

# DEMI — MARATHON



Lévis

## GUIDE SANITAIRE

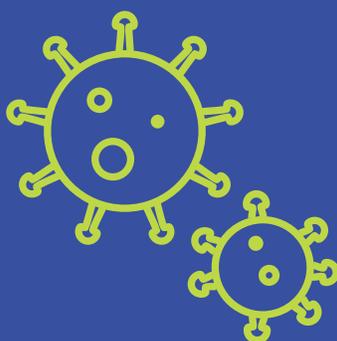
28-29 AOÛT 2021  
À LÉVIS

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>LES CINQ CONSIGNES UNIVERSELLES DU GOUVERNEMENT</b>	<b>4</b>
Étiquette respiratoire	5
Lavage des mains	6
Distanciation physique	6
Isolement	6
<b>FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE DE RISQUES</b>	<b>7</b>
<b>REMISE DES DOSSARDS</b>	<b>8</b>
Inscriptions en ligne	9
Inscriptions sur place	9
Remise des dossards	9
<b>DÉROULEMENT DE LA COURSE</b>	<b>10</b>
Dans les aires d'attente	11
Lors de la course	11
Après la course	12
<b>HORAIRE</b>	<b>13</b>
Séquence de départ	14
Circulation sur les sites de départ et d'arrivée	14
<b>SERVICES</b>	<b>15</b>
Vestiaire	16
Navettes	16
Toilettes	17
Ravitaillements	17
Médaille de participation et collation d'après-course	17
Podiums, résultats et protêts	18
<b>PROCÉDURES DE PREMIERS SOINS</b>	<b>19</b>
<b>PROCÉDURES DE NETTOYAGE</b>	<b>20</b>
<b>COMMENT CONTRIBUER À RENDRE LES ÉVÉNEMENTS JE COURS QC ENCORE PLUS SÉCURITAIRES?</b>	<b>21</b>

# INTRODUCTION

Depuis plus d'un an, la COVID-19 a chamboulé la société, nous obligeant à revoir nos manières de faire. En tant qu'organisateur d'événements de courses à pied, nous devons aussi nous adapter et être créatifs afin de préserver l'âme et l'esprit de Je Cours Qc tout en assurant la santé et la sécurité des coureurs, des bénévoles et de toutes les personnes gravitant autour de nos événements.



**Nous avons donc revu tous les aspects de nos courses pour les rendre les plus sécuritaires possible en priorisant les cinq consignes universelles mises de l'avant par la Santé publique.**

Ce guide a été rédigé en respectant ces consignes et également en se basant sur les recommandations de la Fédération québécoise d'athlétisme et les Directives de santé publique pour les activités et événements publics extérieurs. Nous nous sommes aussi inspirés du Guide pour la gestion écoresponsable et sanitaire des événements du Conseil québécois des événements écoresponsables ainsi que de protocoles mis en place lors de grands événements à travers le monde.

Notons que ce guide demeure sujet à changement en fonction de l'évolution de la situation épidémiologique et des directives du Gouvernement du Québec. Il sera adapté et modifié régulièrement. Les directives mentionnées s'appliquent même si les coureurs, bénévoles et membres de l'équipe ont reçu leurs vaccins.



# LES CINQ CONSIGNES UNIVERSELLES DU GOUVERNEMENT



# On continue de se protéger!



Toussez dans votre coude



Lavez vos mains



Gardez vos distances



Couvrez votre visage



Limitez vos déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

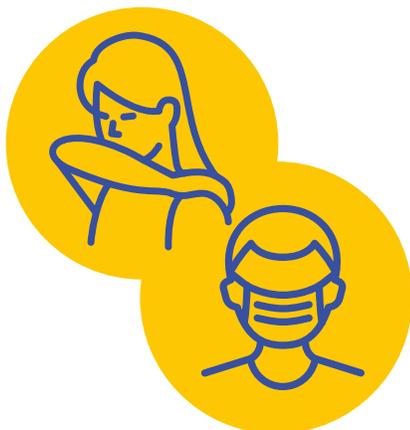
1-877-644-4545

Votre gouvernement

Québec

20210154W

## ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE



La Santé publique du Québec demande de tousser dans son coude et de couvrir son visage. Voici en rappel les règles de base :

