

**ORGANISATION**  
**D'UNE**  
**COURSE SUR ROUTE**



**Fédération Québécoise**  
**d'Athlétisme**

## CONDITIONS D'ACCUEIL

### Information

- Un centre d'information devrait être fonctionnel, 2 heures minimum avant le début de la première course (kiosque)
- Une ou plusieurs personnes devraient être en mesure de donner tous les renseignements sur le déroulement complet de la journée (installations, horaire, etc.).

### Secrétariat (avant la course)

- Lieu : On devrait retrouver celui-ci dans un endroit vaste et facile d'accès (gymnase).
- Ce secrétariat devrait être fonctionnel 2 heures minimum, avant le début de la première course (ouverture du secrétariat)
- Rôle : Recevoir les inscriptions tardives, percevoir les argents, accueillir les pré-inscrits, remettre les dossards, épingles, souvenirs, et les règlements pertinents à la course.  
N.B. Un minimum de 6 personnes pourraient remplir ces fonctions.
- Il serait souhaitable de ne plus prendre d'inscriptions 30 minutes avant le départ de la course (fermeture du secrétariat)

### Secrétariat (après la course)

- Lieu : On devrait le retrouver dans un endroit isolé.
- Celui-ci devrait être fonctionnel immédiatement après l'arrivée des premiers coureurs.
- Rôle : Collecter les cartons donnant le rang d'arrivée, préparer les feuilles de classement, les cartons d'affichage des résultats et divulguer les gagnants des différentes catégories (compilation).  
N.B. Un minimum de 6 personnes pourraient remplir ces fonctions (possiblement les mêmes qu'avant course).

### Vestiaires, douches, toilettes

- Ceux-ci sont indispensables, il ne faut pas penser à organiser une compétition sans avoir recours à ces éléments.
- Il faudrait les prévoir en quantité suffisante autant pour les hommes que pour les femmes..
- Pour des courses de plus de 750 personnes, il serait bon de rajouter quelques toilettes chimiques (assez dispendieux, cependant).

## PARCOURS

### Mesurage (voir annexe 1)

- La mesure précise des parcours sur route est essentielle pour donner un sens aux temps fournis permettant aux coureurs de tenir compte de leur progrès et d'évaluer leurs performances comparativement aux records existants.
- On dit que les parcours sont tous différents et que les temps accomplis sur des parcours dit d'une même longueur ne peuvent être comparés`mais en réalité, les temps sont toujours comparés par les coureurs.
- L'organisateur est le seul responsable du mesurage de son parcours.
- Pour qu'un parcours soit reconnu certifié, il doit avoir été mesuré conformément aux normes internationales établies pour mesurer les parcours de course sur route.
- Les exigences au Québec pour qu'un parcours soit certifié sont :
  1. Que le parcours de la course ait été mesuré au moyen d'une bicyclette calibré (Jones Counter Assembly).
  2. Que les travaux effectués ainsi que les formules complétées aient été acceptées comme valables par la commission des courses sur route et qu'on ait signifié son approbation par un certificat.
  3. Qu'une carte topographique indiquant le ou les parcours accompagne les documents de certification (échelle 1 : 50,000 ou plus).
  4. Si votre parcours a déjà été certifié selon ces normes, vous devez en informer par écrit la Fédération Québécoise d'Athlétisme.  
N.B. Ne pas oublier de mentionner que la course aura lieu sur le même parcours certifié.
  5. Les distances doivent être mesurées en kilomètre sur 1,6 – 3,0 – 5,0 (participation) 10 – 15 – 20 – 1/2marathon – 25 – 30 – marathon – 100k (compétition).

## **Profil**

- Les côtes raides devraient être totalement évitées si possible. Monter et descendre en courant des vallonnements escarpés, altère le temps global que met l'athlète à effectuer le parcours et les vallonnements en pente douce (faux plat), par contre ajoutent de la variété au parcours.
- Faire en sorte dans le choix du parcours, que la surface par les coureurs soit aussi peu accidentée que possible et qu'il existe un minimum de virage à angle droit et/ou aigue.  
N.B. La surface empruntée par les coureurs devraient être idéalement asphaltée.

## **Signalisation**

- Des indications à la peinture (disparaît facilement), ou des panneaux visibles de loin identifiant chaque kilomètres sont obligatoires.
- On devra s'assurer que le parcours indique « clairement » le chemin à suivre aux tournants, soit à l'aide d'un bénévole avec drapeau de signalisation, d'une flèche peinte au sol, ou des barrières.
- On devra s'assurer de la permission des autorités municipales, afin de pouvoir marquer le parcours.

## CONDITIONS DE DÉROULEMENT

### Contrôle de la circulation

- Se mettre en contact avec les autorités policières locales pour obtenir leur approbation et leur protection, afin s'assurer un service adéquat pour contrôler la circulation et éviter que les automobiles ne viennent perturber la course.
- Pour suppléer aux services policiers complets (coûts onéreux), un club de 4 X 4 peut s'acquitter de cette tâche.  
N.B. Il doit y avoir obligatoirement une voiture de police pour ouvrir le chemin. Dans la mesure du possible, il est souhaitable d'interdire la circulation automobile au moment du déroulement de l'épreuve.

