

# RETOUR SUR DEUX ROUES



Plan de relance du  
cyclisme à Dieppe

RÉVISÉ LE 26 JUILLET 2020

Dans le contexte actuel, il est facile de réaliser l'impact positif d'un retour à l'activité physique pour une communauté grandissante comme celle de Dieppe. Le vélo, étant l'un de rares sports pouvant toucher les phases du pur loisir à la compétition de haut niveau, peut donc être un très bon allié d'un retour à la « nouvelle normale ».

Fort d'une volonté d'assurer une reprise progressive, respectueuse des mesures de distanciation physique afin d'assurer la sécurité de tous, cinq partenaires cyclistes (**Centre de cyclisme à Dieppe, Sprockids, BMX Dieppe, Fitworks NextGen et Project Dialed In**) s'associent dans la présentation de ce plan de relance que vous pouvez maintenant consulter. Nous demeurons convaincus que la pratique cycliste peut s'effectuer en toute sécurité, et en toute santé, pour peu que nous adaptions nos pratiques en conséquence.

Bon RETOUR sur DEUX ROUES!



*Document préparé en utilisant principalement le Plan de relance de la F.Q.S.C (Fédération des sports cyclistes du Québec) daté du 20 mai 2020 en référence.*



# OBJECTIFS DU PLAN DE RETOUR SUR DEUX ROUES

- ✚ Puisque la situation de pandémie continuera d'évoluer, les mesures à mettre en place seront sujettes à modification. **Des mises à jour pourront être proposées périodiquement.**
- ✚ Ce plan de relance des activités cyclistes est **un guide de référence** qui présente des recommandations, des procédures, mais aussi **les normes à respecter** pour la reprise de l'activité cycliste en quatre (4) phases.
- ✚ L'objectif est de favoriser un retour aux activités **conformément aux consignes de la Direction de la Santé Publique du Nouveau-Brunswick** ainsi que de **Travail Sécuritaire Nouveau-Brunswick** afin d'assurer la santé et la sécurité des cyclistes et plus largement, tous les acteurs du milieu cycliste.
- ✚ À travers les différentes phases de reprise des activités, le plan de RETOUR SUR DEUX ROUES vise à guider, aussi bien les adhérents et pratiquants dans leur **pratique individuelle**, les clubs dans la reprise sécuritaire de leurs **activités de groupe**, et les organisateurs pour les procédures à mettre en place dans **l'organisation des événements**.
- ✚ A titre d'allier, ce plan donne la chance à la communauté de renouer le lien avec ses pairs afin de favoriser le bien-être physique et mental.



# RETOUR SUR DEUX ROUES

## Plan de relance du cyclisme à Dieppe

### CONSIGNES GÉNÉRALES

À RESPECTER EN TOUT TEMPS !

- ✚ Toute personne qui planifie aller dans un endroit public pour pratiquer son sport doit autoévaluer son état de santé avant de se déplacer.
- ✚ En cas de présentation de symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte subite d'odorat ou de goût, ou autres symptômes), la pratique sportive doit être arrêtée. La

personne concernée doit alors **s'isoler rapidement** et se référer à la section personnes symptomatiques ou malades disponible sur le lien suivant:

- <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19.html>

- ✚ Respecter en tout temps la distanciation physique en vigueur : 2 mètres entre les individus.
- ✚ Si les tâches nécessitent absolument d'être à moins de 2 mètres d'une ou plusieurs autres personnes pour une période, **le port du couvre-visage est obligatoire.**
- ✚ Interdire le partage de matériel et des équipements, s'organiser pour être en parfaite autonomie pendant sa pratique sportive.
- ✚ Si une personne commence à ressentir des symptômes sur les lieux d'entraînement ou de compétition, avoir une procédure pour permettre de l'isoler et de lui faire porter un couvre-visage de procédure (ou chirurgical) et appeler le numéro dédié.
- ✚ Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter par

des affiches visuelles et communications verbales (toussez dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, etc.) Voir annexe.

- ✚ Mettre à disposition le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydro alcooliques, poubelles sans contact, mouchoirs jetables, serviettes ou papier jetable etc.).
- ✚ Pour chaque activité, une liste de présence doit être maintenu de façon rigoureuse
- ✚ Privilégier l'échange de documents numériques plutôt que les documents papiers.
  - Des explications quant au stationnement et le rôle des parents ne devant pas demeurer sur place devront être inclus.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES: MEMBERSHIP

Tous les participants aux activités officielles doivent détenir une licence de Vélo NB, autant pour les athlètes que les entraîneurs, pour bénéficier notamment de la couverture d'assurance.

