d'évènement ne peut en aucun cas être vendue à des étrangers ou à des personnes résidents hors des zones mentionnées.



#### 5.4.4 Validité des licences selon le type d'épreuve

Il est possible de consulter la grille des tarifs dans la section Achat de licence du site Web de la FQSC afin de connaître à quels types d'événements peut participer un membre avec sa catégorie de licence. **Nonobstant l'âge minimal de participation, la licence de cross-country et de descente est valide pour les épreuves d'enduro.**

[www.fqsc.net/general/achat-de-licence](http://www.fqsc.net/general/achat-de-licence)

#### 5.4.5 Coût des licences d'événement par type d'épreuve

	Randonnée	Raid / Marathon / Enduro	Régional	Coupe du Québec / Championnats québécois	Coupe Canada	Championnats canadiens
Junior expert et Senior élite	8\$	20\$	10\$	20\$	S/O	S/O
Junior sport, senior sport et expert, maître	8\$	20\$	10\$	20\$	20\$	S/O
Atome, Pee-Wee, Minime, Cadet	8\$ (minime et cadet)	15\$	5\$	15\$	15\$	S/O
Bibitte	S/O	3\$	3\$	3\$	3\$	S/O

### 5.5 MAILLOTS

Lors des courses régionales, les règlements ci-dessous seront également appliqués aux catégories élite et expert seulement.

Lors des événements de la Coupe du Québec, ils s'appliqueront à TOUTES LES CATÉGORIES sauf Coccinelle, Bibitte, Atome, Pee wee et Minime.

Tout autre règlement concernant le maillot des athlètes membres d'un club est de la responsabilité des clubs qui sont les seuls propriétaires de leur maillot.

#### 5.5.1 Exposition de la réglementation

- Le cycliste non membre d'un club ne peut porter de maillot avec des publicités ou des commanditaires au nom d'un club ou d'un regroupement non affilié à la FQSC. Cependant, lors d'une compétition régionale, provinciale ou interprovinciale, un membre indépendant peut porter sur son maillot l'inscription d'une seule identification commerciale sur une surface ne dépassant pas 10 cm X 15 cm. Le membre indépendant ne peut afficher aucun commanditaire lors des épreuves internationales (Coupe Canada, Championnats canadiens, Coupe du monde).
- Pour toutes les courses se déroulant avant le 1<sup>er</sup> juillet, le cycliste portant un maillot non réglementaire recevra un avertissement de la part d'un commissaire ou du délégué technique.
- Pour les courses se déroulant après le 1<sup>er</sup> juillet, le cycliste ayant un maillot non réglementaire pourrait se voir interdire le départ avec ce maillot. Il pourrait alors prendre le départ s'il change de maillot.
- Un membre ne pourra identifier qu'un seul club par secteur lors de sa demande de licence, et ce, même s'il est supporté sur son maillot ou son cuissard par plus d'un club ou des commanditaires externes.

### 5.6 PARTICIPATION AUX ÉPREUVES DE LA COUPE DU MONDE

Les athlètes doivent s'inscrire auprès de Cyclisme Canada par l'intermédiaire de la FQSC ou de leur équipe affiliée avec l'UCI. Pour obtenir le formulaire d'inscription, écrivez à [coachvm@fqsc.net](mailto:coachvm@fqsc.net)

### 5.7 CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS – CROSS-COUNTRY OLYMPIQUE, XCSPRINT ET DESCENTE

Les Championnats québécois ont pour objectif de reconnaître les performances des meilleurs athlètes québécois. Dans la mesure du possible, les Championnats Québécois ont lieu dans une période de l'année qui permet aux meilleurs athlètes québécois d'être présents pour l'obtention du titre de «champion québécois».



La participation des cyclistes hors-Québec est autorisée, mais seuls les cyclistes québécois peuvent remporter le titre de « champion québécois » (également pour l'accès au podium ; 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> position). S'il y a lieu, les cyclistes hors-Québec remportent cependant les prix et bourses se rattachant à la position obtenue.

### 5.7.1 Catégories éligibles aux maillots de champion québécois

Un maillot de champion québécois sera décerné à toutes les catégories (composées d'au moins de 3 concurrents) dont le niveau de compétition est le plus élevé en fonction de l'âge de l'athlète. Les récipiendaires d'un maillot de Champion québécois ont l'obligation de le porter pour toutes les épreuves restantes équivalentes au titre remporté de la saison en cours. En cas de non-respect de cette règle, une pénalité financière correspondant au coût d'inscription de l'événement pourra être imposée au coureur fautif.

