

A black and white photograph of two cyclists riding fat bikes through a snowy forest. The cyclist in the foreground is leaning forward, wearing a helmet and winter gear. The second cyclist is further back on the same path. The trees are covered in snow, and the ground is a deep, uneven snow cover.

ORGANISATEURS

FÉDÉRATION  
QUÉBÉCOISE  
DES SPORTS  
CYCLISTES

FQSC

---

GUIDE DE PRATIQUE DU  
FATBIKE

---

# LES ORGANISATEURS :

## Recommandations aux organisateurs :

Équipement requis :

**Obligation de la part des organisateurs :**

***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.***

Type de parcours

**Obligations de la part des organisateurs :**

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

***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 votre inscription sur les sites de courses.***

***Il est fortement conseillé de proposer la vente de ces kits sur votre site afin d'éviter de devoir refuser l'accès à la course. De plus, vous devez obligatoirement avoir deux véhicules motorisés pour ouvrir et fermer le parcours.***



### Recommandations de la FQSC

1. La FQSC préconise des parcours des boucles de maximum 6 km, le nombre de tours étant à déterminer par l'organisateur avec l'appui des commissaires sur place.
2. Les organisateurs restent libres sur la mise en place de leur parcours, nous vous conseillons fortement de vous référer au guide d'organisation d'une épreuve régionale et provinciale d'une course de vélo de montagne :  
[http://www.fqsc.net/sites/default/files/files/Guide%20organisation%20VM%202015%20VT\(2\).pdf](http://www.fqsc.net/sites/default/files/files/Guide%20organisation%20VM%202015%20VT(2).pdf)
3. Pour l'ensemble de vos événements Fatbike, que ce soit : Crosscountry, Four Cross, Descente, Randonnée..., pensez avant tout à la sécurité de vos participants et de votre organisation. En cas de doute, communiquez avec la FQSC qui pourra vous guider dans vos démarches et n'oubliez pas que le meilleur moyen de tester un parcours c'est encore de le rouler...
4. Afin de vous garantir une bonne qualité de piste le jour de votre événement, nous vous conseillons de taper votre parcours plusieurs jours en avance.
5. Un marshall devra être posté tous les 2 km le long de votre parcours pour veiller au bon déroulement de la course.
6. Limiter également le nombre de vagues de départs, afin de ne pas faire attendre trop longtemps vos participants.
7. Protection des poteaux (lors du passage d'un parcours sur une piste de ski) ou de tout obstacle se trouvant sur le parcours et pouvant présenter un danger imminent pour les participants.
8. Pour toute course régionale, l'organisateur est responsable de l'assignation des commissaires (personnes ayant suivi une formation de commissaire et ayant une licence à jour) pour sa course. Pour toute question, merci de contacter la FQSC.
9. Pour les parcours empruntant la traversée d'un lac gelé : quelle épaisseur de glace peut être jugée sécuritaire pour vos participants ?

En tant qu'organisateur, vous devez veiller à la sécurité de l'ensemble de votre organisation, pour les parcours empruntant des lacs gelés il est important de prendre plusieurs éléments en compte : la glace peut être sujette à plusieurs variables externes qui peuvent avoir pour effet de l'affaiblir. Voici les épaisseurs qui sont généralement reconnues comme étant sécuritaire pour la glace bleue :

