



Fédération québécoise  
des sports cyclistes

## 4. GUIDE DES SPORTS CYCLISTES

### CHAPITRE 4 - CYCLOSPORTIF

---

4.1	GENRES D'ÉPREUVES .....	2
4.2	SANCTION DES ÉPREUVES .....	2
4.3	LES CATÉGORIES PARMİ LES PARTICIPANTS .....	2
4.4	DISTANCES MAXIMALES .....	3
4.5	FRAIS D'INSCRIPTION .....	3
4.6	RÉCOMPENSES ET PRIX EN MARCHANDISE .....	3
4.7	PRÉINSCRIPTION .....	3
4.8	GESTION DE LA LIGNE JAUNE .....	4
4.9	ABANDON .....	4
4.10	ÉCHAUFFEMENT .....	4
4.11	DISCIPLINE .....	4
4.12	VÉLO .....	4
4.13	ROUES PLEINES, À BÂTONS ET DIMENSIONS DE LA JANTE .....	5
4.14	GUIDONS DE TRIATHLON ET DE TYPE "SPINACCI" .....	5
4.15	CASQUE RIGIDE .....	5
4.16	HABILLEMENT ET ÉQUIPEMENT .....	5
4.17	SYSTÈME DE COMMUNICATION ET BALADEUR (CD, MP3, IPOD...) .....	5
4.18	DEVOIRS DU CYCLISTE .....	5

9.04.2011



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

#### 4.1 GENRES D'ÉPREUVES

Les défis cyclosporitifs peuvent prendre différentes formes : cyclosporitive par étapes ou cyclosporitive classique. Voici quelques caractéristiques spécifiques à chacune de ces épreuves :

##### 4.1.1 Cyclosporitive

Ce genre d'épreuve s'adresse à une clientèle de cyclistes se situant à mi-chemin entre les randonneurs et les compétiteurs. Les cyclosporitifs sont des adeptes de l'entraînement, de sorties rythmées ; ce sont des cyclistes désireux de relever des défis sportifs. Il existe déjà au Québec des clubs regroupant une clientèle cyclosporitive, qui organisent souvent eux-mêmes leurs propres activités. La fédération propose à cette clientèle un certain nombre d'événements, selon certaines normes, visant essentiellement à distinguer ces événements des randonnées populaires et des compétitions.

Ce type d'épreuve cycliste peut se dérouler d'un point à un autre ou sur un circuit routier. Les cyclosporitives s'adressent à tout type de public cycliste. De façon générale, les distances peuvent varier de 25 km pour les cyclistes occasionnels jusqu'à 150 km pour les cyclistes les plus aguerris. Cependant, on peut retrouver certaines cyclosporitives de plus de 150 km.

##### 4.1.2 Cyclosporitive par étapes

Les cyclosporitives par étapes constituent en général des défis sportifs qui se déroulent sur plusieurs jours. Le format dépend de l'organisateur (distance, durée du repos, nombre de jours, niveau de difficulté).

#### 4.2 SANCTION DES ÉPREUVES

Les cyclosporitives peuvent être de différents niveaux de sanction : régionale, provinciale, nationale, internationale. Certaines restrictions s'appliquent sur la participation des cyclistes selon le niveau de sanction.

Aucune licence d'événement ne pourra être délivrée à un cycliste non canadien. Tous les cyclistes étrangers devront être munis d'une licence à jour émise par leur fédération cycliste nationale pour pouvoir participer à une épreuve cyclosporitive.

- a) Il n'y a pas de contrainte concernant le port de maillot de club pour les cyclosporitifs
- b) Les vélos suivants (route, hybride, vélo montagne et cyclo-cross) sont acceptés, en autant qu'ils soient en bon ordre et que les dimensions de guidon soient et les sortes de roues soient réglementaires ( pas de bâton etc...)

#### 4.3 LES CATÉGORIES PARMIS LES PARTICIPANTS

##### 4.3.1 Catégories d'âge

Il n'existe pas d'épreuves cyclosporitives réservées à des tranches d'âge spécifiques. Par définition, une cyclosporitive s'adresse à toutes les catégories d'âge confondues.

Pour les besoins du chronométrage cependant, on retrouve régulièrement dans le classement des participants une segmentation par tranche d'âge (13-19 ans, 20-29 ans, 30-39 ans, 40-49 ans, 50-59 ans, +60 ans) et par sexe.

