

PARTICIPANTS

FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DES SPORTS
CYCLISTES

FQSC

GUIDE DE PRATIQUE DU
FATBIKE

LES PARTICIPANTS :

Recommandations aux participants :

La pratique hivernale de vélo de montagne qu'elle soit de loisir ou de compétition nécessite de prendre des précautions simples qui vous éviteront des désagréments lors de votre activité. Ces quelques recommandations ont pour objectif de vous permettre de profiter pleinement de votre événement de Fatbike.

Vêtements conseillés :

Chaussures adaptées (de préférence imperméables), vêtements chauds, gants mitaines ou moufles (Pogies) tuque, casque, masque et lunette de ski à préférer aux lunettes de soleil afin d'être mieux protégé du vent. Gardez au maximum vos mains, pieds et visage au sec et au chaud. Apportez avec vous des vêtements de rechange (petit coupe-vent / gants et chauffes mains « hotshot ») en cas d'un imprévu durant l'évènement.



Après l'effort :

Une tenue de rechange est conseillée (haut et bas), gants, tuque (de préférence à proximité de la ligne d'arrivée).

Hydratation :

L'hydratation est un facteur important pour la pratique sportive lors de la pratique hivernale. Il faut que vous puissiez protéger votre gourde pour éviter que l'eau ne gèle. Plusieurs solutions sont possibles : mettre votre bidon dans votre blouson ou sac à dos pour garder un maximum de chaleur ou utiliser des réservoirs pour le dos qui sont conçus pour l'hiver.

Conseil: l'ajout de sel ou d'électrolytes à votre eau abaisse son point de congélation.



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.

L'utilisation de vis/clous ou autres méthodes << maison >> **ne sont pas autorisées**. Les pneus cloutés sont autorisés pour l'utilisation sur *fatbikes* sous les conditions suivantes seulement :

- Les clous ont un maximum de proéminence de 3 mm de la bande de roulement
- Les pneus ont été usinés avec clous ou les clous ajoutés sont des clous conçus spécifiquement pour le cyclisme.

Type de parcours : Règlementation de la FQSC

Pour les événements débutant ou se poursuivant après 16h, le port d'une frontale sera obligatoire (sauf sur les parcours éclairés).

Pour les parcours ayant une distance 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 votre inscription sur les sites de courses.

Code d'éthique du coureur :

- Dès mon arrivée, je m'enregistre en présentant ma licence et je paye mes frais d'inscription,
- En cas d'accident ou de problème technique (d'un autre concurrent), j'informe le marshall de course le plus près,
- J'adopte un comportement sportif, je respecte les autres coureurs, les règlements et j'observe les consignes des commissaires,
- Je ne pose aucun geste dangereux volontairement sous peine de disqualification ou de déclassement.
- En cas de difficulté pour franchir une côte ou un obstacle sur le parcours, qui vous oblige à descendre de votre vélo, pensez à vous tenir le plus à droite possible du parcours. Cela permettra de garder le parcours en bon état, (les traces de pas pourraient endommager le parcours pour l'ensemble des pratiquants).



Licences acceptées sur les événements régionaux québécois :

- Licence d'événement ou licence CC-UCI pour les résidents du Québec
- Licence UCI, uniquement pour les hors résidents du Québec

Respect de la nature :

Bien évidemment, nous vous remercions de protéger la nature en ne laissant aucun papier ou déchet par terre.