- 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
- Ne pas cracher par terre ou se moucher sans mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dès que possible dans une poubelle
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains
- Porter le masque jusqu'à votre présence sur la ligne de départ
- Remettre votre masque dès que vous passez la ligne d'arrivée

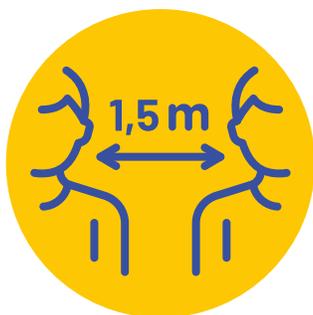
## LAVAGE DES MAINS



Des stations de lavage des mains ou des bénévoles munis de solution hydroalcoolique composée d'au moins 60% d'alcool seront positionnés aux endroits stratégiques, principalement à votre entrée sur le site de départ et après avoir franchi la ligne d'arrivée, mais également aux toilettes ou en entrant et sortant des navettes.



## DISTANCIATION PHYSIQUE



La distanciation physique de 1,5 mètres devra être respectée en tout temps et en tout lieu (entre personnes ne vivant pas sous le même toit), en plus du port du couvre-visage qui sera obligatoire pour les personnes de plus de 10 ans.

L'entrée des sites de départ, d'arrivée et des navettes sera contrôlée puisque les spectateurs ne seront pas admis sur ces sites.

L'horaire de l'événement a été revu pour diminuer le nombre de personnes présentes sur le site au même moment. Entre autres, **des départs par vague plutôt que de masse sont implantés, et le nombre de navettes disponibles est augmenté** dans le but de respecter la distanciation à l'intérieur des véhicules.

Vous trouverez au fil de ces pages plus de détails concernant ces changements.

## ISOLEMENT



Toute personne présentant des symptômes, ayant reçu un résultat positif, étant en attente d'un résultat de test ou étant considérée comme en contact étroit avec un cas de COVID devra demeurer à la maison. Un guide d'autoévaluation rédigé par le gouvernement est [disponible ici](#).

Si vous avez le moindre doute sur votre état de santé, merci de rester à la maison.

Si vous développez des symptômes pendant la course, mettez votre masque et prévenez un membre de l'organisation tout en conservant vos distances.

# FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE DE RISQUES



Au moment de lire ces lignes, vous avez, par la signature de la renonciation au moment de l'inscription, accepté les risques que représente votre participation à l'événement, incluant ceux liés à la COVID.

# REMISE DES DOSSARDS



Afin d'éviter les rassemblements, l'option d'envoi postal pour recevoir le dossard et le t-shirt était un choix possible lors de votre inscription.



Si vous avez choisi de vous présenter en personne à la remise des dossards, n'hésitez pas à offrir à vos amis ou votre famille de récupérer leur dossard, encore une fois afin de limiter le nombre de personnes se présentant à la remise. Vous aurez besoin du numéro de dossard et de l'adresse de la personne de chacun des dossards que vous récupérez.



Vous devrez apporter un sac réutilisable afin que les bénévoles puissent y déposer vos items sans contact. Veuillez noter qu'aucun échange de taille de t-shirt ne sera possible cette année, tant à la remise de dossards que sur le site d'arrivée.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE jusqu'au 25 août 23 h 59 sur [jecoursqc.com](http://jecoursqc.com)

### INSCRIPTIONS SUR PLACE

5KM - 10KM	21KM
<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 26 août de 12 h à 20 h</li><li>Vendredi 27 août de 9 h à 20 h</li><li>aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 26 août de 12 h à 20 h</li><li>Vendredi 27 août de 9 h à 20 h</li><li>Samedi 28 août de 10 h à 16 h 30</li><li>Dimanche 29 août de 7 h à 10 h 30</li><li>aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts.</li></ul>

Jusqu'à épuisement des dossards. Aucune inscription le jour de la compétition.  
Le 2km est complet. Aucune inscription sur place possible.

