



Fédération québécoise
d'athlétisme



GUIDE DE RELANCE DES COMPÉTITIONS HORS-STADE

Route, trail et cross-country



**Recommandations et normes applicables dans le contexte de
la COVID19 pour une pratique sécuritaire et responsable**

TABLE DES MATIÈRES

3 INTRODUCTION

4 REMERCIEMENTS

5 APPROBATION DE LA TENUE D'ÉVÉNEMENTS

5 COUVERTURE D'ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE GÉNÉRALE

6 DIRECTIVES GÉNÉRALES DE LA SANTÉ PUBLIQUE

- 6 Consignes d'isolement
- 6 Distanciation physique
- 7 Étiquette respiratoire et hygiène des mains
- 8 Clientèle à risque
- 8 Équipement et matériel

9 CONSIGNES SPÉCIFIQUES À RESPECTER POUR LES COMPÉTITIONS HORS-STADE

- 9 Responsable des mesures sanitaires
- 9 Envergure du rassemblement sportif
- 10 Spectateurs et accompagnateurs
- 10 Déplacement vers le site de la compétition
- 10 Accueil à l'entrée du site de la compétition
- 11 Remise des dossards et inscriptions
- 12 Dépôt des sacs
- 12 Service de navettes
- 12 Installations sanitaires
- 13 Stations de ravitaillement
- 13 Conception du parcours
- 14 La course
- 15 Ligne de départ
- 15 Dépassements
- 15 Ligne d'arrivée
- 15 Premiers soins
- 15 Zone de repos
- 15 Cérémonies protocolaires
- 15 Dépassements
- 16 Résultats
- 16 Protêts

17 LIENS UTILES

1. INTRODUCTION

La Fédération québécoise d'athlétisme (FQA) est fière de vous présenter son « Guide de relance des compétitions hors stade », un document élaboré après consultation auprès de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) et en tenant compte des nombreuses réflexions et discussions issues de nos différents comités consultatifs. Ce guide est amené à évoluer dans le temps en fonction de la situation et en aucun cas n'est destiné à remplacer les consignes gouvernementales déjà existantes.

L'objectif de ce guide est d'accompagner les comités organisateurs et les individus prêts à entreprendre une première étape vers un retour graduel des compétitions hors stade dans un environnement sécuritaire, responsable et conforme aux directives émises par la Direction de la santé publique du Québec (DSPQ). Il s'agit de recommandations des bonnes pratiques à mettre en place pour minimiser le risque de transmission de la COVID-19 lors des événements de course sur route, de trail et de cross-country, et ce, tant pour les participants, les bénévoles et les spectateurs que pour toute autre personne impliquée dans la tenue de l'événement.

Chaque organisation est responsable d'adapter ces recommandations à sa propre réalité et de prévoir les dispositions nécessaires pour assurer le respect des règles additionnelles édictées par sa municipalité ou sa MRC.



2. REMERCIEMENTS

La Fédération québécoise d'athlétisme tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce « Guide de relance des compétitions hors-stade », un travail qui s'est échelonné sur plusieurs mois. Ensemble, ces individus se sont alliés et mobilisés pour identifier les paramètres et recommandations à mettre en place en contexte de pandémie (COVID-19) tout en faisant preuve de compétence, de diligence et de dévouement.

Collaborateurs – Cross-country

Martin Angel – Entraîneur du club d'athlétisme Rive-Sud
 Éric Beaudoin- Entraîneur du club d'athlétisme Rive-Sud
 Sylvain Cloutier – Entraîneur du club d'athlétisme de l'Université Laval
 Donald Côté – Entraîneur du club d'athlétisme de Gatineau
 Luc Lafrance – Entraîneur du club d'athlétisme de Sherbrooke
 Olivier Lavoie – Entraîneur du club d'athlétisme Corsaire-Chaparral
 Jean-Marc Normandin – Entraîneur du club d'athlétisme Jakours