### Surveillance médicale

- Le service médical (avec médecin) doit être obligatoirement sur les lieux comme mesure de précaution.
- Ne pas exclure la possibilité d'avoir un service ambulancier et d'avertir un hôpital local de la tenue de la course.
- Les facilités médicales doivent être disponible sur les sites de la compétition (tente, lits, etc.), ainsi que du personnel qui soit en mesure d'appliquer les techniques de refroidissement et de réanimation, ceci au plus près de la ligne d'arrivée.
- Il est important qu'un médecin fasse partie du comité organisateur.
- Il devrait y avoir tout au long du parcours des secouristes autorisés et avertis pour arrêter les coureurs qui présentent des signes de coup de chaleur ou d'autres troubles physiologiques.

### Chaleur

- Éviter de tenir une course si la température est excessive (27<sup>0</sup> et plus).
- Attention aux haut taux d'humidité, le maximum tolérable est plus bas encore (voir annexe 2).
- Les organisateurs ne pourront organiser des courses longues de 20 km et plus, entre 10 heures et 15 heures en juin, juillet et août, ils devront choisir un parcours aussi à l'ombre que possible. Un aller-retour rendrait le service médical plus efficace.
- L'organisateur a la latitude de retarder l'heure du départ, s'il fait trop chaud. Cependant, vous ne pouvez devancer l'heure.
- En période de chaleur, avertissez les coureurs du danger, et demandez à la population locale d'arroser les coureurs; vous pouvez multiplier les postes de ravitaillement et de rafraîchissement.
- Toute violation de ces règlements de bon sens résulterait ou exposerait le coureur à devoir supporter peut-être le poids accumulé de la chaleur du jour avec celle engendrée par la course elle-même.  
N.B. Les symptômes du coup de chaleur sont le manque de transpiration, la chair de poule, le manque d'orientation. A remarquer que les problèmes sont

plus grave chez les personnes d'âge moyen (30-35 ans), chez qui la tolérance à la chaleur est moins grande.

### **Suiveurs**

- En dehors des véhicules officiels, aucun véhicule ne peut suivre ou précéder les coureurs.

### **Contrôle**

- Il est impératif de placer quelques officiels sur le parcours pour prendre les premiers de chaque catégorie, afin de prévenir les fraudes et assurer la régularité de l'épreuve.

### **Divers**

- Une voiture-balai se chargera de la cueillette des abandons, des bénévoles, des officiels et du matériel.
- Lors de l'inscription, vous devez fixer un temps maximum pour courir la distance et insister sur le fait que les services essentiels ne seront plus donnés après ce temps.
- Départ : Vous pouvez diviser votre aire de départ en section, invitant les plus rapides en avant, et les autres selon leur niveau de condition physique vers l'arrière.
- Matériel : Échelle de starter, porte-voix, fusil de départ, banderole de départ.
- Arrivée : La ligne d'arrivée sera peinte au sol, et les 200 derniers mètres seront en barrières (couloirs). Un entonnoir sera ainsi formé pour faciliter la tâche des chronométreurs. Il est impératif de prévoir un minimum d'officiels à l'entrée du couloir pour prévenir les accidents.
- Matériel : Système de son, estrade pour officiels, chrono digital, table, aire de repos protégé, barrières banderole d'arrivée.

## **RAVITAILLEMENT**

### **Lieux**

- Ces stations seront placées en bordure de la route.
- Sur un parcours de 10 km, il devra y avoir une station à mi-parcours, surtout durant les mois de juin, juillet et août (penser à une personne de 60 ans qui court 10 km).
- Sur un parcours de plus de 10 km, il est obligatoire d'avoir une station à chaque 5 km, en commençant au 3<sup>e</sup> km, de mai à septembre.
- Vous pouvez multiplier ces stations s'il fait chaud.
- Avoir une station immédiatement après l'arrivée est obligatoire.

### **Composition**

- On devra trouver du liquide : de l'eau en quantité suffisante et / ou une solution tel que « Gateorade, tonik+ ».
- Par temps très chaud, les coureurs devraient être encouragés à boire des liquides fréquemment pendant la compétition, à raison de 250 ml par station en plus des 500 ml, pris 15 minutes avant le départ.
- **Important** : C'est la responsabilité de l'organisateur de veiller à ce que les liquides contiennent peu de sucre (- de 2,5 g de glucose par 100 ml d'eau) et peu d'électrolytes (- de 10 mg EG de sodium et 5 mg EG de potassium par litre de solution)
- Il n'est cependant pas indispensable de prévoir des boissons contenant des électrolytes (à souhaiter en période chaleur).

### **Matériel recommandé**

- Panneaux indicateurs placés 10 mètres avant la station.
- Un container d'eau de 45 gallons par station.
- Un container de solution mélangé de 45 gallons par station
- Gobelets de 4 onces (idéalement 1 gobelet par coureur), avec paille et couvercle.
- Tables.
- Un récipient pour ramasser les gobelets vides.

