



GUIDE DES DIRECTEURS DE COURSE

TABLE DES MATIÈRE

Introduction et remerciements	3	SECTION 5 – Sécurité et responsabilité	18
SECTION 1 – Organiser une course sur route	4	Surveillance policière, contrôle de la circulation et ordonnancement	18
Fixer la date	4	Véhicule de tête	18
Sélectionner le lieu	4	Véhicule de queue	19
Choisir la distance	4	Assurance	19
Établir les objectifs	5	Normes en matière de sécurité	19
Déterminer le budget	5		
Demander les permis nécessaires	6	SECTION 6 – Résultats, réception et autres	21
Obtenir une affiliation ou une sanction de Course NB	6	Résultats	21
Pourquoi faire sanctionner une activité?	6	Compilation des résultats – après la course	21
Promouvoir la course	7	Publication des résultats	22
Trouver des commanditaires	7	Remises des prix et récompenses et réception	22
Remettre des prix	8	Paiement des factures	22
SECTION 2 – Recruter des bénévoles	9	Annexe A – Information sur le plan d’urgence	23
Bénévoles	9	Annexe B – Inscrivez votre course sur le site Web de Course NB	24
		Annexe C – Échéancier	25
SECTION 3 – Inscription et détails	10	Annexe D – Postes d’eau	26
Processus d’inscription	10	Annexe E – Coordonnées	27
Avant la course	11	Annexe F – Détails sur la certification de parcours	28
Course principale	12	Annexe G – Formulaire de demande d’assurance	33
Après la course	13	Annexe H – Certificat d’assurance	34
		Annexe I – Exemple d’un formulaire de renonciation aux droits de recours	35
SECTION 4 – Parcours, sélection et mesures	15	Annexe J – Lignes directrices pour l’inclusion des enfants et les jeunes dans les courses sur route	36
Établir un parcours	15		
Mesures – parcours certifié ou non	16		
Parcours certifié	16		
Parcours non certifié	16		
Choses à penser concernant votre parcours	16		

INTRODUCTION ET REMERCIEMENTS

Chers directeurs de course,

Ce document a principalement été conçu pour VOUS aider à accueillir la meilleure activité de course sur route que possible. Ce guide s'adresse autant aux directeurs saisonniers qu'aux nouveaux directeurs.

Pour les nouveaux directeurs de course, ce guide met l'accent sur les différentes tâches, donne un aperçu des échéanciers possibles et offre des conseils pour effectuer les tâches.

Pour les directeurs saisonniers, il s'agit à la fois d'un guide vous permettant de vous assurer que les tâches ont été effectuées en temps opportun et d'une ressource sur les renseignements importants pour la course.

Tous les aspects présentés ici ne seront pas mis en œuvre par chaque directeur de course. Chaque course est unique et des écarts peuvent être nécessaires en raison de considérations logistiques, en fonction de la taille de la course ou simplement parce que certains éléments ne seront pas inclus à la compétition ou à l'activité.

Même si des efforts sont faits pour maintenir ce guide à jour, certains renseignements qui y apparaissent peuvent devenir désuets. Pour une information à jour, veuillez consulter notre site Web, à www.runnb.ca.

Ce document est imposant, car il vise à couvrir tous les aspects des compétitions ou activités de course sur route.

Pour de plus amples renseignements ou pour toute question, veuillez communiquer avec :

Gabriel LeBlanc
Directeur général
ed@runnb.ca

Bonne organisation!

Ce guide a été conçu en collaboration. L'information qui s'y trouve provient de sources variées et est parfois le fruit de notre expérience dans l'organisation de ce type d'activités ou de compétitions.

Nous remercions particulièrement Athlétisme Canada, John Lafranco, Alex Holder, Adam Stacey, Donald Wade et Rob Jackson.

De nombreuses ressources consultées ont été partagées par ACTIVE Network, un marché mondial de premier plan pour activités et compétitions qui relie participants et organisateurs tout en offrant une intelligence d'affaires inégalée grâce à des solutions de gestion des données avant-gardistes et une plateforme de partage des connaissances. ACTIVE Network traite annuellement près de 100 millions d'inscriptions et plus de 3 milliards de \$ en paiements pour plus de 47 000 organisateurs et 200 000 activités et compétitions de par le monde. Fondé en 1999, le bureau principal d'ACTIVE Network est situé à Dallas, au Texas, et il y a des succursales un peu partout dans le monde.

Voyez par vous-mêmes ce qu'ACTIVE Network peut faire pour vous : www.activenetwork.com/

ORGANISER UNE COURSE SUR ROUTE

La course sur route est un projet communautaire intéressant et une excellente façon d'amasser des fonds pour une œuvre de charité ou tout simplement pour rassembler des gens dans une région dans le cadre d'une célébration ou d'une activité communautaire. Plus important encore, elle incite les gens à bouger et tout le monde peut y trouver du PLAISIR!

Souvenez-vous que, à certains moments, cela peut demander un important travail d'organisation; vous aurez donc besoin de temps, mais aussi d'un petit coup de pouce et de soutien.

Cette section devrait vous aider à organiser une course.