## PERSONNES SYMPTOMATIQUES

Si vous présentez des symptômes tels que la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer, ou une perte subite de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût, il est possible que vous ayez la COVID-19, même si vous n'avez pas subi de test de détection. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître, comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit, et de la diarrhée. Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes :

---

*Découvrez l'ensemble des consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 au lien suivant :*

<https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19.html>

*Pour ce qui est des questions que vous pourriez avoir au sujet de la situation de la COVID-19 au Nouveau-Brunswick :*

<https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19/retablissement.html>

---

## LES PHASES DU PLAN DE RELANCE

RÉVISÉ LE 26 JUILLET 2020

Les phases présentées sont des étapes pour la reprise graduelle et sécuritaire de la pratique cycliste. Le début de chacune des phases s'accordera avec les directives gouvernementales du Nouveau-Brunswick ainsi que de la Municipalité de Dieppe. Celles-ci sont évaluées en fonction de certains facteurs de risque comme la distance physique, le lieu extérieur, la manipulation d'objets communs et les regroupements. Ces phases sont sujettes à des modifications en fonction de l'évolution de la pandémie.

Pour simplifier la lecture du présent document, à l'intérieur de chacune des phases seront présentés tous les éléments communs aux différents secteurs d'activités se déroulant au Parc Rotary St-Anselme et ses environs. Les éléments spécifiques à chacune des disciplines secteurs (BMX et vélo de montagne) seront présentés dans une seconde partie.

Pour information, le cyclisme pour tous est intégré dans la phase générale. De plus, le cyclocross (automne) ne figure pas dans ce guide puisque nous espérons que la situation soit revenue à la normale au moment du lancement de la saison. Dans le cas contraire, nous inclurons le cyclocross plus tard dans ce plan.

Assurez-vous que votre déplacement pour vous rendre à votre site de pratique est autorisé et n'entre pas en conflit avec des normes émises par le gouvernement du Nouveau-Brunswick (et son département de santé public).



Il est important de noter que chacune de ses phases sont liés à la situation « actuelle » dans la province du Nouveau-Brunswick. Principalement, les directives viennent du bureau de la Santé publique de la province.

Voici donc un aperçue des quatre (4) phases de relance de ce plan.

### 1: PRATIQUE LIBRE

- TOUJOURS EN COURS AU NOUVEAU-BRUNSWICK
- La pratique libre se veut principalement individuelle et récréative. Elle peut néanmoins se faire en étant accompagnée de personnes d'un même foyer

### 2: ENTRAÎNEMENTS MODIFIÉS

- ÉQUIVALENT DE LA SECONDE PARTIE DE LA PHASE JAUNE DU NB
- Cette phase permet le retour aux activités de plusieurs personnes qui sont animées et supervisées par des organisations sportives locales dans des lieux de pratique extérieurs définis.
- Elle rassemble plusieurs personnes pouvant provenir de foyers différents, encadrée par un entraîneur.

### 3: ÉVÉNEMENTS MODIFIÉS

- ÉQUIVALENT DE LA 2e PARTIE DE LA PHASE JAUNE DU NB (et regroupement d'au moins 50 personnes)
- Cette 3e phase inclut les compétitions, mais dites "modifiées" et régionales permettant un certain éloignement. Des événements peuvent être tenus dans la mesure où les normes présentées dans le plan sont respectées.
- Cette phase permet les regroupements sur un même site.

### 4: PRATIQUE COMPÉTITIVE

- DATE ULTÉRIEUR SELON L'ÉVOLUTION DE LA PANDÉMIE
- Cette dernière phase est celle de retour à la "nouvelle normale".
- Elle inclut tous les niveaux de compétition ainsi que les événements de masse (cyclisme pour tous).
- Cette phase sera développée avec la collaboration de Vélo NB et Cyclisme Canada.

Pour chacune de ces phases, nous détaillons les éléments communs des différentes disciplines cyclistes et aussi celles spécifiques aux disciplines. Pour le bien des partenaires faisant la présentation de ce document, nous avons mis le focus sur les disciplines du BMX et du vélo de montagne.

## PHASE 1 : PRATIQUE LIBRE (Récréative)

---

*Cette phase n'a jamais été limité tout au long de la pandémie actuelle. Nous tenons tout de même à offrir quelques recommandations spécifiques à notre sport (ou loisir dans ce cas spécifique).*

---

## ÉLÉMENTS COMMUNS

### RAPPELS

- ✚ Respecter en tout temps le code de la sécurité routière ;
- ✚ Toujours utiliser les équipements requis pour la pratique de la discipline ;
- ✚ S'informer en tout temps pour connaître la réglementation gouvernementale sur les rassemblements et les déplacements entre régions pour la pratique sportive.

