

CODE D'ÉTHIQUE

Épreuve cross-country olympique

AVANT L'ÉPREUVE

1. Je m'enregistre dès mon arrivée en présentant ma licence et je paye mes frais d'inscription avec de l'argent le plus exact possible, l'organisateur n'étant pas un agent de change ;
2. J'installe ma plaque devant mon guidon selon les spécifications de la FQSC ;
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 ;
4. Je m'informe des règlements généraux et spécifiques de mon épreuve ;
5. Je m'assure du bon fonctionnement de mon vélo ;
6. Je vérifie si je suis bien sur la liste des inscrits ;
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 ;
8. Je porte attention à la signalisation du parcours, surtout celle avec double ou triple flèches indiquant un plus grand danger ;
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 ;
10. Je porte mon casque en tout temps au cours de la période d'échauffement ;
11. Je me présente à l'aire de départ au moins cinq minutes avant mon épreuve.

PENDANT L'ÉPREUVE

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 ;
13. Je ne profite pas de la poussée d'un équipier, et je ne me fais pas tirer ;
14. Je ne peux obtenir d'assistance mécanique extérieure en course ;
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 ;
16. Le changement de vélo ou l'échange de vélo entre coureurs durant la course est interdit ;
17. J'évite de lâcher complètement mon guidon pour m'alimenter et je ne jette rien le long du parcours ;
18. Je demande le passage longtemps à l'avance ;
19. Je cède le passage au coureur plus rapide qui en font la demande ;
20. Je ne pose aucun geste dangereux volontairement sous peine de mise hors-course dans les cas suivants (entre autres) :
 - 1° je dévie brusquement de ma ligne ;
 - 2° au sprint, je retiens ou tire un adversaire par son maillot, sa selle, son bras, ... ;
 - 3° je gêne les autres coureurs en course (arrêt soudain, écart, pousser, ...) ;
 - 4° j'essaie de m'insérer entre 2 coureurs (ou à l'intérieur d'un peloton) lorsque l'espace ne le permet pas.
21. À l'appel des coureurs doublés lors des Championnats Canadiens et de la Coupe du monde, je quitte immédiatement le parcours ;
22. Si j'abandonne, je le signale aussitôt que possible à un commissaire et rapporte mon transpondeur si nécessaire ;
23. Ravitaillement en roulant :
 - 1° S'effectue toujours du côté droit du parcours ;
 - 2° Le coureur doit s'écarter du groupe dans lequel il se trouve ;
 - 3° Le coureur ne doit pas empêcher un autre coureur de recevoir son bidon ;
 - 4° Le coureur doit être prudent et s'assurer que celui qui lui remet le bidon a un minimum d'expérience.

APRÈS L'ÉPREUVE

24. J'évite de m'agglutiner à la ligne d'arrivée à la fin de l'épreuve ;
25. Une fois ma course terminée, je ne repasse jamais la ligne d'arrivée, ni dans un sens ni dans l'autre ;

26. Je me présente à tout contrôle demandé (anti-dopage...) dans les instants suivant l'arrivée ;
27. Je n'importune pas les commissaires pour connaître rapidement mon résultat, les laissant plutôt travailler en paix ;
28. Je consulte les résultats dès qu'ils sont affichés, et je fais les réclamations nécessaires à mon entraîneur s'il y a lieu, afin qu'il les présente aux commissaires ;
29. Si je constate une erreur en ma faveur dans le classement, j'en informe également les commissaires ;
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.