FIXER LA DATE

Essayez de fixer une date environ six mois à l'avance afin de vous laisser, à vous et à votre équipe, suffisamment de temps pour tout mettre en ordre. Assurez-vous de consulter le calendrier des activités de Course NB, à www.runnb.ca, ainsi que les différents calendriers communautaires de votre région pour connaître les activités qui auront lieu pendant la même fin de semaine que l'activité que vous organisez.

Le mieux, c'est d'avoir le moins d'activités semblables à la vôtre que possibles la fin de semaine choisie. Vous voudrez sans doute éviter la fin de semaine où a lieu une compétition provinciale qui attire les foules. Toutefois, vous pouvez planifier votre course autour d'une autre activité ou encore établir un partenariat avec cette autre activité pour ainsi attirer plus de participants.

Vous devriez également considérer la saison. À moins de pouvoir compter sur un groupe d'athlètes qui n'ont pas peur de courir lors d'une tempête hivernale ou sous une forte pluie, il vaut mieux choisir un moment de l'année où les conditions climatiques sont plus clémentes!

SÉLECTIONNER LE LIEU

Il faut aussi choisir le lieu de votre activité. Disons que vous souhaitez accueillir une course dans votre localité; si votre parcours amène vos participants à courir dans le secteur industriel plutôt que dans le secteur riverain, votre course risque de ne pas être aussi populaire! Avouez qu'un parcours intéressant est plus facile à promouvoir et plus agréable pour les participants!



Conseil – Assurez-vous qu'il y a suffisamment de stationnements et que le service de transport en commun désert le secteur choisi pour que vos participants puissent facilement se rendre à votre activité. Toutefois, il pourrait être plus facile de faire fermer certaines rues ou routes dans les secteurs moins fréquentés (les rues et routes principales sont difficiles à fermer à la circulation).

CHOISIR LA DISTANCE

La plupart des coureurs aiment les défis et cherchent à établir de nouveaux records personnels sur les distances standards. Course Nouveau-Brunswick (Course NB) est reconnu pour les distances suivantes : 5 km, 5 miles/8 km, 10 km, semi-marathon (21,1 km) et marathon (42,2 km). Course NB maintient également une liste des records de tous les temps pour le mile, le 15 km et le 10 miles.

Les activités sur courtes distances attireront plus de coureurs amateurs, alors que les courses sur longues distances attireront plus de coureurs sérieux. Les activités les plus populaires sont les courses sur 5 et 10 kilomètres.



NOTE – Cela ne vous empêche pas d'organiser une course sur une distance autre que celles mentionnées ci-dessus. En fait, certaines de nos activités les plus « courues » sont sur des distances non conventionnelles, comme 13 ou 15 kilomètres. Pensez aussi que plus la distance est grande, plus cela nécessitera d'organisation, et plus aurez besoin de bénévoles.



IMPORTANT : Préparez un plan d'urgence (voir Annexe A)

ÉTABLIR LES OBJECTIFS

C'est important d'être réalistes!

Vous serez déçus si vous prévoyez attirer 1000 participants et que seules 100 personnes se présentent à votre activité. Établissez des objectifs réalistes et assurez-vous qu'ils correspondent au budget dont vous disposez. Traditionnellement, au Nouveau-Brunswick, c'est souvent difficile pour une nouvelle activité d'attirer plus de 150 coureurs. Étant donné le nombre d'activités offertes au Nouveau-Brunswick, cela représente tout un défi. Soyez réalistes...



Conseil – Soyez réalistes et établissez des objectifs atteignables. Souvenez-vous que les petites courses peuvent grandir!

DÉTERMINER LE BUDGET

Il y a plusieurs raisons pour mettre sur pied une activité. Vous pourriez par exemple vouloir amasser des fonds pour une œuvre de charité.

Peu importe; l'idée est que vous ne pouvez pas vous permettre de perdre de l'argent, alors il faut établir un budget précis qui inclut tout : toilettes portables, t-shirts, policiers, permis, etc.

Une fois que vous avez déterminé tous les coûts, vous pourrez déterminer les frais d'inscription.

Pour être certain de ne rien oublier, regardez ce qui a été inclus dans le budget des courses réussies, et faites la moyenne des frais d'inscription demandés. Les frais d'inscription des activités au Nouveau-Brunswick sont généralement entre 20 \$ et 40 \$. Toutefois, les frais d'inscription des grandes activités peuvent atteindre 80 \$. Assurez-vous que les frais d'inscription demandés correspondent à la valeur de l'activité proposée.

Voici une liste non exhaustive des éléments à considérer pour établir votre budget :

- | | | |
|--|---|--|
| •Location des installations | •Nourriture | •Frais de conception des logos, affiches, formulaires, etc. |
| •Objets souvenirs (t-shirts, chapeaux, gants, médailles, etc.) | •Gobelets, grands contenants d'eau, sacs de poubelle | •Location d'équipement de chronométrage |
| •Numéros de course et épingles de sûreté (4 par coureur) | •Prix | •Don à un groupe, une organisation ou une œuvre caritative s'il s'agit d'une activité de financement |
| •Surveillance policière et contrôle de la circulation | •Dons ou honoraires pour aider des groupes ou organisations | •Personnel médical pour la course |
| •Frais de sanction | •Frais postaux, papeterie, étiquettes, tableau des résultats, etc. | |
| •Location d'équipement et de véhicules | •Coût de l'impression des affiches, formulaires d'inscription et certificats des gagnants | |

Le saviez-vous? Course NB fournit gratuitement des dossards numérotés pour toutes les activités sanctionnées et prête le portail gonflable et l'horloge. De plus, grâce à notre partenariat avec la Société médicale du Nouveau-Brunswick, nous pouvons fournir gratuitement les médailles pour les courses des enfants!