##### 4.3.2 Limites d'âge

L'âge minimum pour participer aux cyclosporitives est fixé à 13 ans. Présentement, l'évaluation de la difficulté d'une épreuve cycliste pour les cyclistes âgés de 13 à 18 ans est sous la responsabilité de l'organisateur<sup>1</sup>.

Il n'y a pas de limites d'âge supérieure pour participer à une cyclosporitive

##### 4.3.3 Groupes de vitesse

---

<sup>1</sup> . Un tableau de recommandation des distances maximales est présenté dans la section suivante.



Bien qu'il ne s'agisse pas d'un impératif, il est très fortement conseillé aux organisateurs de mettre en place différents groupes de vitesse dirigés par un ou deux encadreurs qui s'engagent à respecter une vitesse moyenne durant toute la durée de la cycloportive. Ceci, afin d'assurer à tous les participants la possibilité de rouler en groupe, de profiter de l'expérience de rouler en peloton et ainsi d'éviter à des participants de compléter leurs défi seuls.

Les groupes de vitesse les plus répandus lors de cycloportives sont :

- 35 km/h et plus
- 30 km/h
- 25 km/h
- Parfois 20 km/h

#### 4.4 DISTANCES MAXIMALES

Il n'existe pas de distances maximales imposées lors d'une cycloportive. Le fait qu'une épreuve cycloportive soit ouverte en termes de vitesse et de durée permet une souplesse sur la distance de chaque épreuve. Celle-ci est donc laissée à l'appréciation de l'organisateur.

Le tableau 1 ci-dessous indique les distances maximales recommandées pour une épreuve cycloportive qui se déroulerait sur une journée.

**TABLEAU 1 - DISTANCES MAXIMALES RECOMMANDÉES**

Catégorie	Défi Cycloportif
13 – 15 ans	100
16 – 18 ans	150
19 – 59 ans	200
+ de 60 ans	150

NB : Pour une distance supérieure à 80 km, il est obligatoire de proposer un ravitaillement aux participants.

#### 4.5 FRAIS D'INSCRIPTION

Les frais d'inscription aux épreuves cycloportives sont laissés à la discrétion des organisateurs.

#### 4.6 RÉCOMPENSES ET PRIX EN MARCHANDISE

##### 4.6.1 Récompenses

Il n'y a pas d'obligation pour les organisateurs de récompenser les participants les plus performants.

##### 4.6.2 Remise de prix

Une cycloportive n'est pas une course. De ce fait, le classement d'une cycloportive ne vise qu'à informer les participants de leur performance individuelle. Dès lors, la FQSC ne recommande pas la tenue d'une remise de médailles pour les trois premiers participants. Il est cependant intéressant de souligner leurs performances sans pour autant reprendre le modèle de récompense et de mise à l'honneur d'une course.

#### 4.7 PRÉINSCRIPTION

La préinscription n'est pas obligatoire mais est très fortement recommandée pour la tenue de cycloportives.

Recommandation :

Compte tenu du nombre de participants moyen des défis cycloportifs sanctionnés par la FQSC, il est fortement suggéré de recourir aux préinscriptions afin :

- de ne pas avoir de contrainte liée à l'inscription sur place (en volume) le matin même de l'événement ;



- de prévoir de manière plus précise la participation à la cyclosporitif ;
- de ne pas souffrir d'une météo défavorable au dernier moment ;
- de profiter d'une majoration du tarif pour les inscriptions tardives sur place ;
- de préparer à l'avance l'équipe de chronométrage, l'assignation des dossards et/ou des puces actives
- de diminuer grandement les erreurs de saisie au moment de l'inscription sur place ;
- de prévoir plus précisément les quantités en ravitaillement, repas et autres services offerts aux participants..

Lorsque la préinscription est effectuée en ligne sur le site de la FQSC prévu à cet effet <http://www.competitionsfqsc.net/>, la période doit prendre fin le **vendredi soir à 23h00** précédant la tenue de l'événement, si ce dernier a lieu le dimanche, et le **jeudi soir à 23h00** dans le cas d'un événement se tenant le samedi. Le système n'acceptera plus d'inscription après cette heure.

Tout cycliste préinscrit qui ne se présente pas à l'épreuve devra faire une demande de remboursement du montant d'inscription de l'épreuve auprès de l'organisateur. Il devra toutefois fournir une justification jugée valable et un frais administratif de 5\$ sera déduit du montant d'inscription.