Collaborateurs – Route et trail

Marianne Pelchat –GESTEV (Je Cours Qc)
 Éric Fleury et Jean Joly – Courses Thématiques
 Daniel Riou et Mathieu Boucher – Défi Entreprises
 Marline Côté – Événements Harricana (Ultra-Trail Harricana du Canada)
 Claude David – Circuit Endurance
 Eddy Afram – Consultant en gestion médicale événementielle (Marathon de Montréal)
 Nathalie Pigeon – Infirmière spécialiste en prévention et contrôle des infections
 Jean Fortier – Corporation Événements de Trail Running Québec (Québec Méga Trail)
 François Lecot – Canada Running Series (Banque Scotia 21k de Montréal)
 Sébastien Lachance et Martin Fortin – Kilomax (Défi des Couleurs, Tour du Cap Tourmente)
 Guylaine Lavoie – Consultante en mesures d'urgence et gestion médicale



3. APPROBATION DE LA TENUE D'ÉVÉNEMENTS

- Il incombe aux comités organisateurs d'évaluer la faisabilité de leur plan de sécurité en fonction des directives émises par la DSPQ, et ce, en plus de se conformer aux recommandations et normes énumérées dans le présent guide.
- Les clubs ou organismes qui désirent tenir un événement de course sur route, de trail ou de cross-country sont invités à communiquer directement avec la FQA afin de soumettre leur plan de sécurité et bénéficier d'une sanction officielle.

4. COUVERTURE D'ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE GÉNÉRALE

- Tous les organismes bénéficiant de l'assurance responsabilité civile générale offerte par le programme du RLSQ (Regroupement Loisir et Sport du Québec) doivent prendre connaissance de la mise au point suivante :
 - Programme d'assurance du RLSQ – Statut des couvertures
- La FQA recommande à tous les organisateurs de faire signer (cocher) un formulaire de reconnaissance de risque à ses participants, bénévoles, entraîneurs et autres intervenants impliqués dans la tenue de la compétition :
 - Exemple de formulaire de reconnaissance de risque



5. DIRECTIVES ET RECOMMANDATIONS DE LA SANTÉ PUBLIQUE

5.1 Consignes d'isolement

- Toute personne qui présente des symptômes, a reçu un résultat positif ou est considérée comme contact étroit d'un cas de la COVID-19 doit demeurer à la maison.
- Le comité organisateur doit afficher clairement à l'entrée des lieux de la compétition que les personnes en isolement ne doivent pas y accéder.
- Un protocole doit être établi pour la prise en charge des personnes qui développeraient des symptômes sur les lieux de compétition :
 - Isolement de la personne jusqu'au retour vers le domicile
 - Départ le plus rapidement possible vers le domicile
 - Port d'un masque de procédure
 - Appel au 1-877-644-4545 et respect des consignes transmises