### REMISE DES DOSSARDS

2KM - 5KM - 10KM	21KM
<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 26 août de 12 h à 20 h</li><li>Vendredi 27 août de 9 h à 20 h</li><li>aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Jeudi 26 août de 12 h à 20 h</li><li>Vendredi 27 août de 9 h à 20 h</li><li>Samedi 28 août de 10 h à 16 h 30</li><li>Dimanche 29 août de 7 h à 10 h 30</li><li>aux Galeries Chagnon, près du Sports Experts<sup>1</sup>.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Samedi 28 août de 10 h à 16 h 30</li><li>au site des navettes avant la compétition<sup>1</sup>.</li></ul>	

Les changements d'épreuves et transferts de participants<sup>2</sup> seront possibles, lors de la remise de dossards seulement, jusqu'à épuisement des dossards. Aucun changement ou transfert le jour de la compétition.

<sup>1</sup> Il sera possible de récupérer votre dossard le matin même de la course mais vous devez vous rappeler que votre temps est **très limité** sur chaque site.

<sup>2</sup> Si un dossard a été envoyé par la poste, il sera essentiel de le présenter pour compléter la transaction de changement ou de transfert. Ces transactions devront se faire par paiement électronique et non en argent.

# DÉROULEMENT DE LA COURSE



## DANS LES AIRES D'ATTENTE



Il est primordial de respecter **les horaires** communiqués sur le site web avant de vous présenter à la remise de dossards, au site des navettes ou sur les sites de départ.

Consultez **attentivement** l'[horaire détaillé](#) de votre épreuve.



Peu importe votre statut de vaccination, **le port du masque sera obligatoire en tout temps sur les sites**, incluant : la remise de dossards, le site des navettes, le site de départ, le site d'arrivée, les postes de ravitaillement si vous arrêtez temporairement, etc. N'oubliez pas que malgré le port du masque, vous devrez garder la **distanciation de 1,5 mètres en tout temps**.



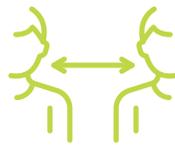
**Pour faciliter la distanciation, des repères visuels seront installés** dans les files d'attente et dans le corridor de départ.

---

## LORS DE LA COURSE



**Les départs se feront par vague et chaque vague sera divisée en sous-groupes de 100 coureurs, aux 60 secondes.** Compte tenu du principe de distanciation physique, **les lapins de cadence ne sont pas autorisés cette année.**



**Vous devrez conserver autour de vous et en tout temps une "zone de non-contact" de 2m<sup>2</sup>.** Ceci dit, un autre coureur pourrait pénétrer dans cette zone quelques secondes afin d'effectuer un dépassement. Dans ce cas, celui-ci devra signaler son intention et garder ses distances le plus possible.



La distanciation physique devra être respectée dans les postes de ravitaillement également. **Si vous désirez vous arrêter temporairement dans un poste de ravitaillement, vous devrez remettre votre masque.**

## APRÈS LA COURSE



Après avoir franchi le fil d'arrivée et avoir célébré votre accomplissement (sans contact!), **vous devrez remettre votre masque.**



Une station de lavage de mains sera votre premier arrêt dans le corridor d'arrivée, afin que vous puissiez vous désinfecter les mains. Concernant les collations et boissons d'après course ainsi que la médaille, elles seront remises dans un sac préalablement préparé.



Les services sur le site d'arrivée seront réduits à l'essentiel afin d'assurer une circulation fluide et d'éviter les attroupements.