<b>Cross-country olympique (XCO)</b>	<b>Cross-country sprint (XCS)</b>	<b>Descente (DH)</b>
Atome	Atome	N/D
Pee wee	Pee wee	N/D
Minime	Minime	Minime*
Cadet <b>Expert</b>	Cadet	Cadet
Junior Expert	Junior	Junior Expert
Senior Elite	Senior	Senior Elite
Maître Expert 30-39 homme	N/D	Maître Expert 30-39 homme
Maître Expert 40-49 homme	N/D	Maître Expert 40-49 homme
Maître Expert 30-39 ans femme**	N/D	Maître Expert 30 ans & + femme
Maître Expert 40 ans et + femme	N/D	N/D
Maître Expert 50-59 homme	N/D	Maître 50 ans & + homme
Maître Expert 60 ans & + homme	N/D	N/D

\*ouvert à la catégorie minime sous approbation particulière de la FQSC. Des normes spécifiques concernant le parcours devront être respectées. Ces normes sont disponibles au bureau de la FQSC.

\*\* Cette catégorie étant regroupée dans les « femmes expert 19/39 ans », un maillot de champion sera remis uniquement à la 1<sup>ère</sup> personne de la catégorie éligible au titre.

### 5.8 CLASSEMENT PAR CLUB

Le classement par club est en vigueur seulement lors de l'épreuve de cross-country olympique dans le cadre des **épreuves de la Coupe du Québec** et permet d'identifier les clubs Champions québécois dans les deux volets suivants, soit le volet club espoir et le volet équipe/club performance. Le classement est réalisé à partir du système de pointage suivant.

Place	Hommes / Femmes	Place	Hommes / Femmes
1	40	11	20
2	35	12	19
3	32	13	18
4	30	14	17
5	28	15	16
6	26	16	15
7	24	17	14
8	23	18	13
9	22	19	12
10	21	20	11

#### CLUB ESPOIR

Les résultats des deux meilleurs participants par club dans les huit catégories suivantes sont comptabilisés : Atome F, Atome M, Pee wee F, Pee wee M, Minime F, Minime M, Cadet F, **Cadet sport M et Cadet expert M**.



Un boni de **20** points est attribué pour chaque tranche de 8 coureurs d'un club ayant complété l'épreuve dans les catégories concernées par le classement.

**ÉQUIPE / CLUB PERFORMANCE**

Les résultats des deux meilleurs participants par équipe/club dans les catégories suivantes sont comptabilisés : *Junior F, Junior expert M, Senior expert F, Senior expert M, Senior élite F, Senior élite M, Maître expert F, Maître expert M.*

Un boni de **20** points est attribué pour chaque tranche de 4 coureurs d'une équipe/club ayant complété l'épreuve dans les catégories concernées par le classement.

5.9 LES ÉPREUVES POUR LES CATÉGORIES DE MOINS DE 9 ANS

Pour les catégories Bibitte et Coccinelle, les organisateurs ont la possibilité de soit organiser des jeux d'habiletés et/ou d'organiser une course sur un parcours adapté (500 à 750m avec quelques petits défis techniques).

5.10 CORRECTIONS DE RÉSULTATS

Le temps maximal pour procéder à une demande de correction de résultat sur le site de course est de 15 minutes après leur affichage pour les trois premières positions d'une catégorie et d'une semaine pour les autres.

5.11 SÉRIE COUPE DU QUÉBEC DE VÉLO DE MONTAGNE XCO/DH

Le classement cumulatif final de la Coupe du Québec compte 60% des épreuves inscrites au calendrier

En 2018, les 6 meilleurs résultats sur les 10 épreuves de cross-country seront retenus pour déterminer le classement cumulatif.

Les **4 meilleurs** résultats de descente (DH) parmi les **6 épreuves** seront retenus pour le classement cumulatif.

La Coupe du Québec est ouverte aux cyclistes hors Québec. Seuls les cyclistes canadiens seront retenus pour le classement cumulatif final.

À noter que la participation à la finale n'est pas obligatoire pour apparaître au classement cumulatif de la Coupe du Québec.

Afin de se voir attribuer une récompense en lien avec le positionnement au cumulatif de la Coupe Québec, un minimum de 2 courses terminées devra être effectuée dans le courant de la saison.