Conseil – Planifiez soigneusement votre budget pour ne pas dépenser plus que prévu -- recherchez des commanditaires, suscitez des dons, etc.

DEMANDER LES PERMIS NÉCESSAIRES

Une fois que vous avez pensé à tous les détails concernant votre activité ou compétition, vous devriez communiquer avec les fonctionnaires municipaux pour leur demander les approbations dont vous avez besoin. Certaines municipalités exigent des permis pour la tenue d'une activité ou compétition, pour la fermeture de rues ou routes et même pour le bruit! Même si vous ne prévoyez pas fermer de rues ou routes, communiquez avec votre municipalité pour l'informer de la tenue de votre activité.

Les activités d'envergure nécessitent le soutien et l'approbation de la police. C'est essentiel de commencer à faire les demandes de permis aussitôt que possible, parce que s'il y a un retard dans l'approbation de votre activité, vous risquez de devoir remettre votre activité à une autre date.

OBTENIR UNE AFFILIATION OU UNE SANCTION DE COURSE NB

Course NB est un sous-comité d'Athlétisme Nouveau-Brunswick et est l'organe provincial reconnu pour la course sur route. C'est donc la seule organisation en mesure de sanctionner une activité de course sur route au Nouveau-Brunswick. Course NB se considère comme partenaire de votre activité et vous aide à en faire une expérience positive, pour toutes les personnes concernées.

Il y a de NOMBREUX avantages à faire sanctionner votre activité par Course NB :

- Bénéficier de l'expertise et du soutien des membres du personnel de Course NB
- Utiliser le matériel de Course NB (dossards numérotés, horloge, etc.)
- Publiciser votre activité sur le site Web de Course NB et dans ses médias sociaux, permettant ainsi de joindre des MILLIERS de coureurs, partout au CANADA
- Contracter une assurance pour les participants, bénévoles et membres de votre CA
- Tirer profit des partenariats établis par Course NB vous donnant notamment accès à des rabais offerts par nos divers partenaires

Pourquoi faire sanctionner une activité?

On fait sanctionner une activité pour signifier aux participants, partenaires et membres du grand public que l'activité sera conduite de façon juste, sécuritaire et responsable, et se conformera aux règles et normes du sport. En fonction de la nature de l'activité offerte et du lieu où elle est enregistrée, les résultats obtenus par les participants seront reconnus par d'autres organes directeurs nationaux pour le sport et par l'IAAF.

Lorsque Course NB sanctionne une activité, il est entendu que :

- l'organisateur de l'activité respectera toutes les règles et tous les règlements;
- Course NB annoncera l'activité sur son calendrier des activités et fournira un soutien à l'organisateur;
- l'organisateur pourra annoncer que son activité est sanctionnée conformément aux lignes directrices énoncées dans la sanction.



IMPORTANT - Certification de parcours et sanction d'activité ne sont pas la même chose. Une certification de parcours concerne la distance et le changement d'élévation alors qu'une sanction concerne les normes et les règles qui devront être respectées lors de l'activité. Les sanctions doivent être renouvelées chaque année.

PROMOUVOIR LA COURSE

Une fois que vous avez pensé à tous les détails concernant votre course et que vous avez la permission de la tenir, c'est le temps d'en faire la promotion!

Certains d'entre vous trouveront la déclaration suivante effrayante, alors assoyez-vous : Internet sera votre principal outil promotionnel.

Voici une liste d'outils en ligne et hors ligne que vous pouvez utiliser pour faire la promotion de votre activité ou compétition :

- Créez un site Web pour votre course – les gens vous trouveront facilement en ligne et pourront aisément consulter l'information que vous y afficherez
- Mettez en place un processus d'inscription en ligne – c'est pratique de permettre à vos participants de s'inscrire en ligne, et cela réduit considérablement votre travail administratif (voir conseil 4)
- Utilisez les médias sociaux – créez une page Facebook et une page consacrée à votre activité ou compétition sur Twitter pour multiplier vos chances de diffuser votre message, accroître sa visibilité et attirer plus de participants
- Envoyez des courriels – le fait d'envoyer des courriels personnalisés à vos amis, connaissances et collègues de travail vous aidera à passer le mot
- Inscrivez votre activité dans les calendriers en ligne – plusieurs sites Web comprennent un calendrier des activités communautaires vous permettant d'y inscrire votre activité ou compétition pour encore plus de visibilité; consultez les sites Web des stations de radio locales et des municipalités (en plus, les stations de radio diffusent souvent en ondes l'information qui se trouve dans les calendriers communautaires)
- Inscrivez votre activité ou compétition sur le site Web de Course NB (voir Annexe B)
- Faites-en une activité communautaire – distribuer des brochures publicitaires dans les centres de sport et de conditionnement physique locaux et lors d'autres activités sportives, afficher de l'information sur les babillards et parler de votre course à autant de personnes que possible, ce sont toutes d'excellentes techniques promotionnelles qui peuvent vous aider à attirer encore plus de participants
- Annoncez dans les journaux locaux – acheter des espaces publicitaires ou en obtenir gratuitement (idéal pour les activités de financement d'œuvres caritatives) dans les journaux locaux augmentera la visibilité de votre activité ou compétition dans votre région et auprès de votre public cible; écrire une histoire