5.2 Distanciation physique

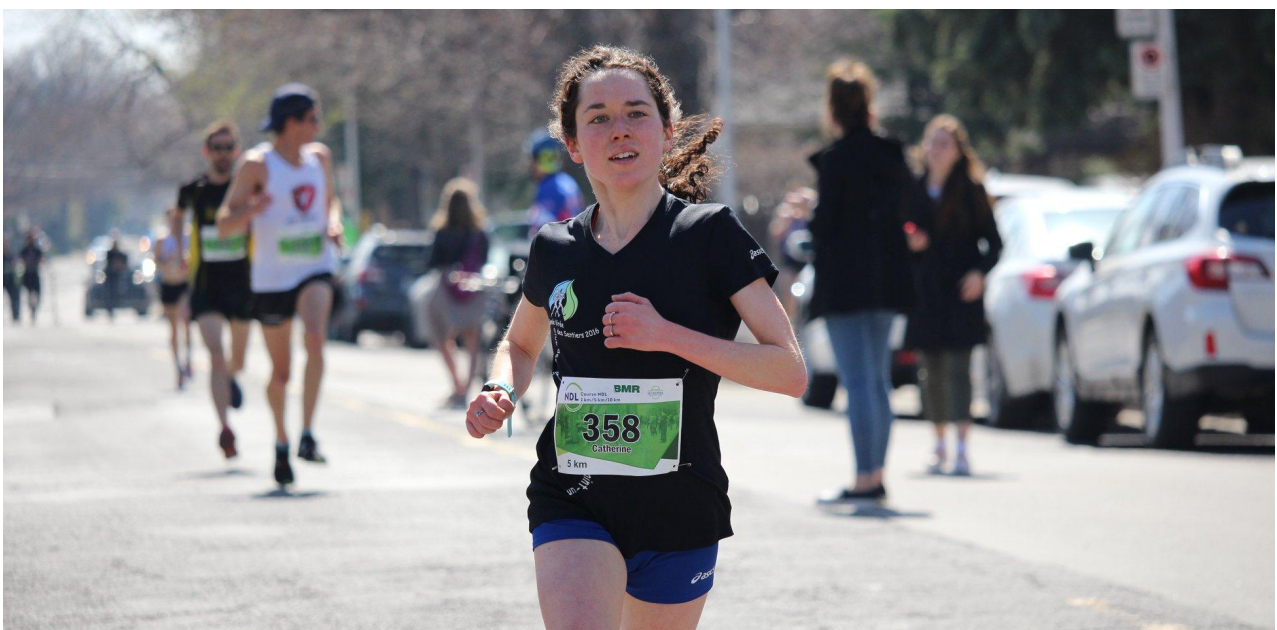
- La distanciation physique de deux mètres doit être respectée en tout temps et en tout lieu (entre personnes qui ne vivent pas sous le même toit).
- Le comité organisateur doit recruter et assigner des bénévoles en nombre suffisant pour assurer le respect de la distanciation physique sur tout le site de compétition.
- Des repères physiques au sol peuvent être installés aux endroits stratégiques susceptibles d'occasionner une file d'attente (ex : installations sanitaires, remise des dossards)
- Une circulation fluide et organisée doit être maintenue dans les zones à achalandage élevée ou à risque d'embouteillages comme les aires de départ et d'arrivée.
- Le port du couvre-visage est requis lorsque la distanciation physique de deux mètres n'est pas possible et il doit obligatoirement s'accompagner des autres règles d'hygiène en vigueur, notamment le lavage des mains.



5.3 Étiquette respiratoire et hygiène des mains

- La pratique de l'étiquette respiratoire doit être promue :
 - Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.
 - Utiliser des mouchoirs à usage unique.
 - Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.
 - Utiliser des poubelles sans contact.
 - Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains.
- Une station de lavage des mains, ou à défaut, une solution hydro-alcoolique composée d'au moins 60% d'alcool doit être disponible et accessible aux endroits stratégiques des lieux de compétition (ex : stations de ravitaillement, installations sanitaires, etc.)
- Une procédure stricte de nettoyage et de désinfection du matériel et des surfaces potentiellement contaminées doit être mise en place.
- Le comité organisateur doit fournir de l'équipement de protection individuelle à tous les bénévoles qui exécutent des tâches de nettoyage et désinfection de même qu'à tous ceux qui occupent des postes où la distanciation physique pourrait être compromise (couvre-visage, protection oculaire, gants).

Des affiches faisant la promotion de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique doivent être installées aux endroits stratégiques des lieux de compétition, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.



5.4 Clientèle à risque

- Les personnes à risque de souffrir de complications, si elles décident tout de même de participer à un rassemblement sportif, doivent appliquer rigoureusement les consignes sanitaires pour tous.



5.5 Équipement et matériel

- Les objets ou les équipements partagés doivent être désinfectés régulièrement.
- Dans la mesure du possible, les participants et individus présents sur les lieux de compétition doivent être autosuffisants et veiller à apporter leur propre items personnels (ex. : bouteille d'eau, nourriture, solution hydroalcoolique, mouchoirs, etc.)