5.11.1 Catégories éligibles, tarifs d'inscriptions réguliers et temps optimaux de courses

CATÉGORIES	SEXE	AGE	ANNÉES	XCO			DH		TEMPS MIN & MAX (XCO)
				CpQc	UCI C1 / CN	UCI C2	CpQc	UCI C2 / CN	
Bibitte & Coccinelle	Féminin	5-8 ans	2010-2013	8 \$	8 \$	8 \$	N/A	N/A	N/A
Bibitte & Coccinelle	Masculin	5-8 ans	2010-2013	8 \$	8 \$	8 \$	N/A	N/A	N/A
Atome	Féminin	9-10 ans	2008-2009	25 \$	25 \$	25 \$	N/A	N/A	0h15 et 0h30
Atome	Masculin	9-10 ans	2008-2009	25 \$	25 \$	25 \$	N/A	N/A	0h15 et 0h30
Pee Wee	Féminin	11-12 ans	2006-2007	25 \$	25 \$	25 \$	N/A	N/A	0h20 et 0h45
Pee Wee	Masculin	11-12 ans	2006-2007	25 \$	25 \$	25 \$	N/A	N/A	0h25 et 0h45
Minime	Féminin	13-14 ans	2004-2005	25 \$	25 \$	25 \$	30 \$	N/A	0h25 et 0h45
Minime	Masculin	13-14 ans	2004-2005	25 \$	25 \$	25 \$	30 \$	N/A	0h30 et 0h45
<b>Cadet Expert</b>	<b>Féminin</b>	<b>15-16 ans</b>	<b>2002-2003</b>	<b>30 \$</b>	<b>30 \$</b>	<b>50\$</b>	<b>30 \$</b>	<b>30 \$</b>	<b>0h45 et 1h00</b>
Cadet Sport	Masculin	15-16 ans	2002-2003	30 \$	30 \$	30 \$	N/A	N/A	0h45 et 1h00
Cadet Expert	Masculin	15-16 ans	2002-2003	30 \$	30 \$	50\$	30 \$	30 \$	0h45 et 1h00
Junior Expert	Féminin	17-18 ans	2000-2001	40 \$	60 \$	50 \$	45 \$	50 \$	1h00 et 1h15
Junior Expert	Masculin	17-18 ans	2000-2001	40 \$	60 \$	50 \$	45 \$	50 \$	1h00 et 1h15
<b>Sport 15 - 29</b>	<b>Féminin</b>	<b>15 - 29 ans</b>	<b>2003-1989</b>	<b>30 \$</b>	<b>30 \$</b>	<b>30 \$</b>	<b>40 \$</b>	<b>40 \$</b>	<b>0h45 et 1h00</b>
Sport 17-29	Masculin	17-29 ans	1989-2001	35 \$	35 \$	35 \$	40 \$	40 \$	1h00 et 1h15
Expert 19-39	Féminin	19-39 ans	1979-1999	40 \$	40 \$	40 \$	45 \$	45 \$	1h30 et 1h45



CATÉGORIES	SEXE	AGE	ANNÉES	XCO			DH		TEMPS MIN & MAX (XCO)
				CpQc	UCI C1 / CN	UCI C2	CpQc	UCI C2 / CN	
Senior Expert	Masculin	19-29 ans	1989–1999	40 \$	40 \$	40 \$	45 \$	45 \$	1h30 et 1h45
Senior Élite	Féminin	19-29 ans	1989–1999	45 \$	70 \$	60 \$	50 \$	70 \$	1h20 et 1h40
Senior Élite	Masculin	19-29 ans	1989–1999	45 \$	70 \$	60 \$	50 \$	70 \$	1h20 et 1h40
Maître Sport 30-39	Masculin	30-39 ans	1979–1988	35 \$	35 \$	35 \$	40 \$	40 \$	1h15 et 1h30
Maître Sport 30 & +	Féminin	30 et plus	1988 et avant	35 \$	35 \$	35 \$	N/A	N/A	1h15 et 1h30
Maître Expert 30-39	Masculin	30-39 ans	1979–1988	40 \$	40 \$	40 \$	45 \$	45 \$	1h30 et 1h45
Maître Expert 40 & +	Féminin	40 et plus	1978 et avant	40 \$	40 \$	40 \$	N/A	N/A	1h30 et 1h45
Maître Expert 40-49	Masculin	40-49 ans	1969–1978	40 \$	40 \$	40 \$	45 \$	45 \$	1h30 et 1h45
Maître Sport 40+	Masculin	40 et plus	1978 et avant	35 \$	35 \$	35 \$	N/A	N/A	1h15 et 1h30
Maître Expert 50-59	Masculin	50-59	1968 - 1959	40 \$	40 \$	40 \$	45 \$	45 \$	1h30 et 1h45
Maître Expert 60 et +	Masculin	60 ans et plus	1958 et avant	40 \$	40 \$	40 \$	N/A	N/A	1h30 et 1h45
<b>Accompagnateur sur le parcours membre de la FQSC</b>				<b>10\$ pour la plaque de guidon</b>					

#### 5.11.2 Tarifs d'inscriptions tardives et frais additionnels

Les cyclistes qui désirent s'inscrire sur place la veille de l'événement auront une surcharge de 15 \$ par événement sur leur tarif d'inscription. **Lors des épreuves de la Coupe Canada / championnats canadiens, les inscriptions sur place ne sont pas disponibles pour les catégories : junior expert et senior élite.**

Lors des épreuves de descente (DH), l'organisateur peut inclure un coût additionnel à l'inscription de course pour la remontée mécanique. Le coût maximal de la remontée, si exigé, est de 12 \$ par journée d'utilisation par le coureur.