Il n'y aura pas de tente résultats au site d'arrivée et **vos résultats seront accessibles seulement sur internet sur [sportstats.ca](http://sportstats.ca).**



Une aire de repos médicale sera aménagée près de la tente médicale si vous avez besoin d'un moment supplémentaire avant de quitter le site.



# HORAIRE



## SÉQUENCE DE DÉPART

Afin de respecter les consignes gouvernementales par rapport aux rassemblements, les séquences de départ et la configuration du corridor de départ ont été revues.



Chaque épreuve sera divisée en vagues de départ. Chaque vague aura par conséquent un horaire précis indiquant quand se présenter à l'embarquement des navettes, au site de départ et dans le corridor de départ.

Consultez **attentivement** l'[horaire détaillé de votre épreuve.](#)

Les départs se feront par vague et chaque vague sera divisée en sous-groupes de 100 coureurs, aux 60 secondes. Chaque départ de sous-groupe se fera par vitesse anticipée des coureurs, vitesse que vous avez vous-mêmes déterminée lors de l'inscription, et ce, afin de limiter les dépassements sur le parcours. Vous retrouverez aussi cette information sur votre dossard ou directement sur le site de Race Roster au <https://raceroster.com/signin>.



Se référer au [www.jecoursqc.com/demi-marathon-levis/horaire/](http://www.jecoursqc.com/demi-marathon-levis/horaire/) pour connaître les horaires.

## CIRCULATION SUR LES SITES DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

Compte tenu des règles en vigueur (nombre maximum de personnes en même temps sur un site, accès aux sites de départ et d'arrivée doit être contrôlé, délimité, sur réservation, avec heure préétablie, registre requis), **les spectateurs/ accompagnateurs ne seront pas admis sur les sites de départ et d'arrivée.** Ils pourront toutefois être présents le long du parcours pour encourager les coureurs, tout en respectant les consignes sanitaires.

Les kiosques de commanditaires ainsi que les activations seront permis, à la condition qu'ils s'adressent exclusivement aux coureurs (comme les spectateurs ne sont pas autorisés au site d'arrivée), et dans la mesure qu'ils ne créent pas d'attroupement.

Les heures d'ouverture des sites de départ et d'arrivée ont été réduites afin d'éviter les regroupements. **Vous êtes invités à vous présenter sur le site de départ à l'heure communiquée sur le site web, et à ne pas vous attarder sur le site d'arrivée après votre course.** Notez que l'équipe

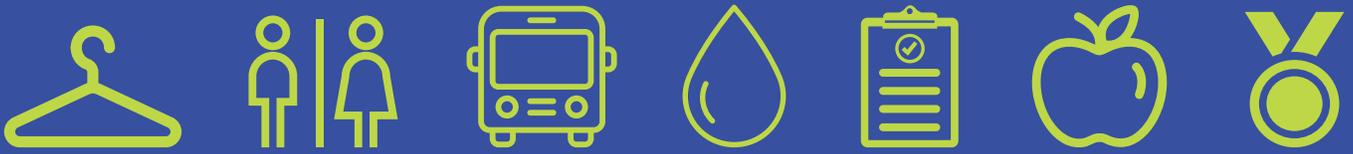
médicale sera bien sûr disponible pour vous assister si vous avez besoin de soutien.

Les services au site d'arrivée ont également été réduits. Par exemple, les exposants et la tente résultats seront de retour en 2022. **La collation d'après-course, les vestiaires, les toilettes et les services de premiers soins demeurent toujours offerts.**

**Dans le corridor d'arrivée, nous vous invitons à remettre votre masque dès votre moment de célébration passé, pour ensuite vous désinfecter les mains et récupérer votre collation d'après-course.** Il ne sera malheureusement pas permis pour un coureur qui a terminé sa course d'attendre un autre coureur qui s'en vient dans le corridor d'arrivée.

Merci de ne pas flâner dans le corridor ou sur le site d'arrivée.