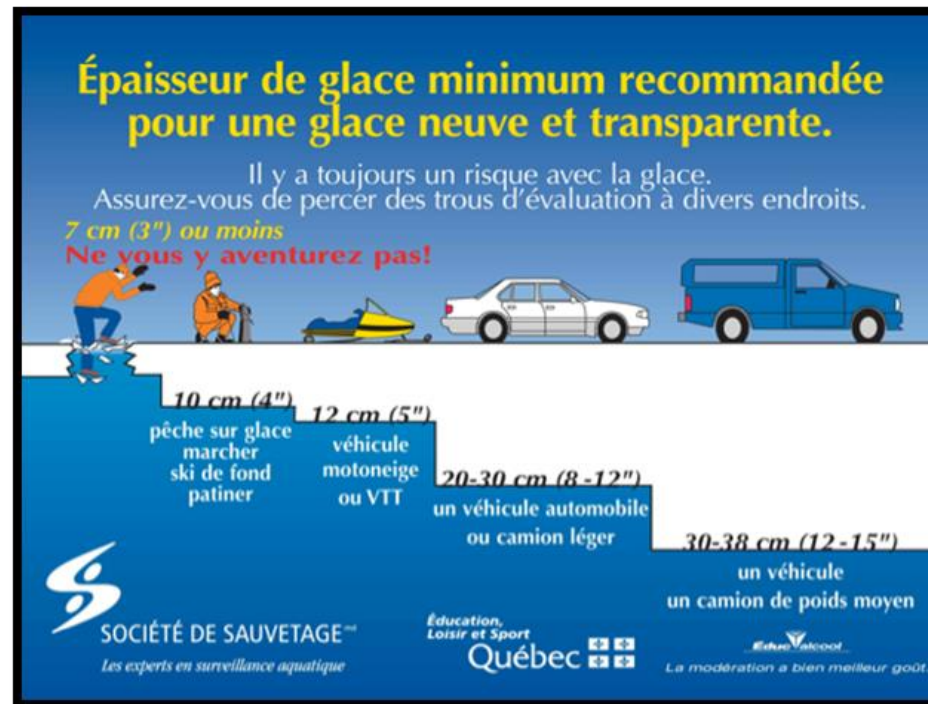
- *3 pouces ou 7 centimètres ou moins : NE VOUS AVENTUREZ PAS SUR LA GLACE*





- 4 pouces ou 10 centimètres : Solide pour un adulte à pied, en raquette en ski de fond, etc... **PORTEZ UNE GRANDE ATTENTION AUX VARIATIONS D'ÉPAISSEUR DE LA GLACE.**
- 5 pouces ou 12 centimètres : Solide pour ou VTT du genre motoneige ou 4 roues.
- 8-12 pouces ou 20-30 centimètres : Solide pour voiture et petite camionnette
- 12-15 pouces ou 30 à 38 centimètres : Solide pour VUS et Camion de type pick-up

Si vous observez à de la glace blanche, assurez-vous de doubler les épaisseurs nécessaires pour vous déplacement. Notez que, la glace blanche n'est pas recommandée pour les véhicules à deux roues motrices. Les chances de rester coincé sont très élevées avec ce type de glace.



## Signalisation :

- Éviter les signalisations blanches et rubanées blanche... blanc sur blanc = mauvaise visibilité.
- Faire couper les branches situées à un mètre au-dessus de la tête des coureurs sur l'ensemble du parcours.
- Indiquer les traversées de rivières, lacs gelés, les plaques de glaces "surprises", les ponts, les descentes.
- Pour les montées, certains coureurs devront peut-être descendre du vélo pour franchir la difficulté. Insistez sur l'obligation de se tenir le plus à droite possible du parcours afin de maintenir ce dernier en bon état (des traces de pas pourraient endommager votre parcours).

## Types 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.

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.

## Motoneige :

L'utilisation de motoneiges pour l'ouverture des parcours est permise, mais il est important de garder une distance de sécurité avec les coureurs. Pensez aux émanations d'essence pour les coureurs, garder un minimum de distance de 100 à 200m. Dans le cas où votre parcours emprunterait un tronçon de piste de motoneige avec une circulation alternée entre les coureurs et les utilisateurs de la piste, prévoir la présence de 2 marshalls avec talkie-walkie, un en début et l'autre en fin de tronçon pour communiquer sur le passage des motoneiges.