#### 5.11.3 Plaque permanente

Chaque cycliste se voit remettre une plaque en début de saison qu'il doit conserver tout au long de celle-ci. Lors de l'inscription, le cycliste doit obligatoirement présenter sa licence au commissaire et donner son numéro de plaque permanente aux bénévoles présents à cet effet.

Un participant qui se présentera à la ligne de départ ou prendra part à la compétition sans avoir payé son inscription, devra payer le double du prix de l'inscription lors de cette course et sera suspendu pour les trois prochaines tranches de la Coupe du Québec. Dans le cas d'une deuxième infraction, le cycliste sera automatiquement suspendu pour une période de 12 mois. Un bracelet est remis lors de chaque inscription. Le bracelet doit obligatoirement être porté au poignet et montré aux commissaires procédant à l'appel des coureurs.

L'athlète surpris à avoir prêté sa plaque à quelqu'un se verra retirer sa licence pour une période de 12 mois.

La plaque n'est valable que pour la saison en cours et sera remplacée l'année suivante. Toute modification à la plaque (coupé, autocollant, etc.) peut entraîner le remplacement de la plaque aux frais du cycliste.

L'athlète qui n'a pas sa plaque à une course devra déboursier des frais de 10 \$ pour l'obtention de sa nouvelle plaque. Cette plaque portera le même numéro que l'ancienne plaque.

L'athlète ayant pris une licence d'événement se verra remettre une plaque qu'il devra conserver pour les autres événements. S'il décide de participer à un autre événement de la Coupe du Québec, il devra avoir en sa possession sa plaque ou déboursier des frais de 10 \$ pour l'obtention d'une nouvelle plaque.

#### 5.11.4 Ordre de départ (sauf lorsqu'une sanction Internationale prévaut)

Pour les épreuves cross-country olympique (XCO) et de descente (DH), les **huit meilleurs** participants seront appelés à la ligne de départ :

1. suivant le dernier classement individuel Coupe du Québec publié du format concerné (ou le classement au 31 décembre dernier si aucun classement du format concerné n'a été publié depuis le début de l'année) ;



2. les participants non classés : aucun appel.

**3. Pour les catégories atimes(H/F), pee-wee (H/F) et minimes (H/F), en plus des huit meilleurs participants, tous les coureurs seront ensuite appelés selon un tirage au sort aléatoire.**

#### 5.11.6 La préinscription

Pour bénéficier du tarif d'inscription régulier, les participants doivent se préinscrire en utilisant la plateforme d'inscription en ligne disponible par l'entremise de l'info-course de l'événement publiée sur le site Web de la FQSC ([www.fqsc.net](http://www.fqsc.net)). Les préinscriptions sont disponibles jusqu'à midi le jeudi précédent un événement.

#### 5.11.7 Politique de surclassement XCO / DH

Les cyclistes des catégories Senior expert, Senior sport, Maître sport 30-39 et Maître sport 40-49 ayant obtenu un pourcentage d'efficacité supérieur à 97,00%, dans 3 courses ou plus lors de la Coupe du Québec feront l'objet d'une étude de leur dossier par le comité du développement et de l'élite en vue d'un surclassement dans la catégorie supérieure pour la saison de compétition à venir.

Les paramètres suivants seront pris en considération les facteurs suivants pour procéder au surclassement :

- L'âge du membre à surclasser
- Nombre de victoires du membre dans la catégorie d'évaluation
- Nombre de participants dans la catégorie d'évaluation
- Constance des performances du membre à surclasser
- Contexte dans lequel le membre se retrouve (situation personnelle, etc.) suite à l'évaluation
- Le calibre de la cohorte en évaluation

Ces procédures s'appliqueront autant en descente (DH) qu'en cross-country olympique (XCO).

#### 5.11.8 Politique de surclassement Maître

Il est possible pour les athlètes de catégories Maître expert s'ils veulent concourir à un niveau plus élevé, de prendre leur licence dans la catégorie Senior Élite (19 ans & +) et d'y demeurer tout au long de l'année (Championnats Canadiens, Québécois et Championnats du Monde à l'intérieur de la catégorie sur la licence Senior Élite).

Également, un athlète maître peut faire une demande écrite de surclassement au responsable technique vélo de montagne afin de participer aux événements de la Coupe du Québec XCO/DH dans la catégorie Senior Élite. L'application de ce règlement permet alors à l'athlète de prendre part dans la catégorie Maître valide selon son âge biologique aux événements comme les Championnats Canadiens, etc.