# SERVICES





## VESTIAIRE

Un service de vestiaire sera à la disposition des coureurs qui le souhaitent, sur leur site de départ. Les items personnels laissés au vestiaire pourront être récupérés sur le site d'arrivée. **Il est spécifiquement demandé de rassembler tous vos articles dans un seul sac fermable**, pour éviter les pertes ou que nos bénévoles aient à manipuler une grande quantité d'articles. **Assurez-vous d'identifier votre sac avec la bande détachable du bas de votre dossard avant de le déposer sur la table.**



Pour ceux qui peuvent éviter l'utilisation du vestiaire, nous vous suggérons de porter au départ un vêtement que vous pourrez laisser en bordure de la zone de départ, qui sera ramassé et transmis en don à l'organisme Accès Loisirs (les articles laissés au départ ne pourront pas être récupérés par la suite). SVP ne pas laisser vos vêtements ailleurs que dans la zone de départ.



## NAVETTES

**Si vous souhaitez utiliser le service de navette fourni par l'organisation, vous devrez respecter certaines règles :**

- Port du masque obligatoire en tout temps
- Lavage de mains obligatoire à l'entrée et à la sortie du bus
- Interdiction de manger à l'intérieur de l'autobus
- La première personne à entrer doit se diriger vers le fond du bus, pour occuper la dernière place vide.
- Une seule personne par banc : en alternance entre le côté fenêtre et allée pour chaque banc (si la capacité maximale est de 24 personnes). Cette consigne sera réévaluée si la capacité change.
- Les rangées d'en avant sont celles qui sortiront de l'autobus en premier, et ainsi de suite.

L'intérieur des véhicules sera entièrement désinfecté entre chaque voyage.

Pour les navettes vers les départs, **vous êtes invités à vous présenter sur le site des navettes à l'heure communiquée sur le [site web](#) uniquement**, quitte à patienter à l'intérieur de votre véhicule avant cette heure.

Pour plus d'information sur le service de navettes, référez-vous au [site web](#). **Des changements importants ont été apportés au service de navettes du 21 km et de la Course des jeunes.**

**Un bracelet d'accompagnateur sera remis avec chaque dossard de la Course des jeunes.** Ce bracelet donnera accès aux navettes pour cette course, au site de départ de la Course des jeunes et au site d'arrivée.

Si vous covoiturez avec des gens d'un autre foyer, nous vous recommandons de porter un masque avant d'entrer dans le véhicule et pour toute la durée du trajet.



## TOILETTES

Des toilettes seront disponibles comme à l'habitude sur les sites de départ, de ravitaillement et d'arrivée. Nous vous rappelons toutefois que votre temps sur les sites sera limité. **Si vous arrêtez au ravitaillement pour utiliser les toilettes, vous devez mettre votre masque et laver vos mains.**



## RAVITAILLEMENTS



Dans la mesure du possible et dans l'objectif de réduire les contacts, nous demandons à chaque participant d'apporter et d'utiliser son propre équipement d'hydratation (par exemple, sacs et ceintures d'hydratation).

Pour le remplissage pendant la course, les coureurs devront présenter aux bénévoles leur gourde, bouteille ou sac d'hydratation pour qu'il soit rempli (eau ou boisson énergie). Seul le coureur est autorisé à toucher à son équipement d'hydratation. **Le port du masque sera obligatoire si le remplissage de l'équipement doit être fait par le bénévole.**

Autrement, les postes de ravitaillements se dérouleront sous la même formule qu'à l'habitude, c'est-à-dire que les bénévoles, équipés de masque et protections oculaires, offriront les verres remplis, les gels et les éponges aux coureurs.

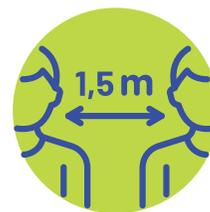
L'offre de produits aux ravitaillements est disponible sur notre [site web](#).

Plus que jamais, il vous sera demandé de disposer des verres et d'emballages d'aliments directement dans les poubelles des postes de ravitaillement, pour faciliter le travail de nos bénévoles qui seront moins nombreux cette année et pour qu'ils n'aient pas à manipuler vos déchets.