N.B. Les préposés aux stations de ravitaillement empliront les gobelets d'eau et de solution, les distribueront aux coureurs et ramasseront les verres vides.

## ÉPONGEAGE

### Lieux

- Ces stations seront placées en bordure de la route.
- Sur un parcours de 10k, il serait souhaitable de placer une station à un kilomètre plus loin que la mi-parcours (6<sup>e</sup> k.) surtout durant les mois chauds d'été.
- Sur les parcours de plus de 10k, il serait souhaitable de placer une station à chaque 5k, en commençant au 4<sup>e</sup> k et obligatoirement en été.
- Il serait souhaitable de multiplier ces stations s'il fait chaud.

### Composition

- Des éponges mouillées très froide employées fréquemment à des distance prévues sont très efficaces pour soulager la sensation pénible engendrée par la chaleur ambiante. L'effet rafraîchissante de l'eau plus la chaleur absorbée par l'évaporation dans les conditions de sécheresse relative sont très efficaces pour minimiser les conséquences de conditions adverses.

### Matériel recommandé

- Panneaux indicateur placés 10 mètres avant la station.
- Un container d'eau de 45 gallons par station.
- Éponges.
- Tables.
- Un récipient pour ramasser les éponges.  
N.B. Les préposés aux stations de rafraîchissement distribueront les éponges en plus de les ramasser les éponges après les derniers passés. Ces éponges doivent être imbibées d'eau froide si possible, 5 minutes avant le passage des premiers.

## **CHRONOMÈTRAGE**

### **Lieux**

- Sur des parcours de moins de 10 km, il serait souhaitable de donner un temps de passage au 1<sup>er</sup> et au 5<sup>e</sup> kilomètre.
- Sur des parcours de plus de 10 km, il serait souhaitable de donner un temps de passage au 1<sup>er</sup> kilomètre ainsi qu'à chaque 5 kilomètre.
- Sur le marathon, un temps officiel pourrait être pris à la demie pour les « X » premiers et tous les 5 kilomètres pour les marathons d'élite.

### **Signalisation recommandée**

- Cadrons digitaux géants indiquant le temps de passage a la demi-parcours et le temps d'arrivée aux coureurs visibles à 10 mètres.
- Pour pallier au manque de cadran digital (coût onéreux) sur le parcours, une personne peut crier les temps de passage à la lecture d'un petit chronomètre manuel; ce qui est suffisant pour donner une idée de son temps à l'arrivée.

### **Chronométrage**

- Un chonomix (chronomètre électronique avec imprimante) est nécessaire pour des courses où il y a plus de 300 coureurs au départ.

N.B. Ne pas oublier de vérifier tout le matériel de chronométrage qui sera utilisé pour la course (cette précaution doit être prise au minimum une journée avant la manifestation). Au départ, chaque chronomètre est mis en fonction par un officiel. Le chronomètres servant aux temps de passage sont conduits en automobile aux stations correspondantes.

### **Divers**

- Prendre les mesures nécessaires pour maintenir la foule, surtout à la ligne de départ et la ligne d'arrivée (il est recommandé d'utiliser des barrières).
- Veuillez à ce qu'il ait un contrôle des participants au départ (haut-parleur à main pour consignes).
- Banderoles de départ et d'arrivée.

# RESULTATS

## Présentation

- Ils doivent montrer le nom du coureur au complet, son temps à la seconde près, son rang au classement général, son âge et sa performance.
- Si vous faites plusieurs catégories, vous pouvez inclure un classement par catégorie, par exemple pour les 5 premiers, ou encore tous les rangs par catégorie.

## Classement

- Il peut être fait manuellement par plusieurs officiels.

N.B. Une façon efficace d'opérer étant de présenter au coureur dès son arrivée, un carton sur lequel est inscrit son rang, par la suite, un autre officiel collecte ce carton et inscrit le numéro de dossard de la personne en question. Il sera donc très facile avec le système de chronométrage qui prend les temps dans l'ordre, de le compiler avec les rangs.

- Ordinateur : des systèmes informatiques deviennent de plus en plus populaires et il existe une compagnie qui propose un système pour prendre les temps, les rangs et publie les résultats sur le champ.

## Diffusion

- Sur place, les résultats préliminaires non officiels le plus complet possible doivent être affichés (tableaux).
- Il n'est pas obligatoire de donner tous les noms, dossards, temps et rangs suffisent.
- Veiller à la rentrée rapide des résultats et contrôler les records s'il y a lieu.
- Communiquer aux différents médias les meilleures performances pour chaque catégorie, la participation, etc. et ce, dans les plus brefs délais
- Imprimer les résultats.

## Délais

- L'organisateur doit obligatoirement faire parvenir les résultats de la compétition à la F.Q.A. et aux participants dans le mois suivant la compétition. N.B. Pour diminuer les frais d'envois, il faudra mettre le plus de noms possibles sur la même feuille.

## Divers

- Pour les courses de moins de 10 km, un certificat de participation pourrait être remis aux coureurs et il n'est pas nécessaire de leur faire parvenir tous les résultats.