### RECOMMANDATIONS

- ✚ En tout temps, garder une distanciation physique d'au moins 2 mètres entre chaque vélo, (sauf personnes d'un même foyer) ;
- ✚ Autonomie en matière de ravitaillement et de dépannage mécanique. Pas de partage de matériel (bidon d'eau, outils, nourriture; éviter l'usage des bornes de réparation) ;
- ✚ Avoir une solution hydroalcoolique sur soi pour se désinfecter les mains en cas de besoin ;
- ✚ Si vous craignez de ne pas respecter la distanciation physique, le port du couvre-visage est obligatoire ;
- ✚ Limiter la prise de risque dans sa pratique sportive afin d'éviter les blessures
- ✚ En plus du port du casque (obligatoire au Nouveau-Brunswick), le port des gants et des lunettes est fortement recommandé.
- ✚ Dans le cas où vous utilisez la piste cyclable pour vous entraîner :
  - Respecter la distanciation physique, s'assurer que personne n'arrive en face avant d'effectuer un dépassement (pas de 3<sup>e</sup> file). La courtoisie est de rigueur
- ✚ En cas d'arrêt, veuillez laisser la voie libre aux autres cyclistes, mettez-vous sur le côté.

## SPÉCIFICITÉS BMX

### RAPPELS

- ✚ Une distance d'environ 5 mètres est recommandée entre les départs individuels. Les départs regroupés ne sont pas tolérés.
- ✚ La pratique se fait dans le sens de la piste uniquement.
- ✚ Au préalable, il est essentiel qu'une validation de l'accès à la piste ait été obtenue.

## SPÉCIFICITÉS VÉLO DE MONTAGNE

### RAPPELS

- ✚ En tout temps, avant vos sorties, se renseigner sur les dates et heures d'ouverture **des lieux de pratique et respecter** en tout temps la réglementation sur l'utilisation des sentiers.
- ✚ Respecter le code de sécurité routière (lorsque sur route) lors de tout passage sur une route publique.

## RECOMMANDATIONS

- ✚ En plus de l'obligation du port du casque, nous recommandons fortement le port des gants et des lunettes.
- ✚ Éviter les rassemblements (points de vue sur les sentiers, stationnement en début et fin d'activité).
- ✚ Pensez à vous changer dans la voiture ou chez-vous.
- ✚ Être sensible au sens de circulation ainsi qu'au croisement de cyclistes/marcheurs ou autres... Sur les sentiers, la courtoisie est de rigueur.
- ✚ Se renseigner sur le sens de circulation lors de la traversée des passages dans les sentiers de type « singletrack ».
- ✚ Laisser la voie libre aux autres cyclistes en cas d'arrêt en vous mettant sur le côté.



## PHASE 2 : Entraînements modifiés

*La phase jaune (second partie) du Nouveau-Brunswick prévoit le début des sports à faible niveau de contact à partir du 5 juin. Avec les éléments présents*

*dans ce document, les entraînements dites modifiés en cyclisme  
correspondraient très bien à cette phase de ce plan de RETOUR SUR DEUX  
ROUES.*

---

## ÉLÉMENTS COMMUNS

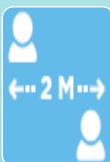
### CONSIGNES GÉNÉRALES



Les rassemblements lors des explications doivent se faire en demicercle afin de favoriser la distanciation physique. Le respect de deux mètres entre chacun.



Les points de ralliement de chaque groupe sont bien identifiés et éloignés les uns des autres.



La file d'attente pour la pratique d'ateliers doit respecter le deux mètres entre chaque personne. Sinon, le masque est obligatoire.



Les cyclistes devront s'organiser pour être en autosuffisance pour la période d'entraînement (pas de prêt de matériel, gourde d'eau personnelle ou autre). Les fontaines à eau ne doivent pas être utilisées.



L'aide d'une personne (bénévole, assistant) est de mise afin de faciliter le travail de l'entraîneur. Cela aidera à faire respecter les règles temporaires.



L'aide de bénévoles pour le stationnement est recommandée afin d'éviter que tous se placent trop près au même moment ainsi que pour rappeler les consignes de distanciation physique..



Utiliser les équipements requis pour la pratique de sa discipline.



Lors des entraînements, il est recommandé que les parents de demeurent pas avec le groupe d'entraînement.



