2020

Relais de la Côte

Informations et règlements

Déroulement de la journée

Départ

L'inscription des équipes se fera le samedi 30 mai 2020 **de 6 h à 6 h 45** au Café Graffiti à Port-Cartier, 50, chemin des Iles.

Départ de la catégorie récréation : 7 h

Départ des catégories compétition (femmes et open) et collégiale : 7 h 30

Certaines zones de transition offriront du ravitaillement et donneront accès à des toilettes, mais vous devrez prévoir des aliments et de l'eau en quantité suffisante pour toute la journée. De plus, nous vous conseillons d'avoir dans votre véhicule une trousse de réparation de vélo et une trousse de premiers soins.

Arrivée

L'arrivée se fera devant le Cégep de Sept-Îles, au 175, rue de La Vérendrye.

Les arrivées sont prévues entre 14 h 30 et 21 h.

Un souper vous sera offert à partir de 18 h 30 jusqu'à l'arrivée de tous les participants. Il y aura également une soirée avec animation et service de consommation. (*Veuillez indiquer votre présence lors de votre inscription*).

Remise des prix

La remise des prix se fera 60 minutes après l'arrivée des derniers participants.

Règlements

Les catégories

- Compétition : deux à quatre participants par équipe.
- Récréation : quatre à dix participants par équipe.
- Collégiale : six étudiants au maximum par équipe.

Véhicules et conducteurs

1. Un véhicule par équipe de deux à cinq personnes et deux véhicules par équipe de six à 10 personnes.

2. Le véhicule peut être conduit par les participants ou par un conducteur attitré (externe à l'équipe).

3. Le véhicule se déplace d'un relais à un autre, selon les règles routières. **En aucun cas, le véhicule ne pourra suivre ses coureurs sur le parcours.**

4. **Aucun arrêt n'est permis sur la 138.**

5. Des espaces de stationnement sont prévus dans toutes les zones de transition. Respectez la signalisation et les indications des bénévoles.

Règles sur le parcours

1. Tous les participants de l'équipe, **en tout temps, doivent porter leur dossard** qui permettra aux bénévoles de les identifier à chaque relais.

2. Peu importe le nombre de personnes dans l'équipe, **deux participants** seront **toujours sur le parcours en même temps**, soit un à vélo et l'autre à la course.

3. Selon les étapes du parcours, vous devrez obligatoirement circuler sur l'accotement, le gravier, la piste cyclable ou, s'il y a lieu, suivre la signalisation spécifique installée par le Relais de la Côte.

4. Sur le parcours, lorsque vous voulez faire l'échange du vélo, vous devez libérer le chemin pour les autres équipes en vous rangeant vers la droite. L'alternance vélo course peut se

faire au rythme de votre choix : aux 30 secondes, aux 2 minutes, aux 5 minutes, au kilomètre, etc.

5. Vous devrez **en tout temps porter votre casque** lorsque vous êtes à vélo. Libre à vous de courir avec le casque ou de le remettre chaque fois que vous embarquez sur le vélo.

6. Le participant à vélo est à côté ou à l'arrière de son coureur, mais ne peut le dépasser.

7. Lors d'un dépassement, vous devez annoncer à l'équipe devant vous que vous allez les dépasser. Celle-ci doit obligatoirement se placer le plus à droite possible pour vous laisser passer. Ainsi, vous les dépasserez en restant dans la zone de l'accotement.

8. En cas de crevaison, l'équipe devra se rendre à la course, avec le vélo, au prochain relais.

9. Pour une raison de sécurité, un des deux participants sur le parcours devra avoir un cellulaire en tout temps, afin de pouvoir rejoindre l'équipe des premiers soins en cas d'urgence.

Zones de transition

1. Il y a sur le parcours un total de 15 zones de transition qui séparent les 16 étapes de la course.

2. Lorsque les deux participants d'une équipe arrivent à une zone de transition, ils doivent se rendre directement à la porte du relais. Ceci permet d'attester de leur passage. C'est aussi dans cette porte que se fait le transfert des participants qui s'élancent vers la prochaine étape.

3. Il n'est pas obligatoire de faire un changement de participants à chaque zone de transition. La gestion des participants sur les différentes étapes du parcours vous appartient selon votre stratégie de course.

Tout participant s'engage à respecter l'ensemble de ces règlements. Un non-respect pourrait entraîner une disqualification de l'équipe. Chaque participant devra signer une décharge avant le départ.

Pour toute demande d'informations supplémentaires, communiquez avec Mélanie Rouxel à melanie.rouxel@cegepsi.ca.