6. CONSIGNES SPÉCIFIQUES À RESPECTER POUR LES COMPÉTITIONS HORS-STADE

6.1 Responsable des mesures sanitaires

- Le comité organisateur a la responsabilité de nommer une personne responsable de coordonner et d'assurer l'application rigoureuse des mesures sanitaires en vigueur, en plus de veiller à l'éducation adéquate des participants et bénévoles quant à leur rôle respectif pour éviter la propagation de la COVID-19.
- Des directives claires et précises doivent être communiquées aux participants avant et pendant l'événement afin de favoriser la bonne exécution de la procédure mise en place.

6.2 Envergure du rassemblement sportif

- À partir du 3 août 2020, tout événement sportif amateur (pratique, partie ou compétition), qui se déroule à l'intérieur ou à l'extérieur, peut permettre une assistance d'un maximum de 250 personnes (spectateurs) en même temps par plateau sportif. Ceux-ci doivent respecter les directives gouvernementales au sujet de la distanciation physique de 2 mètres et du port du couvre-visage, le cas échéant.
- Quant au maximum de participants, officiels, entraîneurs et bénévoles, il est édicté par l'organisateur ou la fédération sportive concernée, et ce, pour chaque plateau dans le respect des mesures sanitaires gouvernementales.
- Rappelons qu'en raison des risques importants de contagion et de transmission du virus, les festivals et les grands événements demeurent interdits minimalement jusqu'au 31 août.



6.3 Spectateurs et accompagnateurs

- La présence de spectateurs doit être limitée au maximum.
- Les spectateurs présents doivent être tenus à l'écart des participants et ceux-ci ne sont pas autorisés à pénétrer dans l'enceinte du site de la compétition (i.e. zones de départ et d'arrivée, parcours et autres dispositions érigées par l'organisation).
- La distanciation physique de deux mètres doit être respectée en tout temps et le port du couvre-visage est fortement recommandé.



6.4 Déplacement vers le site de la compétition

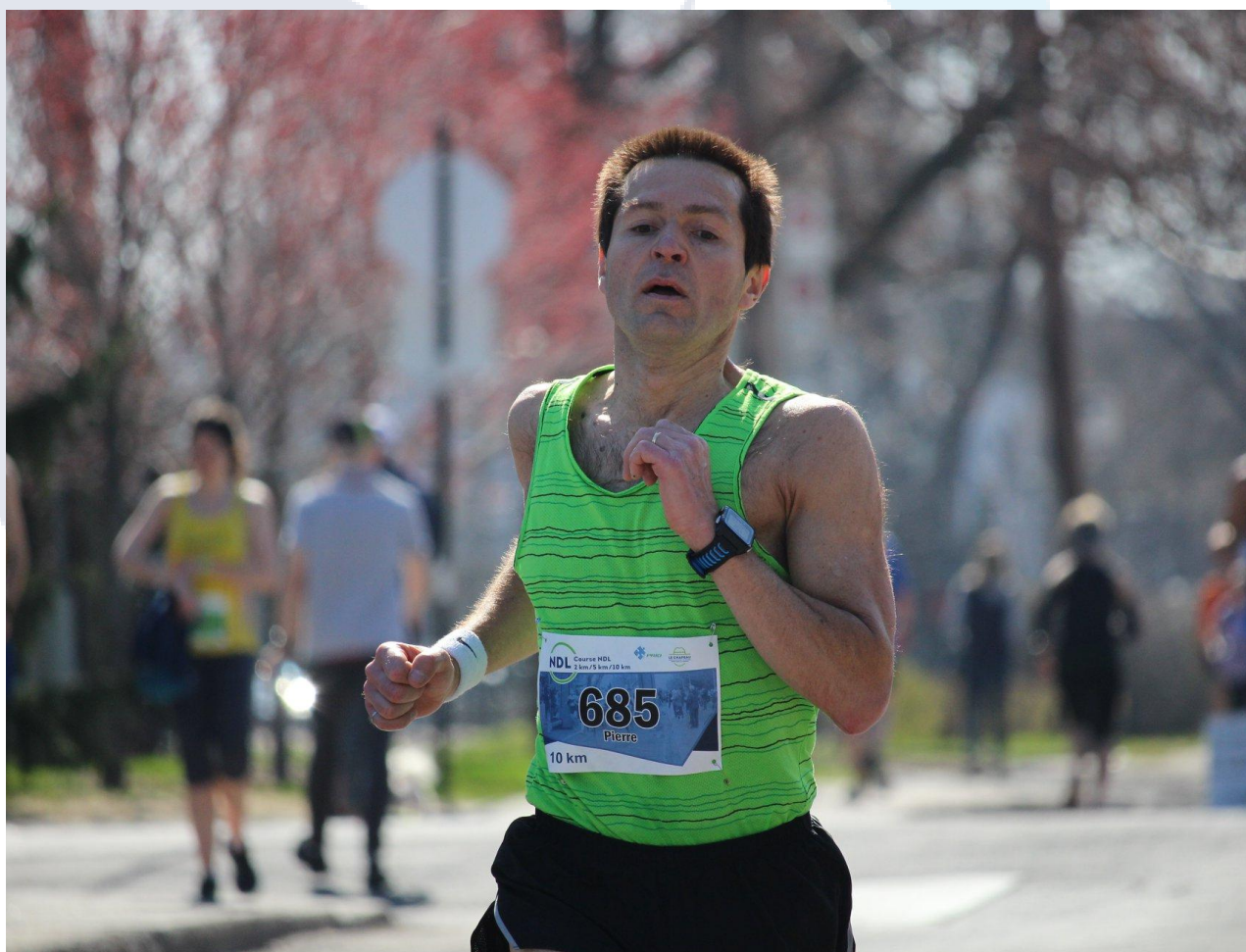
- Les compétitions locales ou à proximité sont encouragées.
- Les déplacements entre les régions sont néanmoins permis, pourvu que les participants se déplacent strictement du point A (ville de départ) au point B (ville hôte de la compétition) tout en minimisant les arrêts non essentiels.