Dans un cas où la requête est acceptée, l'athlète devra prendre sa licence dans la catégorie correspondant à sa catégorie d'âge biologique et recevra du responsable technique du vélo de montagne une lettre l'autorisant à participer aux événements de la catégorie de surclassement, qu'il devra présenter au commissaire lors de l'inscription à une épreuve de la Coupe du Québec XCO/DH.

#### 5.11.9 Politique de surclassement des catégories développement

Lorsqu'un coureur a remporté au moins deux épreuves avec un écart supérieur de 3% par rapport à son plus proche adversaire, le comité du développement et de l'élite évaluera toute demande formulée par le parent d'un athlète visant sa la reclassification d'un athlète atome, Pee-Wee, minime ou cadet vers une catégorie supérieure.

Pour rendre sa décision, le comité du développement et de l'élite utilisera les critères suivants :

- Niveau d'aisance (absence d'adversité) avec lequel un athlète remporte ses événements (tant sur le plan physique que technique)
- Les situations de courses qui auraient pu avantager l'athlète en question (ex : incident qui affecte un opposant direct)
- Le niveau de préparation de l'athlète pour concourir dans une catégorie dont la durée des courses sera plus élevée (ex : membre d'un programme sport-études).
- Capacité de l'athlète à concourir de façon compétitive dans la catégorie demandée.



### 5.11.10 Zone de ravitaillement / Assistance technique

Les zones comporteront les deux sections suivantes :

- **une section pour les équipes MTB UCI et clubs affiliés FQSC**

Le personnel de ces équipes doit porter des vêtements d'équipe identifiables et l'accréditation du club au cou.

- **une autre section pour les cyclistes indépendants**

Les zones de ravitaillement / assistance technique seront clairement identifiées. Elles seront complètement fermées au public par une enceinte. L'accès sera strictement contrôlé par des commissaires et/ou des signaleurs. Personne ne pourra avoir accès à la zone de ravitaillement / assistance technique identifiée Équipe/Club sans accréditation. Les accréditations seront attribuées par la FQSC lors des rencontres des clubs / entraîneurs aux différentes Équipes/Clubs lors des épreuves provinciales. Chaque Équipe/Club bénéficie d'un maximum de trois (3) cartes d'accréditation par saison.

Le ravitaillement est permis seulement dans les zones désignées à cette fin. L'assistance technique est permise pour toutes les catégories à l'intérieure de la zone prévue à cet effet.

L'assistance technique en course est autorisée aux conditions suivantes :

- L'assistance technique devra se faire en position arrêtée, c'est-à-dire avec un pied au sol ;
- L'assistance technique autorisée en course consiste en la réparation ou le remplacement de toute pièce du vélo à l'exception du cadre. Il est interdit de changer de vélo et le participant devra franchir la ligne d'arrivée avec la même plaque de guidon qu'il avait au départ ;
- ~~L'assistance technique se fera seulement dans les zones de ravitaillement/assistance technique ;~~
- Le matériel de remplacement et les outils pour les réparations devront être déposés dans ces zones ;
- Les réparations ou les changements d'équipement peuvent être faits par le participant lui-même ou avec l'aide d'un coéquipier, d'un mécanicien de l'équipe. Du petit matériel tel qu'une chambre à air ou un petit outil peut être donné de main à main dans les zones de ravitaillement/assistance technique.

L'aide technique sur le parcours est possible pour les catégories Atome, Pee-Wee et Minime dans la mesure où l'aide apportée ne comprend pas un changement ou un ajout de matériel. L'aide technique sur le parcours ne devra également pas nuire à la circulation des autres participants.

Pour la sécurité des athlètes et des bénévoles, il est recommandé de ne pas permettre la présence d'enfants dans les zones de ravitaillement.

### 5.11.11 Descente de classement (sauf lorsqu'une sanction Internationale prévaut)

Lorsqu'indiquée à l'horaire, obligatoire pour les participants voulant apparaître sur la liste de départ de l'épreuve. Un pilote ayant omis de prendre part à la descente de classement ne peut se voir relayer en fond de grille. Également, sous peine de disqualification, chaque coureur doit accomplir un minimum de deux parcours d'entraînement dont un le jour de la course.

## 5.12 ÉPREUVES RAIDS/MARATHONS

Les épreuves raids/marathons de distance régulière (60km et +) sont ouvertes aux cyclistes de plus de 17 ans. Les catégories sont basées sur les tranches d'âge et non pas sur les habiletés. Les cyclistes de l'extérieur du Québec, **possédant une licence annuelle, pourront participer et ainsi** voir leurs résultats inscrits dans le cadre de ces événements.

Une surcharge de 15 \$ par événement est imposée aux cyclistes qui ne sont pas préinscrits.

Les participants à la catégorie Tandem devront acquitter le prix d'une (1) seule inscription.