Dans la mesure du possible, revoir certains ateliers pour ne pas qu'il y ait de manipulation de matériel entre les athlètes.



Favoriser les échanges électroniques pour les consignes d'entraînement.

## RESPONSABILITÉS DU PERSONNEL D'ENCADREMENT (ENTRAINEURS) ET DES DIRIGEANTS



- + S'assurer que les "consignes générales" soient respectées.
- + Demander aux personnes (ou aux parents dans le cas de mineurs) d'autoévaluer leur état de santé avant de se déplacer sur le lieu de pratique. S'ils ont un des symptômes de la COVID-19, ils doivent en informer leur entraîneur rapidement.
- + Encourager et appliquer les mesures de distanciation physique en vigueur.
  - o En ce sens, toutes les activités proposées se feront uniquement sous forme d'entraînements supervisés par un intervenant et en proposant seulement des situations d'apprentissage qui permettent en tout temps la distanciation physique d'au moins 2 mètres.
- + Garder les entraînements à base intensité à mesure du possible
- + Promouvoir l'hygiène des mains par des affiches et des communications verbales.
  - o Notamment en mettant à disposition des gels à base d'alcool sur le lieu de pratique.
- + L'accès à des blocs sanitaires et bâtiments de services ne sera pas possible ou sera réduit au minimum.
- + Avoir sur soi le répertoire des numéros d'urgence à contacter en cas de suspicion de COVID-19 chez une personne.
- + Informer et communiquer les mesures prises pour assurer la sécurité de tous.
- + Mettre à la disposition des ensembles de gants et couvre-visages à usage unique sur le lieu de pratique, en cas de besoin.
- + Désinfecter les équipements communs après chaque utilisation.
- + Pour le travail des ateliers nécessitant une file d'attente, veuillez prévoir un marquage afin faire respecter les deux mètres de distanciation physique entre chaque cycliste.
- + Les consignes seront transmises de façon électronique aux parents et cyclistes avant la première rencontre.
- + Tenir une feuille de route des participants présents chaque entraînement.

## PHASE 3 : ÉVÉNEMENTS MODIFIÉS (mise à jour le 26 juillet)

---

*La phase jaune (seconde partie) du Nouveau-Brunswick prévoit des rassemblements de 50 personnes ou moins en plein air en respectant la distanciation physique. Avec les éléments présents dans ce document, les événements dites modifiés en cyclisme correspondraient très bien à cette phase de ce plan de RETOUR SUR DEUX ROUES.*

---

## ÉLÉMENTS COMMUNS

Lors de sa réunion du 20 juillet dernier, Vélo NB a pris la décision d'allouer la reprise des événements mais dans un premier temps avec **la tenue d'événements régionaux**, selon les consignes de la Direction de la santé publique qui seront en vigueur. Dans notre cas, c'est donc dire que cette région est définie de mesure à suivre les consignes de zonage de la province du Nouveau-Brunswick. Pour les événements tenue au Parc Rotary de Dieppe, les cycliste, membre de Vélo NB résidant dans la [ZONE 1](#) pourraient participer.

### INSCRIPTION À UN ÉVÉNEMENT RÉGIONAL (en 2 étapes maximum)

1. **Par internet obligatoirement**, sur la plateforme utilisée par la Vélo NB (Racelap). Cette plateforme permet d'identifier les membres de l'organisation et également la vente de licence d'événement.
  - a. Il est fortement recommandé de procéder à une inscription pour **chaque événement** afin d'avoir une feuille de route complète de chaque événement.
2. Seule la **réception des plaques peut se faire sur place**, en mettant en place une aire ouverte (tente) avec une séparation d'un "espace de 2m" pour les intervenants à ce poste :
  - a. On recommande également que chacun porte un couvre-visage (bénévole et athlète).
  - b. L'organisation devra privilégier le paiement par carte bancaire, de préférence sans contact.

## PORT DU COUVRE-VISAGE

### QUAND PORTER UN COUVRE-VISAGE ?



Le port du couvre-visage est fortement recommandé dans les lieux publics, particulièrement lorsque la distanciation physique n'est pas possible. Cela peut se produire, par exemple, à l'épicerie ou en prenant le transport en commun. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique (2 mètres).

### *POURQUOI PORTER UN COUVRE-VISAGE ?*

Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres.

Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

### *QUI DOIT DISPOSER D'UN COUVRE-VISAGE ?*








-  **Obligatoire** pour les commissaires, service chronométrage, employés, membres du comité organisateur qui sont en contact ou à proximité d'autres personnes; ils devront l'avoir avec eux en tout temps.
-  **Recommandé** pour toutes les autres personnes (hormis les coureurs en course).