6.5 Accueil à l'entrée du site de la compétition

- S'il est possible de contrôler l'accès au site de la compétition, le comité organisateur doit procéder à un questionnaire verbal afin de s'assurer que chaque personne qui fait son entrée sur le site ne présente aucun symptôme en lien avec la COVID-19.
- Un registre qui inclut minimalement le nom des participants et leur numéro de téléphone doit être tenu.
- L'accès au site de compétition peut également tenir compte de l'horaire des départs.
- Afin d'éviter les rassemblements, les participants doivent être encouragés à arriver prêts pour leur épreuve et à quitter le plus rapidement possible à la fin de celle-ci.

6.6 Remise des dossards et inscriptions

- Afin d'éviter les rassemblements, privilégier l'envoi des dossards par la poste, la cueillette à l'auto ou via un lieu tiers (ex : boutique de course) avec des plages horaires variées/étendues.
- La cueillette des dossards sur le site de compétition doit être organisée de manière à respecter la distanciation physique et les consignes sanitaires en vigueur.
- Si possible et selon les conditions météorologiques, l'utilisation d'espaces extérieurs plutôt qu'intérieurs doit être privilégiée.
- Les tables d'accueil doivent être positionnées à deux mètres de distance et le comité organisateur doit s'assurer du respect de la distanciation physique entre les participants (ex : repères physiques au sol, communication verbale)
- Pour maximiser la fluidité du processus et éviter les points de contact, tous les articles doivent être préemballés dans une seule trousse et classés par ordre alphabétique.
- Le port du couvre-visage est requis si la distanciation physique n'est pas possible et il doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures d'hygiène telles que le lavage des mains.
- Par mesure de précaution supplémentaire, l'ajout de vitrines en plexiglas est à envisager.
- Les inscriptions sur place ne sont pas autorisées et toutes les transactions doivent être complétées en ligne (aucune transaction en argent).
- Les expositions ne sont pas autorisées.



6.7 Dépôt des sacs

- Les effets personnels des participants doivent être limités au strict minimum.
- Une stratégie efficace doit être mise en œuvre afin d'assurer la fluidité du processus (ex : classement en fonction des numéros de dossard).