## Plan de sécurité

- L'implantation des services de secours doit permettre de fournir une assistance aux participants et aux spectateurs dans les plus brefs délais, sur la totalité du circuit. Prendre les dispositions nécessaires lors de l'affectation des postes de signaleurs.



- Vous devez identifier les zones les plus à risque et prévoir le plan d'évacuation des blessés sur le parcours en identifiant les accès hors parcours pour l'évacuation.
- Planifier l'inspection du parcours environ 15 à 20 minutes avant le passage des concurrents. Prévoir du ruban de balisage et des flèches pour effectuer toute correction nécessaire au bon déroulement de la course.
- Le plan de sécurité pour l'événement doit être diffusé aux différents membres de l'organisation au préalable et doit comprendre les points suivants.
  - Carte du parcours telle que préparée par le coordonnateur du parcours ;
  - Localisation précise (numérotée) des points d'affectation des signaleurs, ainsi que chaque poste de premier secours;
  - Points de répartition des drapeaux rouges, en ce qui concerne la descente;
  - Voies d'accès pour les véhicules de premier secours;
  - Les routes disponibles pour l'évacuation ;
  - Numéro de téléphone d'urgence ;
  - Indications routières pour se rendre au site.

## Sécurité du parcours

### Véhicules pour l'évacuation des blessés

- Un véhicule tout-terrain doit être disponible en tout temps sur demande du responsable des premiers soins. Une route d'évacuation doit être prévue en cas de besoins (blessures etc...). Informez les commissaires et les bénévoles de parcours de votre plan d'évacuation et votre structure de premiers soins.

### Véhicule ouvreuse de piste

- Lors des raids et des randonnées, un premier véhicule (motoneige) doit être disponible pour inspecter le parcours avec le représentant du Collège des commissaires ou le délégué technique. Ils inspecteront les parcours avant le début de la compétition. Ils pourront exiger quelques modifications à faire avant d'approuver les parcours. L'organisateur est responsable de fournir le transport et les informations d'orientation à la personne qui sera mandatée pour inspecter le parcours.
- Un second véhicule doit être utilisé pour ouvrir le parcours et signifier aux signaleurs et aux spectateurs l'arrivée imminente des coureurs. Un troisième véhicule doit être utilisé pour fermer la course. Il doit demeurer à une distance raisonnable, soit environ 100 m du dernier coureur afin de ne pas nuire au déroulement de la course.





## Véhicule balai (navette)

- Des navettes doivent être prévues à certains points clés pour transporter les participants retardataires (raids et randonnées)

## Présence de signaleurs (marshall) :

Voir fiche pratique sur le rôle d'un signaleur du guide d'organisation d'une épreuve régionale et provinciale de vélo de montagne p.61 :

[http://www.fqsc.net/sites/default/files/files/Guide%20organisation%20VM%202015%20VT\(2\).pdf](http://www.fqsc.net/sites/default/files/files/Guide%20organisation%20VM%202015%20VT(2).pdf)

## Présence de secouristes sur le parcours

- Des secouristes doivent être présents sur le parcours avec une trousse de premiers soins aux endroits jugés dangereux où il est susceptible que des chutes se produisent. Les commissaires peuvent exiger la présence de secouristes à certains endroits du parcours.

## Médical

### Premiers soins

- Assurez-vous d'avoir une équipe complète et expérimentée en matière de premiers soins (médecins, patrouilleurs de ski, etc.) sur le site. Un local doit être prévu pour pouvoir amener les blessés et permettre les traitements. Personnes responsables de prodiguer les premiers soins aux participants. Ces derniers doivent être au fait des mesures de sécurité (plan) et des normes relatives à un événement (intervention en course). Également, ils doivent remplir un formulaire de rapport d'accident pour chaque incident nécessitant leur intervention (soins).

### Trousse de premiers soins

- Une trousse de premiers soins doit être accessible près de l'ère de départ/arrivée. Le contenu de celle-ci est décrit dans la colonne de droite. Les secouristes présents sur le parcours doivent également avoir une trousse de premiers soins.