## **RESPONSABILITÉS DE L'ORGANISATION**

### *PRÉPARATION DE L'ÉVÉNEMENT*

Effectuer les réunions dans la mesure du possible au moyen d'appels vidéo-conférences. Sinon effectuer des réunions en respectant la distanciation en vigueur, proscrire le partage de documents imprimés.

-  Le montage et démontage de matériel doivent être effectués avec l'équipement de protection adéquat (gants, couvre-visage...) en cas de besoin.
-  Faire la promotion des règles d'hygiène et sanitaires à respecter par des affiches visuelles et communications verbales (tousser dans son coude, se laver les mains régulièrement, jeter ses mouchoirs, etc.) Voir annexe.
-  Les organisations devront mettre à la disposition des couvre-visages, des gants et du gel hydro alcoolique, en cas de besoin. Pour limiter au maximum la proximité, l'organisation doit proposer un moyen de communication (micro ou mégaphone...) aux commissaires.
-  Pour premiers soins lors d'événement : Toute personne qui intervient auprès d'un athlète en difficulté doit obligatoirement porter un couvre-visage et des gants.
-  À l'exception du service professionnel d'une entreprise de restauration, aucune vente de nourriture et breuvages ne sera autorisée. L'entreprise devra respecter les exigences des autorités concernant les mesures de sécurité.
-  Mise à part les toilettes, l'accès aux bâtiments sur le site de l'événement doit être limité ou régulé pour garantir la distanciation physique.
-  Mettre à disposition le matériel nécessaire à l'hygiène (eau courante, savon, solutions hydro alcooliques, poubelles sans contact, mouchoirs jetables, serviettes ou papier jetable etc.).

### LIMITATION DU NOMBRE DE PERSONNES SUR LE SITE

Le site (comprenant les aires de départs/arrivée et parcours) **ne doit pas dépasser le nombre permis par les instances gouvernementales (50 personnes\*)**, bénévoles, employés accompagnateur et athlètes compris. Pour ce faire, il est recommandé de :

- + Seulement les coureurs et accompagnateurs des mineurs (un parent par enfant) et le personnel d'organisation seront autorisés sur le site de l'évènement.
  - o Dans le cas des parents, il est recommandé de ne pas demeurer autour de l'aire de départ et d'arrivée. Ceci dans le but de limité le regroupement.
- + Limiter le nombre de catégories.
- + Réaménagement possible (au besoin) de l'horaire de l'évènement.
- + Instaurer des horaires de reconnaissance de parcours par club ou par catégorie le jour précédent l'évènement.
- + L'aide de bénévoles pour le stationnement est recommandée afin d'éviter que tous se placent les uns à côté des autres au même moment (principe de distanciation physique).

*\* selon les normes en vigueur par Santé publique NB*

### ZONE CHRONOMÉTRAGE

- + Installation systématique d'une séparation physique entre les commissaires et les autres personnes. Aucune intrusion ne sera tolérée (à l'exception des membres techniques et chronométreurs). Si les personnes présentes dans la zone ne peuvent garder une distance réglementaire, elles devront porter un couvre-visage.
- + Éviter l'utilisation de crayons communs, le cas échéant les désinfecter après chaque utilisation.
- + Toute manipulation de document papier doit être faite avec l'usage de gants et couvre-visage.
- + Les résultats devront être affichés en ligne (via la page Facebook de l'évènement par exemple), dans le cas contraire les règles de distanciation physique devront être respectées.



### ZONE DES ÉQUIPES

- + Aucune zone d'équipe ne sera allouée lors d'événements régionaux

## RESPONSABILITÉ DU COMMISSAIRE

- ✚ Les commissaires veilleront en tout temps au respect des règles émises par ce guide pendant toute la durée de l'événement. Si nécessaire, une assistance en bénévoles pourra être fournie par le comité organisateur.
- ✚ Les commissaires auront l'obligation de porter un couvre-visage lorsqu'une communication sera effectuée à un athlète.
- ✚ L'équipe d'organisation en lien avec le commissaire auront la responsabilité et le pouvoir d'expulser du site de compétition toute personne refusant d'obtempérer aux consignes présentes sur l'événement visant à respecter la distanciation physique.