pour les nouvelles locales pourrait aussi vous permettre d'attirer des participants; les journaux hebdomadaires qui sont livrés avec des circulaires sont souvent à la recherche d'histoires portant sur l'actualité locale, et ces histoires peuvent ensuite être reprises dans les journaux à plus grande diffusion



Conseil – Lorsque vous utilisez les médias sociaux et les sites Web pour faire la promotion de votre course, assurez-vous d'effectuer les mises à jour. Après la tenue de la course, vous pourriez même afficher des renseignements concernant vos plans pour l'année suivante et ainsi capter l'intérêt de futurs participants!

TROUVER DES COMMANDITAIRES

Il y a deux façons d'approcher des commanditaires potentiels : vous pouvez demander une aide financière (contribution en espèces) ou un don en biens et services (contribution en nature). Si c'est votre première tentative et que vous venez tout juste d'apprendre à organiser votre toute première course, c'est peut-être un peu présomptueux d'espérer la contribution de grandes entreprises ou de demander d'énormes sommes d'argent.

Demandez d'abord aux commanditaires de fournir des produits pour la course. Par exemple, une entreprise locale pourrait financer l'achat des t-shirts et y faire apposer son logo, ou une épicerie pourrait fournir des boissons pour sportifs isotoniques et des barres énergétiques et faire afficher sa bannière le long de la clôture.



Conseil – Si vous demandez de l'argent, commencez avec une petite somme, à moins d'être certain d'avoir affaire à un généreux bienfaiteur.

Voici quelques conseils pour trouver des commanditaires :

- Si des équipes s'inscrivent à votre activité, demandez-leur s'ils connaissent une entreprise qui souhaiterait commanditer l'activité.
- Affichez une page pour commanditaires sur votre site Web sur laquelle les entreprises pourraient voir les avantages de commanditer votre activité.
- Participez à des activités de réseautage.
- Envoyez des courriels aux personnes de votre réseau.
- Visitez les entreprises locales.

REMETTRE DES PRIX

À la plupart des courses, on remet des prix aux participants qui terminent en 1re, 2e et 3e places. Il s'agit souvent d'un trophée ou d'une médaille, qui peuvent facilement être achetés auprès d'entreprises locales de matériel promotionnel.

Un autre produit populaire auprès des coureurs est le t-shirt commémoratif de la course. Vous pouvez donner ces t-shirts aux participants, les vendre aux spectateurs, etc. Généralement, l'entreprise qui produit médailles et trophées est également en mesure de fabriquer ces t-shirts. C'est une excellente occasion de promouvoir vos commanditaires et votre activité, et de fournir à vos participants un souvenir de la course

***Remarque - Super Série.**

Course NB se base sur certains critères pour déterminer les courses qui obtiendront le statut de courses de la Super Série. L'un de ces critères est que vous devez remettre des médailles aux trois meilleurs athlètes de sexe masculin et aux trois meilleures athlètes de sexe féminin dans chacune des sept catégories d'âge (19 ans et moins, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70 et plus). Ce qui représente 42 médailles. Pour connaître tous les critères pour l'obtention de la désignation Super Série, consultez le site Web de Course NB : <http://runnb.ca/General/policies.php>

RECRUTER DES BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont essentiels pour assurer l'efficacité et le succès d'une course. Ils devraient être recrutés le plus tôt possible lorsque vous planifiez organiser une course pour vous assurer d'avoir l'aide nécessaire le jour de la course.

Les bénévoles peuvent assumer une grande variété de rôles : aider à tout mettre en place ou à démonter, s'occuper des postes d'eau, chronométrer, aider à la planification, etc. Vous voulez que vos bénévoles reviennent pour vous aider lors d'autres courses ou activités, alors faites en sorte qu'ils soient heureux! Souvenez-vous aussi qu'ils sont là, gratuitement, pour vous aider alors que rien ne les y oblige.

BÉNÉVOLES

Il y a diverses façons de recruter des bénévoles. Souvent, la plupart des bénévoles sont des membres de la famille, des amis ou des collègues de travail des membres du comité organisateur.

Voici d'autres manières de recruter des bénévoles :

- Contactez les écoles secondaires et universités locales – il y a souvent des cours qui nécessitent des heures de travail bénévole comme l'une des composantes du programme.
- Contactez les clubs de course locaux ou les autres groupes de sport dont les membres pourraient vouloir donner un coup de main (vous pourriez leur offrir quelques inscriptions gratuites en contrepartie).
- Contactez Course NB directement pour voir si les employés connaissent des personnes qui cherchent à faire du bénévolat.
- Annoncez – dans les médias sociaux, sur des affiches ou des brochures – que vous cherchez des bénévoles.