6.8 Service de navettes

- Le retrait du service de navettes doit être envisagé s'il n'est pas jugé essentiel.
- Les organismes offrant ce service doivent se conformer à toutes les règles de santé publique applicables, comme celles relatives au secteur du transport collectif.
- Le transporteur doit déterminer le nombre maximal de sièges attribuables permettant le respect de la distanciation physique entre les passagers, le conducteur et le guide.
- En l'absence de barrières physiques dans l'autocar, le blocage physique des places adjacentes doit être prévu pour assurer une distance suffisante entre les passagers.
- Le matériel nécessaire aux mesures d'hygiène des mains doit être à disposition à l'entrée et à la sortie du véhicule (i.e. station de lavage des mains ou solutions hydro-alcooliques).
- Les mesures de nettoyage et de désinfection des véhicules doivent être renforcées (i.e. fréquence de nettoyage des surfaces les plus touchées).
- La consommation de nourriture et ou de liquide est interdite à l'intérieur des véhicules.
- Le port du couvre-visage est fortement recommandé.
- La ventilation dans le véhicule doit être adéquate.

6.9 Installations sanitaires

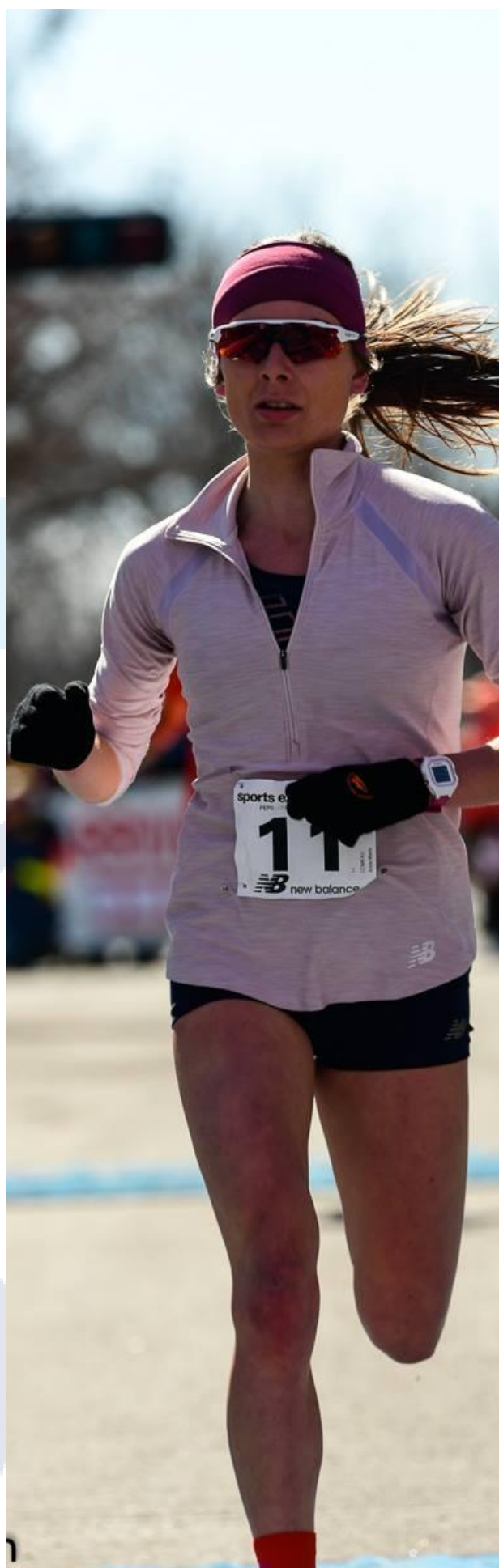
- Les toilettes chimiques doivent être installées à deux mètres de distance et le comité organisateur doit s'assurer du respect de la distanciation physique entre les participants (ex : repères physiques au sol, communication verbale).
- Les participants doivent se laver les mains avant et après avoir utilisé les toilettes.
- Idéalement, des distributeurs de désinfectants sans contact doivent être prévus.
- Les mesures sanitaires telles que la fréquence de nettoyage des installations et lavage des mains doivent être renforcées.
- La présence d'un bénévole responsable de faire respecter les consignes sanitaires et de distanciation physique est fortement recommandé.
- Les normes ci-dessous s'appliquent également dans le cas d'installations intérieures.