**Une épreuve de 15km pourra être autorisée (après accord de la FQSC) pour permettre une initiation à la pratique, pour les catégories pee-wee et plus. Pour cette distance d'initiation, soit le parcours devra être balisé dans son intégralité avec à mi-chemin, un décompte des coureurs, soit une personne devra se trouver à chaque intersection. De plus un marshal aura à charge de fermer la course.**



## 5.13 ÉPREUVES XCSPRINT

### 5.13.1 Les manches de qualification

Pour les manches de qualification, les coureurs sont répartis aléatoirement à l'intérieur de vagues de coureurs. Chaque vague compte un maximum de 4 coureurs. Les coureurs effectuent un total de trois courses à l'intérieur des manches de qualification. Leur positionnement au départ pour chacune des manches est déterminé aléatoirement.

Au terme des trois courses, un classement au point est effectué pour chacune des vagues de coureurs. Le coureur ayant le moins de points remporte la manche de qualification. En cas d'égalité, la dernière course effectuée servira à départager les positions. Voici l'échelle de points utilisés.

- 1<sup>ère</sup> position : 1 point
- 2<sup>ème</sup> position : 2 points
- 3<sup>ème</sup> position : 3 points
- 4<sup>ème</sup> position : 4 points
- DNF et DNS : Nombre de coureurs dans la vague + 1

Les deux meilleurs coureurs de chacune des vagues accèdent au tour suivant.

### 5.13.2 Épreuves finales

Lors des épreuves finales, seulement une course est effectuée à chacune des manches. Selon le nombre de coureurs inscrits, des 1/8 de finales, 1/4 de finales et 1/2 finales peuvent avoir lieu avant l'épreuve finale. À chaque manche, les deux meilleurs coureurs sont retenus pour le tour suivant. Le gagnant de l'épreuve XC Sprint est celui qui remporte la finale.

### 5.13.3 Les règlements particuliers

- Seul les vélos de montagne peuvent être autorisés à prendre part à ces événements ;
- Le départ se fait avec un pied au sol ;
- Aucun décompte ne sera fait entre 5 et 0 de la part du juge au départ ;
- Les athlètes doivent garder leur ligne lors du sprint d'arrivée.

**Coût d'inscription :** 15 \$ Pee wee, Minime et Cadet  
20 \$ Junior (Sport/Expert), Senior Élite et Open

## 5.14 ÉPREUVES XCRELAIS

Les équipes regrouperont deux catégories et seront composées de deux compétiteurs de même sexe :

1. Pee-wee et Atome M
2. Pee-wee et Atome F
3. Minime & Cadet M
4. Minime & Cadet F
5. Junior & Senior M
6. Junior & Senior F

Chaque athlète effectuera entre deux et trois boucles du circuit (à déterminer selon un parcours optimal de 3 à 5 minutes), de façon alternée avec son coéquipier (impossible pour un des participants d'une équipe d'aligner deux tours consécutifs). L'équipe possède le choix de l'identification du premier compétiteur à prendre le départ.

Chaque membre de l'équipe recevra une plaque portant le même numéro mais avec les lettres A et B pour différencier l'ordre de passage.

Une zone de transition est établie et le relais est considéré donné quand le compétiteur qui arrive aura traversé complètement la ligne du début de la zone de transition et que le compétiteur qui prend le relais est encore dans la zone avant la ligne de fin de la zone de transition.

Coût d'inscription maximum : 30 \$ par équipe



#### 5.14.1 Création des listes de départ

Les clubs/entraîneurs devront soumettre la composition des équipes lors de la rencontre des clubs/entraîneurs. Aucune inscription supplémentaire ne sera admise après cette rencontre. Les clubs seront responsables de compléter les équipes hors-concours.

#### 5.14.2 Limitations du nombre d'inscriptions

Un maximum de 40 équipes pourra s'inscrire dans une catégorie d'un sexe donné.

#### 5.15 ÉPREUVES ENDURO

Le format des épreuves enduro peut varier grandement d'un événement à l'autre. Les règles régissant les épreuves d'enduro sont présentées au chapitre 4 des règles UCI.