#### 4.8 GESTION DE LA LIGNE JAUNE

Il est impératif que les cyclistes restent dans la voie de droite et ce, peu importe le circuit.

Dans les très rares cas où les cyclistes pourraient utiliser les deux côtés de la route, cela leur sera précisé au départ de la cyclosporitif

Dans le cas de montées, de courbes ou de vents de côté (bordures), franchir la ligne jaune ne sera pas toléré, car c'est souvent le moment où les automobilistes ne voient pas venir les cyclistes et qu'un accident grave peut survenir.

En cas de non respect, les commissaires appliqueront la sanction prévue, le retrait du cycliste en faute, car il en va de la sécurité des cyclistes.

#### 4.9 ABANDON

Un cycliste qui abandonne doit aviser les commissaires immédiatement à l'arrivée ou par l'intermédiaire de la radio du véhicule balai. Il doit également remettre la puce de chronométrage au responsable du véhicule balai.

#### 4.10 ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement avant une cyclosporitif s'effectue en conformité avec le Code de la sécurité routière. Le cyclosporitif doit porter son casque en tout temps durant cette période et circuler sur les routes à faible circulation automobile.

#### 4.11 DISCIPLINE

Un cycliste qui sera pris en défaut pour comportement antisportif, pour avoir commis une fraude ou un geste irrégulier, pour avoir une conduite déplacée en public, pour avoir injurié un commissaire, etc..., pourra être retiré de l'épreuve par le commissaire en chef de l'épreuve. Une pénalité plus sévère, selon l'importance de l'infraction, pourra également être imposée par le Comité directeur.

#### 4.12 VÉLO

La réglementation sur les vélos (particulièrement sur les designs) adoptée par l'Union cycliste internationale sera appliquée pour toutes les catégories, et ce, dans toutes les épreuves au Canada.

Voici les trois grands principes qui sous-tendent la réglementation des vélos au niveau de l'UCI (articles 1.3.006 à 1.3.025) des règlements UCI): (1) le vélo doit être construit autour d'un cadre triangulaire; (2) le cadre doit être composé d'éléments tubulaires; (3) le vélo doit avoir des roues de diamètre identique.

Par ailleurs, veuillez prendre note que les vélos dont le tube horizontal est descendant ou ascendant sont admissibles, dans la mesure où l'inclinaison du tube supérieur n'excède par une hauteur maximale de 16 cm (1.3.020).



#### 4.13 ROUES PLEINES, À BÂTONS ET DIMENSIONS DE LA JANTE.

Veillez prendre note que depuis 2002, la FQSC adhère à la nouvelle réglementation de l'UCI sur les roues, tel que défini à l'article 1.3.018. L'Association cycliste canadienne a également entériné cette réglementation pour l'ensemble des catégories et des épreuves au Canada.

Selon cet article, les roues dites classiques n'ont pas besoin de faire l'objet de tests de sécurité et sont donc autorisées sans restriction. On entend par roue classique, une roue de 16 rayons métalliques minimum ; les rayons peuvent être ronds, plats ou ovales pour autant qu'aucune dimension n'excède 2,4 mm ; la coupe de la jante doit s'inscrire dans un gabarit de 2,5 cm de côté.

Pour tout autre modèle de roue, seul ceux qui ont été approuvés préalablement par l'UCI seront acceptés dans les épreuves sur route en groupe. Afin de savoir si un modèle de roue est approuvé, veuillez consulter le site de l'UCI à l'adresse suivante : <http://www.uci.ch/templates/UCI/UCI2/layout.asp?MenuId=MTk1OQ>. Prenez note que cette liste évoluera dans le temps et qu'elle doit être considérée comme la seule source pour vérifier si un modèle est approuvé. Un modèle qui n'apparaît pas sur la liste sera donc refusé dans les épreuves sur route en groupe.

#### 4.14 GUIDONS DE TRIATHLON ET DE TYPE "SPINACCI"

Les guidons dits "delta", "en forme de cornes", de triathlète et munis de cintres courts (Spinacci) sont interdits dans toutes les épreuves cycloportives.

#### 4.15 CASQUE RIGIDE

Le port du casque rigide, conforme aux normes de US.DOT, ANSI, SNELL, ASTM, CSA ou US CPSC, est obligatoire pour toutes les catégories sans restriction, quel que soit le type d'épreuve ou le niveau de sanction. Le port du casque est aussi obligatoire lors de l'échauffement et à l'entraînement.