Épreuve descente

AVANT L'ÉPREUVE

1. Je me préinscris tel qu'il est recommandé pour les épreuves de la Coupe du Québec, ça me fera gagner du temps à mon arrivée ;
2. Je prends possession de la plaque et du bracelet pour la remontée mécanique (si nécessaire) avant de débiter les entraînements ;
3. Je porte un casque intégral, de même que des gants qui couvrent les doigts, des lunettes incassables, des coudières, une protection dorsale et des genouillères puisqu'ils sont obligatoires. Les protections **de la nuque et des cervicales, le pantalon long, ample et fabriqué en matériau résistant à la déchirure incluant des protections du genou et du tibia ou un pantalon court, ample et fabriqué en matériau résistant à la déchirure accompagné de protège-genoux et protège-tibias avec une surface rigide et un maillot à manches longues** sont fortement recommandées ;
4. J'ai un langage et un comportement approprié dans un lieu public. Je respecte les participants, commissaires, spectateurs, organisateurs, etc. ;
5. Je suis conscient qu'aucune arrogance, attitude agressive ou injure n'est tolérée sur le site de compétition ;
6. Le soir, si je suis en camping sur le site dédié par l'organisateur, je respecte les autres coureurs, accompagnateurs, etc., qui ont soit un entraînement ou une compétition le lendemain.

LORS DES ENTRAÎNEMENTS

7. J'adopte un comportement sportif, je respecte les autres pilotes (pas d'engueulades, d'injures ou de menaces), je suis respectueux des règlements et j'observe les consignes des commissaires ;
8. J'effectue l'étude du parcours à pied, car elle est obligatoire ;
9. Pendant la première descente à vélo, je garde une vitesse modérée pour être certain que les lignes déterminées lors de l'inspection à pied fonctionnent une fois sur le vélo ;
10. Je suis conscient de l'environnement qui m'entoure, je respecte mes habiletés ;
11. Si je dois arrêter dans le parcours, je le fais dans un endroit sécuritaire, dégagé, hors des lignes de courses et du parcours et je suis attentif aux pilotes qui descendent en ma direction ;
12. Je cède le passage, de façon sécuritaire, aux pilotes plus rapides qui en font la demande ;
13. S'il y a chute d'un autre pilote, j'arrête ou je demande s'il a besoin d'aide. Si le pilote bloque le parcours, je m'arrête et signale aux autres pilotes qui arrivent de ralentir ;
14. Si je chute, je reprends mes esprits et si tout semble correct, je récupère mon équipement et me place à l'extérieur du parcours. Je replace ensuite gants, lunettes, guidon, etc., sans bloquer les autres pilotes ;
15. Je prends le temps de calculer la durée de la remontée mécanique pour éviter de manquer mon départ le jour de la course.

LORS DE LA JOURNÉE DE LA COURSE

16. J'ai la plaque sur mon guidon et le bracelet à mon poignet et je suis prêt à les montrer sur demande aux commissaires ou préposés à la remontée mécanique ;
17. Je prends le départ des entraînements obligatoires pour au moins une descente ;
18. Je prends connaissance de mon heure de départ et calcule assez de temps pour la remontée mécanique et un échauffement au sommet avant mon départ ;
19. Je me présente dans l'ordre de départ cinq à dix minutes avant l'heure établie pour mon départ afin d'être placé par le commissaire ;
20. Pendant la course :
 - Si je tombe ou suis victime un bris mécanique je fais attention de ne pas bloquer les pilotes qui arrivent derrière moi ;

- Si un piloteur veut me dépasser, je le laisse passer le plus rapidement possible. À ce moment j'accuse un retard. Il est donc inutile de faire obstruction ;

21. Après le fil d'arrivée, je freine et libère l'aire d'arrivée pour laisser la place au prochain arrivant.

APRÈS LA COURSE

22. J'attends l'affichage des résultats et ne demande pas aux commissaires mon résultat avant l'affichage des résultats non-officiels, cela ralentit le processus pour tout le monde ;
23. Une fois les résultats non-officiels affichés, je consulte la liste, j'ai ensuite 15 minutes pour faire un appel si mon rang ou mon temps ne concorde pas. Si la course n'est pas terminée, je fais preuve de civisme et veille à ne pas déranger les commissaires dans leur travail ;
24. Je suis présent aux cérémonies protocolaires, si je suis sur le podium, un habit cycliste propre est de mise.

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