**Le port du casque et des gants longs sont obligatoires en spéciale. Lors des liaisons, le port du casque est obligatoire. Il est interdit de transporter un second casque sur l'ensemble du parcours.**

Le port d'un casque intégral (full-face) ainsi qu'une protection dorsale lors de certaines épreuves pourraient être exigés en fonction du niveau de difficulté d'un parcours. **Tout concurrent se présentant au départ sans l'équipement obligatoire se verra refuser le départ.**

#### 5.16 ÉVÈNEMENTS RÉGIONAUX

##### 5.16.1 Catégories éligibles et prix d'inscriptions

CATÉGORIES	SEXE	AGE	ANNÉES	PRIX D'INSCRIPTION MAXIMAL	TEMPS MIN & MAX (XCO)
Bibitte & Coccinelle	Féminin	5-8 ans	2010-2013	8 \$	N/A
Bibitte & Coccinelle	Masculin	5-8 ans	2010-2013	8 \$	N/A
Atome	Féminin	9-10 ans	2008-2009	15 \$	0h10 et 0h20
Atome	Masculin	9-10 ans	2008-2009	15 \$	0h10 et 0h20
Pee Wee	Féminin	11-12 ans	2006-2007	15 \$	0h10 et 0h25
Pee Wee	Masculin	11-12 ans	2006-2007	15 \$	0h10 et 0h25
Minime	Féminin	13-14 ans	2004-2005	15 \$	0h20 et 0h40
Minime	Masculin	13-14 ans	2004-2005	15 \$	0h20 et 0h40
Cadet Expert	Féminin	15-16 ans	2002-2003	15 \$	0h35 et 0h45
Cadet Sport	Masculin	15-16 ans	2002-2003	15 \$	0h40 et 0h55
Cadet Expert	Masculin	15-16 ans	2002-2003	15 \$	0h40 et 0h55
Junior Expert	Féminin	17-18 ans	2000-2001	15 \$	0h40 et 0h55
Junior Expert	Masculin	17-18 ans	2000-2001	15 \$	0h50 et 1h00
Sport 15 - 29	Féminin	15 - 29 ans	2003-1989	15 \$	0h35 et 0h50
Sport 17-29	Masculin	17-29 ans	1989-2001	15 \$	0h40 et 0h55
Expert 19-39	Féminin	19-39 ans	1979-1999	15 \$	0h40 et 0h55
Senior Expert	Masculin	19-29 ans	1989-1999	15 \$	0h50 et 1h00
Senior Élite	Féminin	19-29 ans	1989-1999	15 \$	1h00 et 1h35
Senior Élite	Masculin	19-29 ans	1989-1999	15 \$	1h00 et 1h35
Maître Sport 30-39	Masculin	30-39 ans	1979-1988	15 \$	0h40 et 0h55
Maître Sport 30 & +	Féminin	30 et plus	1988 et avant	15 \$	0h35 et 0h50
Maître Expert 30-39	Masculin	30-39 ans	1979-1988	15 \$	0h50 et 1h00
Maître Expert 40 & +	Féminin	40 et plus	1978 et avant	15 \$	0h35 et 0h50
Maître Expert 40-49	Masculin	40-49 ans	1969-1978	15 \$	0h50 et 1h00
Maître Sport 40+	Masculin	40 et plus	1978 et avant	15 \$	0h40 et 0h55
Maître Expert 50 - 59	Masculin	50-59 ans	1968 et 1959	15 \$	0h50 et 1h00
Maître Expert 60 et +	Masculin	60 ans et plus	1958 et avant	15 \$	0h35 et 0h45



Les épreuves régionales ont la latitude d'appliquer toutes ou certaines de ces catégories dans les groupes d'âge supérieurs à Cadet.

- Il est important de rappeler que ces balises de temps sont des recommandations pour guider le commissaire et l'organisateur, selon la température, le niveau de coureur présent, les conditions du parcours, etc ;
- Les durées de courses « maitres » sont optimales pour un évènement de soirée.

## 5.17 EPREUVES D'ENDURANCE

Ce type d'épreuve se déroule sur une période variant entre 6 heures et 24 heures. Le parcours est de nature similaire à un parcours de cross-country en termes de distance parcourue et de forme. Une attention particulière doit être portée au fait que la compétition peut se dérouler en partie durant la nuit. Le niveau de difficulté général du parcours doit par conséquent être adapté et tenir compte de la fatigue éventuelle des participants.

### 5.17.1 Les différentes catégories

Diverses catégories peuvent être offertes, allant de solo (une personne) à corporatif (10 personnes), en passant par les équipes mixtes, masculines, féminines, et celles dont l'âge cumulé se situe au-dessus ou sous un seuil donné (ex : 150 ans et moins ou plus de 150 ans). Voici quelques exemples :

**Solo** : Pour les tenaces et les amateurs de défi, la catégorie solo demande une gestion d'énergie très importante.

**Équipe de 2 unisexe ou mixte** : Les équipes de 2 peuvent être composées d'individus du même sexe ou d'individus mixtes. Un capitaine doit être nommé et une stratégie de course doit être établie avant de s'y lancer.