#### 4.16 HABILLEMENT ET ÉQUIPEMENT

Il est fortement conseillé de porter :

- Un cuissard ou un cuissard trois quart ; aucun vêtement qui puisse se prendre dans le pédalier;
- Un maillot pour son caractère respirant et pratique (poches arrière);
- Une paire de lunettes de protection contre le soleil, le vent, les insectes, la pluie,...;
- Des souliers de vélo pour un pédalage plus efficace.

Par ailleurs, il est impératif de disposer d'un bidon plein pour s'assurer d'une hydratation suffisante durant l'effort.

#### 4.17 SYSTÈME DE COMMUNICATION ET BALADEUR (CD, MP3, IPOD...)

L'utilisation de baladeur (CD, MP3, iPod, ...) et de cellulaire est strictement interdite durant l'épreuve et lors de l'échauffement.

#### 4.18 DEVOIRS DU CYCLISTE

##### 4.18.1 Avant l'épreuve

1. Dès mon arrivée sur le site, je me dirige vers la tente des commissaires
  - 1- Si je suis membre de la FQSC, je présente ma licence puis me dirige vers les tables d'inscription de l'organisation
  - 2- Si je ne suis pas membre de la FQSC, je remplis le formulaire d'événement afin d'être assuré durant toute l'épreuve et je paye le frais reliée à cette licence : 5\$
2. J'installe mon dossard et selon le cas la puce électronique qui m'a été attribuée, selon les spécifications de l'opérateur de chronométrage;
3. Je m'informe des règlements généraux et spécifiques de mon épreuve ;



4. Je m'assure du bon fonctionnement de mon vélo ;
5. Je fais mon échauffement dans les aires permises (désignées) et j'attends la fin de l'épreuve précédente s'il y a lieu avant de circuler sur le parcours ;
6. Je porte mon casque en tout temps lors de la période d'échauffement ;
7. Je me présente à l'aire de départ au moins cinq minutes avant mon défi ;

#### 4.18.2 Pendant l'épreuve

1. J'adopte un comportement sportif, je respecte les autres cyclistes (pas d'engueulades, d'injures ou de menaces), je suis respectueux des règlements et j'observe les consignes des commissaires ;
2. Je ne profite pas du sillage d'un véhicule ni de la poussée d'un équipier, et je ne me fais pas tirer ;
3. Lors d'un problème mécanique, je lève mon bras pour signaler mon ralentissement, je me place en queue de peloton, je continue de rouler jusqu'à ce que le véhicule de dépannage soit arrivé à ma hauteur, et je m'arrête du côté droit de la route ;
4. J'évite de lâcher complètement mon guidon pour m'alimenter et je ne jette rien le long du parcours ;
5. En peloton, je signale les obstacles sur la route, j'assume un trou aperçu à la dernière seconde pour éviter de changer brusquement de trajectoire ;
6. Je ne pose aucun geste dangereux volontairement sous peine de mise hors-épreuve dans les cas suivants (entre autres) :
  - 1- je dévie brusquement de ma ligne ;
  - 2- je gêne les autres cyclistes en épreuve (arrêt soudain, écart, pousser, ...) ;
  - 3- j'essaie de m'insérer entre 2 cyclistes (ou à l'intérieur d'un peloton) lorsque l'espace ne le permet pas.
7. Si j'abandonne, je le signale aussitôt que possible aux commissaires en passant par la radio du véhicule balai
8. Ravitaillement fixe :
  - 1- S'effectue toujours du côté droit de la route ;
  - 2- Le cycliste doit s'écarter du groupe dans lequel il se trouve ;
  - 3- Le cycliste ne doit pas empêcher un autre cycliste de recevoir son bidon ;

#### 4.18.3 Après l'épreuve

1. J'évite de m'agglutiner à la ligne d'arrivée à la fin de l'épreuve ;
2. Une fois mon épreuve terminée, je ne repasse jamais la ligne d'arrivée, ni dans un sens ni dans l'autre ;
3. Je n'importune pas les commissaires pour connaître rapidement mon résultat, les laissant plutôt travailler en paix ;
4. Je remets ma puce le plus tôt possible (cas du chronométrage à puce) ;
5. Je consulte les résultats dès qu'ils sont affichés, et je fais les réclamations, s'il y a lieu aux commissaires.

***En tout temps, j'adopte un langage et un comportement corrects et respectueux.***