Une fois que vous avez vos bénévoles, il est extrêmement important d'organiser leur travail – dites-leur ce qu'ils devront faire. La façon la plus simple est d'organiser une réunion qui aura lieu avant la course elle-même. Réunissez tous vos bénévoles et formez des sous-groupes (postes d'eau, ligne de départ, table d'inscription, etc.). Remettez à chaque bénévole une feuille qui indique ses tâches, et expliquez-les en termes clairs. Ménager du temps pour permettre à vos bénévoles de poser des questions et d'essayer l'équipement qu'ils devront utiliser.

Puisque plusieurs de ces bénévoles arriveront tôt le jour de la course et partiront tard, il peut être utile d'avoir une équipe pour le matin et une équipe pour l'après-midi pour ne pas épuiser vos bénévoles. Souvenez-vous que ces gens vous offrent gratuitement leur temps et leurs efforts. Prenez soin d'eux si vous voulez qu'ils reviennent vous aider pour une autre activité. Vous pourriez leur offrir le petit-déjeuner, le diner, les collations, un t-shirt ou autre chose pour les encourager et les garder heureux.

Si vous avez une réunion après la course, incluez les bénévoles pour obtenir leurs commentaires. Demandez-leur ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné, ce qui pourrait être amélioré. Ils sont vos yeux et vos oreilles sur place et, en principe, auront pu parler avec de nombreux spectateurs et participants. Les sondages en ligne envoyés quelques jours après la course sont également une bonne façon de collecter l'information.



Conseil – Généralement, plus il y a de bénévoles, mieux c'est. Remerciez-les de leur aide et traitez-les bien!

INSCRIPTION ET DÉTAILS

Cette section traite du processus d'inscription et de ce que vous devez faire avant d'annoncer votre course. Le processus d'inscription devrait toujours être simple, pour tout le monde.

En plus de l'inscription, les détails concernant la course sont également inclus dans la présente section, notamment des conseils pour la pré-course, la course elle-même et l'après-course.

Pour l'échéancier suggéré concernant les menus détails, consultez l'Annexe C.

PROCESSUS D'INSCRIPTION

Le processus d'inscription peut faire en sorte que votre course soit un succès... ou un échec.

Pensez à tous les courriels et messages que vous recevez déjà concernant d'autres activités du genre – si quelque chose attire votre attention, mais que le processus d'inscription est trop compliqué, vous allez remettre à plus tard et finir par l'oublier.

Du premier courriel envoyé au sujet de votre course jusqu'au jour de la course, l'inscription devrait être facile pour vos participants. (Il y a plusieurs services d'inscription en ligne. Pour la plupart des activités au Nouveau-Brunswick, on utilise Race Roster, Running Room ou Trackiereg).



Conseil – Assurez-vous que le processus d'inscription est SIMPLE – tout le monde devrait pouvoir s'inscrire facilement et rapidement.

Voici deux types d'inscriptions auxquelles il vous faudra penser avant de publiciser votre course :

1. INSCRIPTION EN LIGNE

Dans le monde d'aujourd'hui, vous devez offrir une façon conviviale de s'inscrire en ligne. Peu importe le fournisseur de logiciel choisi, assurez-vous qu'il peut offrir les trois éléments suivants :

1. les utilisateurs devraient s'inscrire directement à partir du site Web de votre course par simple clic de souris – ce bouton devrait apparaître sur la page principale;
2. vous devriez pouvoir personnaliser le formulaire pour recueillir les renseignements dont vous avez besoin;
3. l'information et les paiements devraient être traités immédiatement, et en toute sécurité pour vous et votre compte bancaire.

2. INSCRIPTION SUR PLACE

Peu importe l'efficacité de votre stratégie de marketing et les offres alléchantes pour encourager les inscriptions à l'avance, il y aura toujours des personnes qui se présenteront la journée de votre course et souhaiteront s'inscrire à la dernière minute. Vous pouvez refuser les inscriptions le jour même, mais c'est important d'indiquer aux coureurs (site Web, brochure, etc.) si les inscriptions sur place le jour de la course seront acceptées, et d'en préciser les modalités.

Pour les inscriptions sur place, vous aurez également besoin d'un bon système pour effectuer l'inscription en ligne, que ce soit un formulaire d'une page ou un ordinateur portable. L'idéal serait que les gens puissent s'inscrire eux-mêmes, pour que vous n'ayez pas besoin de recourir à votre personnel pour aider avec l'inscription alors que votre priorité sera la logistique à la ligne de départ.

AVANT LA COURSE

« Soyez le premier sur place. Vous ne voulez pas que des gens se stationnent ou s'installent où ils ne devraient pas. » – Dave McGillivray, directeur de course du Marathon de Boston



Conseil – Avant de partir de la maison le jour de la course, assurez-vous d'avoir tout ce qu'il vous faut.