**Équipe de 3 unisexe ou mixte** : Les équipes de 3 peuvent être composées également d'individus du même sexe ou d'individus mixtes. La stratégie diffère légèrement de l'équipe duo, ~~mais l'équipement à transporter pour s'y préparer commence tranquillement à être imposant.~~ **Un capitaine doit être nommé et une stratégie de course claire doit être établie par l'équipe afin de s'assurer d'avoir du plaisir tout au long de l'évènement.**

**Équipe de 4 unisexe ou mixte** : Les équipes de 4 peuvent être composées également d'individus du même sexe ou d'individus mixtes. Un capitaine doit être nommé et une stratégie de course claire doit être établie par l'équipe afin de s'assurer d'avoir du plaisir tout au long de l'évènement.

**Équipe corporative (5 à 10 personnes)** : Ce type d'équipe se veut tout d'abord un concept d'initiation où tous peuvent participer sans y mettre l'accent sur la performance. Souvent, les entreprises envoient certains de leurs représentants s'y amuser et découvrir le sport.

### 5.17.2 La zone d'assistance technique

La différence majeure se situe au niveau de l'assistance et des ravitaillements. Contrairement à une course de Cross-country, il n'y a qu'une seule zone de ravitaillement, qui est accessible à tous. Il en va de même pour la zone d'assistance technique qui, bien qu'étant identifiée et regroupant la majorité des équipements, ne se veut pas l'unique endroit où l'assistance est autorisée. Les participants sont libres de porter assistance de quelque façon que ce soit, et ce à quiconque. Le prêt d'outils, d'équipements et même de pièces y est permis, la situation pouvant même aller jusqu'au prêt d'un vélo complet à un coéquipier ou même un participant d'une autre équipe, sur une base volontaire. Le participant devra s'assurer de disposer sa plaque de cadre désignée sur le nouveau vélo à ce moment. Le participant qui doit effectuer une réparation sur son vélo ailleurs que dans la zone d'assistance technique doit s'assurer de disposer de l'espace nécessaire pour le faire sans bloquer le parcours. Advenant le cas où cela s'avère impossible, ce dernier devra se déplacer à un endroit où il sera sécuritaire de le faire en laissant la priorité aux autres participants en course à tout moment.

### 5.17.3 Procédures de départ

Le départ de la plupart des épreuves Endurance se donne à la façon « Le Mans », c'est-à-dire que les adeptes doivent courir une distance donnée avant d'enfourcher leur vélo à la ligne de départ. L'attribution des places sur la ligne de départ est laissée au choix de l'organisateur, mais il est suggéré de recourir à un jeu ou tirage au sort, de façon à contribuer à l'atmosphère festive de l'évènement. Un endroit devra être prévu pour le relais des équipes, contrôlé par un commissaire. À cet endroit, le participant qui termine son tour doit entrer voir le commissaire et lui remettre le témoin (il peut s'agir d'un bâton ou tout autre objet unique aux couleurs de l'évènement approuvé par le commissaire sur place, donc sécuritaire) et lui donner son nom. Le coéquipier qui prend le relais doit alors décliner



son identité au commissaire en présence et peut par la suite prendre le départ. La même procédure est de mise lorsqu'un équipier désire effectuer plusieurs tours de suite, par souci d'égalité. **Le dernier tour se termine alors que l'athlète passe le fil d'arrivée avant l'heure limite.**

#### 5.17.4 Tarifs d'inscription maximaux pour les évènements endurance

- Solo : 60\$
- Équipe de 2 : 80\$
- Équipe de 3 : 90\$
- Équipe de 4 : 100\$
- Équipe corpo : 150\$

*Frais de retard maximal 30\$ / équipe et de 15\$ / solo pour inscriptions tardives.*

#### 5.18 PRIX ET BOURSES

Dans tous les évènements ci-dessous, il est interdit d'apporter des vélos sur le podium. Néanmoins, une zone peut-être prévue devant le podium pour présenter le vélo du vainqueur lors de la cérémonie protocolaire.

##### 5.18.1 Bourses

**Les montants de bourses à remettre lors des différents types d'épreuves sont présentés dans le guide d'organisation d'une épreuve de vélo de montagne disponible sur le site Web de la FQSC : <http://www.fqsc.net/general/organismateurs>**

##### 5.18.2 Prix

**Des médailles doivent être remises aux trois premiers de chacune des catégories lors des épreuves Coupe du Québec et Championnats québécois. Pour les épreuves de sanction régionales et Raid/Marathon, le choix de remettre ou non des médailles est laissé à l'organisateur et/ou des associations régionales et devrait être clairement spécifié dans l'avis de course. Lors des cérémonies protocolaires en descente et lors des Coupes du Québec de XC, les 5 premiers coureurs de chaque catégorie sont appelés au podium.**

**Lors de chaque manche de la Coupe du Québec en XC, un maillot distinctif sera remis au leader de chaque catégorie (un coureur ne peut se voir remettre plus d'un maillot de leader dans la discipline par saison), pour la descente le maillot sera remis lors de la finale de la série Coupe du Québec.**