## RESPONSABILITÉS DU CYCLISTE

- ✚ Le coureur ne doit pas se présenter sur le site de course s'il ressent des symptômes de la COVID-19 ou s'il est déclaré positif;
- ✚ Respect de la réglementation de distanciation physique en tout temps;
- ✚ Ne pas arriver plus de 45 minutes avant le début de la compétition;
- ✚ Seulement les coureurs et accompagnateurs des mineurs (un parent par enfant) seront autorisés sur le site de l'événement;
- ✚ Après la course, aucune poignée de main n'est autorisée, salutations cordiales seulement;
- ✚ S'équiper autant que possible dans le stationnement ou avant d'arriver sur le site de compétition ;
- ✚ Ne pas toucher le vélo, le maillot ou toute autre pièce de l'équipement d'un autre athlète;
- ✚ Connaître les consignes spécifiques à l'événement avant de s'y rendre;
- ✚ Aucun échange de matériel entre athlètes n'est permis;
- ✚ Après la fin de leur(s) course(s), les coureurs devront quitter les lieux avec leur équipement dans les meilleurs délais;
- ✚ Tout objet retrouvé au sol sera systématiquement jeté;
- ✚ Les coureurs devront être autonomes pour leur ravitaillement;
- ✚ En tout temps, les athlètes devront suivre les directives des commissaires de course, sous risque de se voir refuser le départ;
- ✚ Obligation du port du casque et des gants;
- ✚ Port de lunettes recommandé (obligatoire dans le cas du cyclisme sur route).

## SPÉCIFICITÉS DU BMX

### ZONE DE DÉPART

- ✚ Contre-la-montre ou BMX de course.
- ✚ Sur la grille de 8, les départs doivent se faire à 4 athlètes maximum.
- ✚ Positions 2-4-6-8 en premier puis les positions 1-3-5-7 suivront, avant le départ qui sera lancé dans les secondes suivant leur arrivée.
- ✚ Éviter d'entasser plusieurs athlètes derrière le groupe de départ sur la grille.



- ✚ Il doit y avoir une distance de deux mètres entre les coureurs et l'opérateur de grille. Advenant le cas où cela n'est pas possible, le poste de l'opérateur doit être protégé physiquement.
- ✚ L'opérateur doit porter un couvre-visage. Si l'opérateur doit quitter son poste, il doit désinfecter les équipements qu'il a touchés.

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE ET RECOMMANDÉ

- ✚ Tout le matériel requis pour la pratique du sport (gants, casque...).
- ✚ Les jambes et les bras doivent être couverts dans leur totalité.
- ✚ Les lunettes sont recommandées.
- ✚ Le casque est obligatoire dans la zone de préparation.

## SPÉCIFICITÉS VÉLO DE MONTAGNE

### ZONES DE DÉPART

- + L'organisateur devra délimiter par des clôtures, des marquages au sol et des banderoles des zones réservées aux athlètes, commissaires et entraîneurs.
- + Le positionnement des athlètes en attente de départ devra être clairement marqué au sol et respecter les normes de distanciation du moment.
- + Pour limiter la proximité d'athlètes, des lignes de départ limitées à 3 ou 4 coureurs sont recommandées.

### Remarques

- + Pour limiter l'achalandage à un moment précis lors d'un événement régionale, une vague de départ comptant moins de 45 participants sera de mise.
- + Si une seconde vague est jugée nécessaire, la seconde vague devra seulement prendre le départ une fois la course de la première vague complétée.
- + *L'appelle de coureurs sera faite selon un ordre préétabli par l'organisateur. Cette liste sera publiée avant l'événement.*