### Ambulance à proximité

- Lorsque possible, la présence d'une ambulance sur le site de l'événement est fortement recommandée.

<b>Trousse de premiers soins</b>	
Le contenu minimum d'une trousse est le suivant :	
A.	1 manuel de secourisme approuvé par un organisme reconnu en matière de premiers soins ;
B.	1 paire de ciseaux à bandage ;
C.	1 pince à écharde ;
D.	12 épingles de sûreté de grandeurs assorties ;
E.	3 paires de gants de nitrile (certaines personnes sont allergiques au latex) ou de latex, à défaut ;
F.	20 pansements adhésifs stériles de 25 mm X 75 mm enveloppés séparément ;
G.	10 compresses de gaze stériles de 101,6 mm X 101,6 mm enveloppées séparément ;
H.	4 rouleaux de bandage de gaze stérile de 50 mm X 9 m enveloppés séparément ;
I.	4 rouleaux de bandage de gaze stérile de 101,6 mm X 9 m enveloppés séparément ;
J.	6 bandages triangulaires ;
K.	4 pansements compressifs stériles de 101,6 mm X 101,6 mm enveloppés séparément ;
L.	1 rouleau de diachylon de 25 mm X 9 m ;
M.	25 tampons antiseptiques enveloppés séparément ;
N.	1 attelle portable Sam® Splint ;
O.	1 bouteille d'eau pour rincer les plaies (la bouteille de vélo fera parfaitement l'affaire) ;
P.	1 couverture de survie (de type papier d'aluminium) ;
Q.	3 pansements oculaires ;
R.	5 sutures adhésives ;
S.	1 rapport d'accident.



### Rapport d'accident

- En cas d'accident, un rapport devra être complété. Ce rapport doit contenir le nom de l'athlète, une description de la blessure, le traitement que l'athlète a reçu, le lieu et l'état du site où l'accident s'est produit, la date et le nom de l'événement. Une copie de ce rapport devra être remise au commissaire chef après l'événement (formulaires disponibles à la FQSC).

### Téléphone accessible

Les secouristes doivent avoir accès à un téléphone, de préférence un téléphone cellulaire s'il est possible d'avoir une qualité de communication adéquate. Le numéro d'urgence doit être clairement identifié et communiqué à tous les membres de l'organisation. Nous vous conseillons de demander aux coureurs d'informer les marshalls de course de tout incident sur le parcours (blessures, chutes, bris mécanique...), afin qu'une personne de votre organisation puisse le cas échéant se déplacer sur le lieu de l'incident.

Les frais reliés à la FQSC pour l'organisation d'une course régionale :

- Demande de sanction : 75 \$
- Licence organisateur obligatoire : L'organisateur doit détenir une licence d'organisateur du secteur vélo de montagne pour l'année en cours ou gratuite si prise en même temps qu'une licence UCI de coureur.
- Frais des commissaires de course (voir le guide d'organisation d'une épreuve régionale et provinciale de vélo de montagne : [http://www.fqsc.net/sites/default/files/files/Guide%20organisation%20VM%202015%20VT\(2\).pdf](http://www.fqsc.net/sites/default/files/files/Guide%20organisation%20VM%202015%20VT(2).pdf), p30 Tableau 5. Notez cependant qu'il est de la responsabilité de l'organisateur d'une épreuve régionale de trouver des commissaires licenciés de l'année en cours en vélo de montagne. Dans le cas où l'organisation n'est pas en mesure de fournir des commissaires, le responsable de l'événement devra contacter la FQSC pour que des commissaires soient assignés à la course.

Licences acceptées sur vos événements :

- Licence ACC-UCI ou licence d'événement pour les résidents du Québec (ou les habitants venant d'une autre province habitant une région limitrophe du Québec)
- Licence UCI, uniquement pour les hors résidents du Québec