AVANT LA COURSE – C'est le moment d'accueillir tout le monde, de faciliter l'inscription des participants de dernière minute, de régler les problèmes de dossards ou de puces de chronométrage, d'installer les affiches et de vous assurer que le parcours est sécurisé par des cônes (ou fermé à la circulation). C'est aussi important d'aller voir vos bénévoles et de vous assurer que tout le monde sait ce qu'il doit faire.

Voici quelques articles dont vous pourriez avoir besoin :

Postes d'eau (tous les 3 à 6 km, et en fonction des conditions climatiques – voir Annexe D)

eau	gobelets pour eau	trousse de premiers soins
boissons énergétiques	gobelets pour boissons énerg.	ruban
pichets	table(s)	panneaux directionnels
affiches	sacs de poubelle	

Installations de chronométrage (si vous le faites vous-mêmes)

ordinateur(s)	rallonge électrique	chaises
imprimante	table	feuilles pour imprimante
cordons d'alimentation	tente	feuilles brouillon
barre d'alimentation	protecteur de tente	cartouche d'encre suppl.

Contrôle du stationnement

drapeaux	panneaux de signalisation	affiche « stationnement course »
vestes	teneurs de panneaux	affiche « course en cours »

Marquage du parcours

cônes et postes	walkie-talkie	barricades
panneaux et affiches	farine	
marquage des miles	drapeaux	

Accueil et autres

épingles de sûreté	ciseaux	3 boîtes argent comptant (monnaie, stylos)
bannière(s)	boîte administration	planchette à pinces

Dossier d'inscriptions (par distance)

affiche tente inscription	formulaire inscription sur place	affiche renonciation
dossards sans numéros	stylos	papier brouillon
sharpie	renonciation	

Dossier d'accueil (par distance)

affiche tente accueil	surligneurs	papier brouillon
liste d'accueil	renonciation	
stylos	affiche renonciation	

Stand sacs-cadeaux

t-shirts	barres	table
sacs-cadeaux	brochures	tentes

Autres

essuie-tout	haut-parleur	iPod musique appropriée
sacs poubelle	générateur	
prix	système sono + micro	

COURSE PRINCIPAL

Pour la course, assurez-vous que les postes d'eau sont prêts, que les bénévoles sont là où ils doivent être et que votre parcours est tracé et bien marqué. La préparation est essentielle car, comme M. McGil-livray dit : « une fois le départ annoncé, on ne peut plus arrêter la course ».

La ligne d'arrivée devrait marquer une célébration. Offrez des rafraichissements à vos participants, faites jouer de la musique et ayant des bénévoles et des partisans pour acclamer les participants en fin de parcours. Les gens veulent avoir du plaisir à participer et veulent célébrer leur succès – si vous savez les divertir, ils seront plus tentés de participer à votre prochaine course!

Toutes les annonces de pré-course devraient être assez fortes pour être entendues de tous. Le signal de départ devrait être clair et concis, et entendu de tous les participants. Un certain nombre de choses peuvent servir de signal de départ : un pistolet de départ, un sifflet, un avertisseur à air comprimé, un groupe d'artillerie légère ou tout autre objet qui fait beaucoup de bruit.



Conseil – Crier « go » ne fonctionne qu'avec un petit groupe de coureurs.

Avant la course, l'officiel de départ devrait s'assurer que les preneurs de temps sont prêts, que tous les participants sont prêts et derrière la ligne de départ et que le signal de départ est clair (surtout pour les coureurs de la première rangée).

Le départ se donne généralement en disant « coureurs : prêts » puis en donnant le signal de départ. Pour les courses sur route, il est pratiquement impossible de se reprendre s'il y a un faux départ, alors assurez-vous qu'il est bien fait la première fois... ou priez pour que vos preneurs de temps soient expérimentés et alertes!

Une fois la course commencée, le directeur de course doit encore s'occuper de diverses choses :

- Vérifier les postes d'eau et de premiers soins (ont-ils tout ce qu'il faut?)
- S'assurer que les coureurs aux postes de premiers soins sont bien soignés
- Écouter les canaux audio pour tout problème potentiel
- Préparer l'après-course (cérémonie de remise des prix, célébration, etc.)
- Faire le suivi auprès des bénévoles et des policiers (le cas échéant)



Conseil – Le directeur de course devrait se déplacer et être prêt à donner un coup de main

Pendant la course, le directeur de course doit s'assurer que tout se passe bien. Est-ce que les postes d'eau et de premiers soins ont suffisamment de matériel? Y a-t-il des problèmes relatifs à la sécurité? Il doit aussi commencer à se préparer pour l'après-course.

APRÈS LA COURSE

La course est terminée pour les participants, mais votre travail ne l'est pas!

Les directeurs de course qui en sont à leur début n'aiment pas se retrouver au milieu des restes alimentaires, des poubelles, des papiers et autres déchets.

« Si vous n'avez pas planifié cet aspect de la course, cela pourrait être un cauchemar, explique M. McGillivray. Tout le monde veut partir, mais il reste encore beaucoup de travail à faire. Vous pourriez faire appel à une autre équipe. Plutôt que de demander à tout le monde de revenir à 4 heures du matin, formez une nouvelle équipe pour venir à la ligne d'arrivée. Vous ne voulez pas que les mêmes personnes qui ont travaillé 3 jours à planifier et à tout mettre en place à 2 heures du matin soient encore celles qui reviennent après la course.