6.10 Stations de ravitaillement

- Dans la mesure du possible, chaque participant doit utiliser son propre équipement d'hydratation (p. ex. sacs et ceintures d'hydratation).
- Pour les événements de course sur route, les postes d'eau doivent être aménagés de manière à être aisément accessibles aux athlètes et en format libre-service (i.e. les verres doivent être positionnés sur une table et espacés les uns des autres).
- Les aliments offerts doivent être préemballés et distribués par l'entremise d'un préposé.

6.11 Conception du parcours

- Les parcours en boucles multiples de même que les allers-retours (ex. : piste cyclable) sont à éviter afin de minimiser les dépassements et les croisements entre les participants.
- La largeur du parcours doit être suffisante pour permettre les dépassements sécuritaires et le respect de la distanciation physique de deux mètres.
- Si le parcours comprend des sections rétrécies où le respect de la distanciation physique n'est pas possible, il est de la responsabilité de l'organisation d'en informer la fédération ainsi que les participants. Le cas échéant, les dépassements pourraient être interdits dans ces zones.



6.12 La course

- Les courses devront être organisées de manière à favoriser en tout temps, du début jusqu'à la fin du parcours, le maintien d'une distanciation de 2 mètres entre les participants. Par conséquent, les rapprochements étroits et prolongés comme dans un peloton de course sont actuellement proscrits.
- Les départs de masse n'étant pas envisageables dans ce contexte, les courses devront être organisées en plusieurs départs successifs dans un format « contre la montre » individuel ou par petits groupes.
- L'intervalle de temps entre les départs devra tenir compte de la distribution des coureurs sur le parcours. Le nombre de coureurs par segment de course, la largeur du parcours, la distance de l'épreuve, la vitesse des coureurs et la fréquence des dépassements sont les principaux facteurs à prendre en compte pour fixer un intervalle de temps approprié entre chaque départ.
- Les paramètres recommandés par la FQA aux organisateurs de course sont:
 - de 1 à 7 coureurs par vague de départ;
 - 30 secondes d'intervalle entre les départs.
- Sur demande de l'organisateur, et après approbation par la FQA, ces paramètres pourront être révisés afin de permettre un plus grand nombre de coureurs par vague et/ou un intervalle de temps plus court entre les départs, notamment dans les cas suivants :
 - lorsque la largeur du parcours du début à la fin de la course favorise une plus grande distanciation entre les coureurs lors des dépassements;
 - lorsque les vagues au départ de la course sont organisées successivement de la plus rapide à la plus lente (vitesses anticipées).
- L'horaire des départs de même que la formule proposée doivent être clairement indiqués sur le site internet de l'événement ainsi que dans les communications/courriels transmises aux participants inscrits.
- La présence de bénévoles responsables d'assurer le respect de la règle de distanciation physique pendant la course est fortement recommandée.
- Les contacts physiques non essentiels ne sont pas permis entre les participants, le personnel et les accompagnateurs (p. ex. caucus, poignée de main, accolades).

X1		X2
	X3	
X4		X5

Une conformation en damier doit être privilégiée pour faciliter la distanciation physique de deux mètres lors des départs, le cas échéant.

6.13 Ligne de départ

- Une station de lavage des mains doit être prévue à l'entrée de la zone de départ.
- Une « zone d'avancement » en amont de la ligne de départ doit être aménagée pour permettre aux participants de se distancer les uns des autres en attendant leur départ.
- Une conformation en damier doit être privilégiée pour faciliter la distanciation physique de deux mètres lors des départs (Voir graphique à la page 14).

6.15 Ligne d'arrivée

- La largeur du parcours en amont de la ligne d'arrivée ne doit pas être rétrécie.
- Une circulation fluide et organisée doit être assurée afin d'éviter la formation d'un goulot d'étranglement.
- Après avoir franchi la ligne d'arrivée, les athlètes doivent être invités à quitter l'enceinte du site de compétition immédiatement.