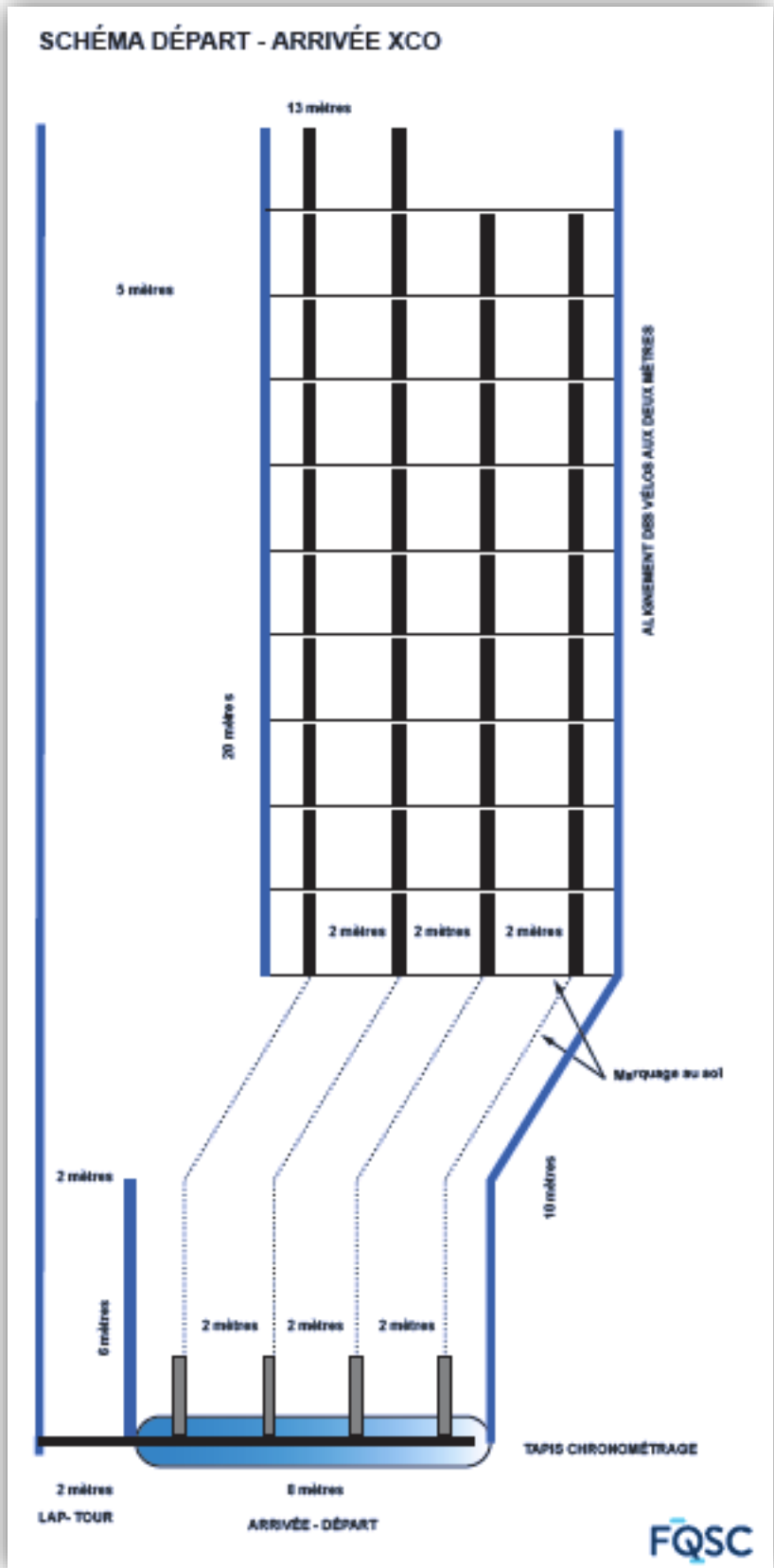
directeur sportif  
coaching

**Schéma symbolisant une aire de  
départ / arrivée d'une course  
avec départ de masse**

- Espacement de deux mètres entre chaque coureur.
- Les athlètes en attente du départ doivent être positionnés à deux mètres de distance, selon des marqueurs clairs (cônes, peinture au sol etc.) et sous la supervision d'un bénévole portant un couvre-visage qui assure le respect des règles.
- L'utilisation de parcours **complètement** différents selon les catégories pourrait diminuer l'achalandage également.

## ZONE DE RAVITAILLEMENT ET DE SUPPORT TECHNIQUE

Le ravitaillement et de support technique sera interdit lors d'une course dite régionale.



## PHASE 4 : PRATIQUE COMPÉTITIVE

Les cinq partenaires présentant ce plan de RETOUR SUR DEUX ROUES sont très conscients des étapes nécessaires à un retour à la compétition comme on le connaissait. A l'heure actuelle, il est très difficile, voire impossible, de prévoir une date, et même si ce retour à la compétition nécessitera des adaptations ou non.

Tel que régulièrement mentionné au cours des dernières semaines, cette dernière phase pourrait très bien être celle du retour à la "nouvelle normale". Il serait donc prématuré de débiter la rédaction des éléments d'une telle phase pour l'instant.

Comme partenaires, nous travaillerons en collaboration avec les Ville de Dieppe, de même que nos partenaires provinciaux et nationaux, soient Vélo NB et Cyclisme Canada. Il est de notre désir et intérêt à tous de revoir des compétitions et surtout une affluence de cyclistes sur les belles facilités de la municipalité; mais d'ici là, nous vous travailler de façon sécuritaire et logique avec les cyclistes de la communauté environnante.