IMPORTANT - Envoyez les résultats à Course NB et aux médias aussitôt que possible; les coureurs seront curieux de voir leur temps et leur position

Communiquez avec vos participants! Les sondages sont une excellente façon de communiquer après la course. Ils devraient être envoyés dans les 48 heures. Plusieurs sites Web peuvent vous aider à élaborer un sondage rapide et précis :

www.surveygizmo.com

www.surveymonkey.com

Vous commencerez à recevoir des commentaires quelques heures et même quelques semaines après votre course. Si vous êtes chanceux, on vous enverra un courriel pour vous dire à quel point on a aimé participer à votre course.

Toutefois, il est fort à parier que certains participants se plaindront et feront des commentaires négatifs. En tant que directeur de course, vous devez être prêt à bien réagir à tout commentaire.

Vous allez toujours entendre des commentaires négatifs, peu importe à quel point tout était bien planifié. Répondez poliment, ne les prenez pas personnellement et, surtout, ne les laissez pas vous décourager! Certaines personnes adorent se plaindre. Faites-leur sentir que vous les écoutez et que vous prenez leur plainte sérieusement.



Conseil – N’oubliez pas de dire MERCI!.

N’oubliez pas de remercier les personnes suivantes :

- les commanditaires de votre course
- vos participants : envoyez-leur personnellement un courriel indiquant où ils peuvent trouver les résultats de la course et l’information sur la prochaine course, quand le site Web sera mis à jour ou quand plus de renseignements seront disponibles, etc.
- les autorités locales, les policiers, la ou les municipalités, etc.
- les bénévoles : s’ils ont aimé leur expérience, ils vous aideront encore et, la prochaine fois, ils seront encore mieux préparés!

La dernière étape est d’afficher les résultats de la course et les photos sur le site Web de votre course. Vous pouvez aussi les envoyer à Course NB pour affichage sur son site Web.

Affichez tout le reste en lien avec votre course pour que les gens puissent se remémorer leur expérience... et incitez-les à s’inscrire l’année suivante!

PARCOURS, SÉLECTION ET MESURES

Un parcours sécuritaire est très important pour le succès d'une course.

Il y a un certain nombre de choses à considérer pour déterminer un parcours. La sécurité des participants, bénévoles, automobilistes et autres devrait être primordiale.

ÉTABLIR UN PARCOURS

Considérez les éléments suivants pour établir un parcours :

If possible, run circular routes and have the runners run facing traffic.

Si possible, établissez un parcours en boucle, et les coureurs faisant face aux voitures qui circulent.

Il est souvent utile de fermer une voie ou toute une chaussée pour une partie de la course. Pour fermer une voie de circulation automobile, il faut obtenir la permission de l'instance gouvernementale responsable, comme le ministère provincial responsable des autoroutes ou les municipalités. Faire fermer une chaussée est un travail long et fastidieux. Il est préférable de faire également appel au service de police local.

Tenez compte du nombre d'intersections et des zones potentiellement problématiques, comme les secteurs commerciaux, les églises et synagogues, les voies ferroviaires actives, les ponts-levis actifs, les casernes de pompiers ou les feux de circulation, car ils devront être mobilisés par des adultes expérimentés ou des policiers, ou bien ordonnancés.

Vérifiez auprès des autorités locales pour savoir s'il y aura des travaux routiers sur votre parcours et dans quelle mesure ils perturberont votre course, quand ils commenceront et quand ils prendront fin.

Sélectionnez soigneusement l'emplacement des postes d'eau sur votre parcours potentiel (voir lignes directrices à ce sujet ci-dessous). Si les postes d'eau sont près d'une source d'eau, vous réduisez ou éliminez la nécessité de transporter l'eau au site.

Pour raison de sécurité, évitez que les participants doivent monter et descendre des bordures de trottoirs ou courir sur des surfaces inégales.

La ligne d'arrivée doit être située à l'extérieur de la route et loin de la circulation automobile. Les endroits à privilégier sont les stationnements, les voies secondaires, les sentiers piétonniers ou les trottoirs. Essayez d'éviter d'avoir un virage serré juste avant (moins de 15 mètres) la ligne d'arrivée.

Si le parcours emprunte une autoroute provinciale sur le territoire de la municipalité, adressez-vous à la municipalité, qui communiquera votre demande au ministère des Transports. Si le parcours emprunte une autoroute provinciale qui n'est pas sur le territoire de la municipalité, adressez-vous directement au ministère des Transports et de l'Infrastructure :

http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/contacts/dept_renderer.149.html

MESURES – PARCOURS CERTIFIÉ OU NON

Parcours certifié

Course NB croit que chaque coureur a le droit de courir sur un parcours mesuré de façon précise. La meilleure façon de s'en assurer et de faire certifier le parcours. Le programme de certification de parcours confirme que la distance annoncée du parcours de course a été mesurée de façon précise, conformément aux normes internationales, et que les données de mesurage ont été révisées par un certificateur accrédité.