## MÉDAILLE DE PARTICIPATION ET COLLATION D'APRÈS-COURSE

La distribution de la collation d'après-course sera différente cette année, mais le menu sera équivalent à ce que nous servons habituellement. **Mis à part l'eau, tous les items incluant la médaille seront rassemblés, préemballés dans un sac, pour une distribution sans contact.**



**Chaque coureur devra récupérer son sac sur les tables à l'intérieur du corridor d'arrivée,** évitant ainsi une trop grande proximité avec nos bénévoles. Des bénévoles seront sur place pour vous orienter.



## PODIUMS ET RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles via le site web de Sportstats. Il n'y aura pas de tente de résultats sur le site.

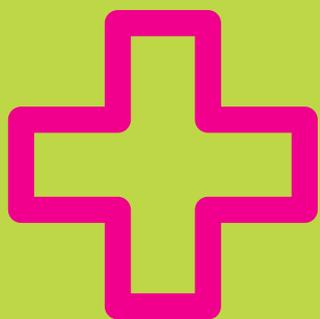
Des podiums seront tenus pour les gagnants (Top 3 Hommes et Femmes) du Championnat québécois de 21km de la Coupe Québec, quelques minutes après leur arrivée, basés sur le Gun Time. Les gagnants des autres distances (2km, 5km, 10km) ainsi que des catégories d'âge du Championnat québécois seront soulignés via une reconnaissance web, basés sur le Chip Time.



Il y aura toujours des épinglettes pour les aînés et des cadeaux pour la course des jeunes, envoyés par la poste cette année.

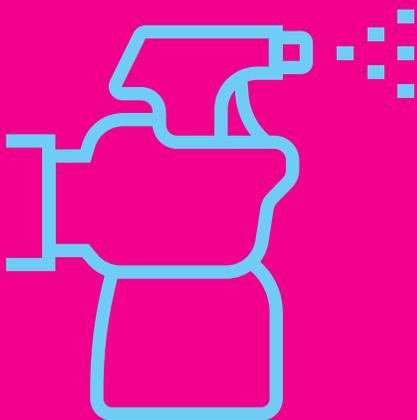


# PROCÉDURES DE PREMIERS SOINS



Notre équipe de secouristes sera avec vous sur le parcours et aux sites de départ et d'arrivée, comme à l'habitude. Si vous avez besoin d'assistance et lorsqu'il est possible pour vous de le faire, merci de mettre votre masque avant d'approcher un secouriste.

# PROCÉDURES DE NETTOYAGE



Des changements aux façons de faire sont prévus afin d'éviter le plus possible les contacts avec les équipements et les surfaces. Dans les cas où l'élimination des contacts était impossible (utilisation des toilettes, ravitaillements, navette, etc.), un protocole strict est mis en place pour nettoyer les surfaces régulièrement.

**COMMENT  
CONTRIBUER  
À RENDRE  
LES ÉVÉNEMENTS  
JE COURS QC  
ENCORE PLUS  
SÉCURITAIRES?**





- 1 Arrivez prêt pour votre course.
- 2 Soyez le plus autonome possible : ayez une ceinture d'hydratation et des collations et n'utilisez le service de vestiaire que si nécessaire.
- 3 Présentez-vous à l'heure pour votre départ, c'est-à-dire : ni trop tôt ni trop tard – **consultez le site web**, l'avis de course, et les communications de l'organisation pour connaître votre horaire.
- 4 Dépassement – respectez la bulle de 2m<sup>2</sup>
- 5 Lors de la course, lorsque vous vous arrêtez plus que quelques secondes, mettez votre masque (salles de bain, ravitaillements, etc.).
- 6 Jetez vos déchets dans les poubelles pour éviter que nos bénévoles aient à les manipuler.
- 7 Évitez les poignées de main et les accolades.
- 8 Ne flânez pas sur le site après votre course.

JE —  
COURS  
QC