## ANNEXES et Références

### RETOUR SUR DEUX ROUES

<b>Où puis-je trouver les informations les plus récentes sur la réponse du GNB à propos de la Covid-19 ?</b>	<a href="https://www2.gnb.ca/content/gnb/biling/coronavirus.html">https://www2.gnb.ca/content/gnb/biling/coronavirus.html</a>
<b>Où puis-je trouver des lignes directrices pour les lieux de travail ?</b>  <i>À consulter également la foire aux questions de Travail sécuritaire NB :</i>	<a href="https://www.travailsecuritairenb.ca/media/60997/sadapter-a-la-nouvelle-normalite.pdf">https://www.travailsecuritairenb.ca/media/60997/sadapter-a-la-nouvelle-normalite.pdf</a>  <a href="https://www.travailsecuritairenb.ca/sujets-de-sécurité/covid-19/questions-fréquemment-posées-covid-19/">https://www.travailsecuritairenb.ca/sujets-de-sécurité/covid-19/questions-fréquemment-posées-covid-19/</a>
<b>Plan de rétablissement du N.-B.</b>	<a href="https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19/retablissement.html">https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19/retablissement.html</a>
<b>Un club local peut-il simplement adopter le plan opérationnel Covid-19 de son organisation provinciale ?</b>	Les organismes provinciaux sont encouragés à fournir des conseils de haut niveau (d'ordre général). Les organismes / clubs locaux doivent avoir leur propre plan opérationnel Covid-19 qui prend en considération les opérations locales.
<b>Certains de nos entraîneurs sont des travailleurs indépendants. Sont-ils tenus d'avoir leur propre plan opérationnel ?</b>	Les organismes qui engagent des entraîneurs sont tenus d'avoir un plan opérationnel Covid-19 (à moins que les accompagnateurs n'offrent des activités indépendamment de l'organisme. Si c'est le cas, ils ne sont pas tenus d'avoir leur propre plan opérationnel Covid-19).

## Annexes et références (suite)

<b>Dans la phase 3 (jaune), que voulons-nous dire par "un sport d'équipe à faible contact" ?</b>	Des éclaircissements ont été demandés pour la prochaine phase du plan de relance du NB. Nous comprenons que les sports de contact peuvent être en mesure d'adapter certaines de leurs activités tout en respectant les mesures de la santé publique. En attendant de recevoir des informations supplémentaires, nous encourageons les organisations à explorer des moyens innovants pour offrir à leurs membres d'autres possibilités de pratiquer des activités afin de maintenir un sentiment de communauté et de connexion tout en respectant les distances physiques et les autres mesures de santé publique.
<b>Où puis-je trouver des exemples d'évaluation des risques ?</b>	<a href="https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/document-orientation/prise-decisions-fondees-risques-lieux-travail-entreprises-pandemie-covid-19.html">https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/document-orientation/prise-decisions-fondees-risques-lieux-travail-entreprises-pandemie-covid-19.html</a>
<b>Plan de relance de Vélo NB</b>	<a href="http://velo.nb.ca/wp-content/uploads/2020/05/Operational-Plan.pdf">http://velo.nb.ca/wp-content/uploads/2020/05/Operational-Plan.pdf</a>
<b>Plan de relance de la FQSC</b>	<a href="https://fqsc.net/plan-de-relance-des-activites-cyclistes">https://fqsc.net/plan-de-relance-des-activites-cyclistes</a>
<b>À consulter également : Affiche à imprimer (FQSC) – Site de pratique</b>	<a href="https://fqsc.net/files/general/FQSC-Document-COVID-Site-pratique.pdf">https://fqsc.net/files/general/FQSC-Document-COVID-Site-pratique.pdf</a>
<b>À consulter également : Affiche à imprimer (FQSC) – Site de compétition</b>	<a href="https://fqsc.net/files/general/FQSC-Document-COVID-Site-competition.pdf">https://fqsc.net/files/general/FQSC-Document-COVID-Site-competition.pdf</a>
<b>Plan de reprise des activités du Club Dalbix</b>	<a href="https://fqsc.net/plan-de-relance-des-activites-cyclistes">https://fqsc.net/plan-de-relance-des-activites-cyclistes</a>



# RETOUR SUR DEUX ROUES : le plan de relance du cyclisme à Dieppe

Un plan pour la relance du cyclisme dans la  
municipalité de Dieppe, Nouveau-  
Brunswick dans la cadre de la pandémie de  
la COVID-19.

Le cyclisme peut être un allié vis-à-vis la  
santé mentale des citoyens de la  
municipalité.