6.16 Premiers soins

- Le comité organisateur a la responsabilité de créer et mettre en œuvre un plan d'action d'urgence en cas d'incidents exigeant les premiers soins et/ou une attention médicale.
- Le responsable en premiers soins peut être amené à intervenir dans différentes situations qui nécessitent un contact rapproché avec une personne afin de lui venir en aide. À défaut de disposer des services d'un professionnel de la santé, il est recommandé au comité organisateur de s'assurer que son responsable en premiers soins soit formé sur l'adaptation des procédures pour limiter les risques de transmission de la COVID-19 :
 - Mesures de prévention en cas d'intervention par un secouriste auprès d'une personne

6.17 Zone de repos

- Pour les athlètes qui sont dans l'impossibilité de quitter immédiatement le site de la compétition après leur course, une zone de repos peut être aménagée avec respect de la distanciation physique de deux mètres.

6.18 Cérémonies protocolaires

- Les cérémonies protocolaires (ex : remise de médailles, trophées, etc.) sont proscrites.
- Pour les compétitions de cross-country, les récompenses peuvent être distribuées aux responsables des délégations en respectant les règles sanitaires habituelles.

6.14 Dépassements

- Chaque coureur est délimité par une « zone de non-contact » de quatre mètres carrés.
- Un coureur peut pénétrer dans cette zone pendant une courte période afin d'effectuer un dépassement.

6.19 Résultats

- Afin de réduire les déplacements sur le site et d'éviter les rassemblements, il est recommandé de rendre les résultats disponibles uniquement via internet.
- Pour les épreuves de cross-country, il est de la responsabilité de l'organisateur de distribuer les résultats aux responsables des délégations dans les plus brefs délais au terme de chaque épreuve. Les consignes sanitaires habituelles s'appliquent.

6.20 Protêts

- La zone des chronométreurs doit être délimitée clairement par l'organisateur.
- En cas de protêt, l'accès à cette zone doit être réservé exclusivement au (x) répondant (s) membre (s) du comité organisateur préalablement identifié (s).
- Seul le responsable d'une délégation peut consulter ce(s) répondant(s).



7. LIENS UTILES

Symptômes et assistance

- Ligne d'information du gouvernement du Québec : 1-877-644-4545
- [Service de consultation téléphonique psychosociale](#)
- [Sport'aide](#)

Ressources gouvernementales

- [Trousse d'outils pour le secteur des activités intérieures et extérieures de sport, de loisir et de plein air](#)
- [Guide des consignes sanitaires à suivre lors de la pratique d'activités physiques, sportives, de loisir ou de plein air](#)
- [Directives de santé publique - Reprise des activités physiques et sportives, individuelles et en équipe, à l'intérieur et à l'extérieur](#)
- [Questions et réponses sur les activités sportives, de loisir et de plein air](#)
- [Nettoyage et désinfection des lieux publics](#)
- [Port du masque ou couvre-visage dans les lieux publics](#)
- [Lavage des mains](#)
- [Affiche « On continue de se protéger! - COVID-19 »](#)

Autres ressources

- [ATHLÉTISME CANADA - Retour à l'athlétisme](#)
- [Alliance canadienne des sports d'endurance](#)
- [Directives opérationnelles de l'ITRA pour les organisateurs de courses en temps de COVID-19](#)
- [WORLD ATHLETICS - Outil d'évaluation et d'atténuation des risques en ligne pour les organisateurs d'événements d'endurance \(ANGLAIS SEULEMENT\)](#)
- [IRONMAN - Return To Racing \(ANGLAIS SEULEMENT\)](#)





Fédération québécoise
d'athlétisme



fb.com/athletismequebec



[@athl_fqa](https://twitter.com/athl_fqa)



[@athletismeqc](https://www.instagram.com/athletismeqc)

www.athletisme-quebec.com



fb.com/viencourir



[@viencourir](https://www.instagram.com/viencourir)

www.viencourir.com