Course NB possède une liste de mesureurs de parcours formés et accrédités. Ils mesurent votre parcours avec précision à prix raisonnable. Communiquez avec Course NB pour faire les arrangements (voir Annexe E pour connaître les coordonnées).



Conseil – Course NB possède l'équipement nécessaire pour prendre les mesures appropriées; vous pouvez l'emprunter.

La certification de parcours permet de comparer adéquatement différents parcours pour déterminer les meilleures performances personnelles et s'assurer de la juste administration des temps de qualification et de l'établissement des records. Un parcours adéquatement mesuré aide les compagnies de chronométrage à placer leur équipement aux endroits appropriés.

Les normes de mesurage de parcours sont établies conjointement par l'Association internationale des marathons et courses de fond (AIMS) et l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF). Le système est géré par des mesureurs de parcours expérimentés. Au Canada, ce service se trouve sous la tutelle d'Athlétisme Canada.

La demande en ligne de certification de parcours de course sur route est disponible sur notre page **Manuels et formulaires**. Contactez **John Lofranco**, à jlofranco@athletics.ca, si vous avez des questions.

Pour en savoir plus sur la certification d'un parcours, consultez l'Annexe F.

PARCOURS NON CERTIFIÉ

Si vous organisez une petite course, c'est possible que vous ne vouliez pas prendre les dispositions pour obtenir une certification. Vous pouvez mesurer votre parcours avec un GPS, un odomètre de vélo, les outils de mesure proposés en ligne ou même une roue de mesure.

Notez que les coureurs se plaindront si la distance n'est pas exacte, et les courses qui sont jugées comme étant imprécises ne seront pas incluses dans les classements provinciaux.

CHOSSES À PENSER CONCERNANT VOTRE PARCOURS

- Seule la ligne d'arrivée ou la ligne de départ (l'une ou l'autre) de votre parcours peut se trouver à un point préalablement déterminé (avant la mesure du parcours). Il est pratiquement impossible de trouver une boucle qui est exactement de la distance voulue au mètre près, à moins d'avoir un segment du parcours qui sort de la boucle et y revient.

- Si le parcours est altéré de façon quelconque, il doit être remesuré. Ces modifications incluent resurfacement de la chaussée, améliorations apportées à un pont, redressement d'un coin, réaligement d'une intersection, etc.
- Pour mesurer un parcours de façon précise, il faut utiliser une roue calibrée ou tout autre appareil de mesure calibré. L'odomètre d'une voiture n'est pas suffisamment précis pour mesurer un parcours, mais il peut être utilisé pour déterminer le parcours provisoire et être utilisé comme instrument de mesure avant le mesurage officiel. Les compteurs Jones sont également acceptables, pourvu qu'ils soient calibrés en fonction d'une distance prédéterminée. Pour calibrer un odomètre de vélo, utilisez le même cycliste pour pédaler sur votre parcours, et calibrez l'odomètre avant et après avoir mesuré le parcours.
- Les courses qui accueillent une épreuve de qualification ou qui sont considérées comme une épreuve de qualification pour le championnat provincial ou canadien doivent être certifiées en fonction des normes d'Athlétisme Canada.

Vous les trouverez à <http://www.acroad.ca/fr/Directors/CourseMeasurement/>.

- Apportez un appareil photo afin de documenter l'endroit exact de la marque du mile ou du kilomètre, car le marquage sur le côté de la chaussée risque de s'effacer.
- Pour la course elle-même, il est recommandé de marquer chaque mile ou kilomètre pour les courses de 10 miles et moins. Pour les courses de 10 miles et plus, il est recommandé de marquer chaque 5 miles ou 5 kilomètres. Marquez les miles pour les courses en miles (p. ex. : une course de 6 miles) et marquez les kilomètres pour les courses en kilomètres (p. ex. : une course de 10 km).

SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

Il y a beaucoup de travail et de choses à prendre en considération en ce qui concerne la sécurité et la responsabilité de toutes les personnes présentes à votre course.

Par-dessus tout, la sécurité et la responsabilité devraient être vos priorités absolues au moment de planifier et de mettre en œuvre votre course.

SURVEILLANCE POLICIÈRE, CONTRÔLE DE LA CIRCULATION ET ORDONNANCEMENT

Les contrôleurs de parcours **DOIVENT** être transportés à leur poste et être informés de la direction correcte des déplacements. Il est fortement recommandé que **TOUS** les contrôleurs soient informés avant le départ de la course pour s'assurer qu'ils savent ce qu'ils doivent faire pendant la course. Si possible, fournissez aux contrôleurs des vestes très voyantes et un drapeau à utiliser pour indiquer la direction. Les policiers doivent être placés aux intersections achalandées et ils doivent aussi connaître la direction des déplacements des coureurs.

Toutes les intersections et virages le long de l'itinéraire doivent clairement indiquer aux coureurs dans quelle direction aller, et un bénévole devrait aussi s'y trouver afin de s'assurer que les participants prennent la bonne direction. Assurez-vous que ces bénévoles connaissent la direction du parcours et dirigent convenablement les participants tout en assurant leur sécurité.

Tous les risques connus devraient être indiqués aux contrôleurs de parcours, lesquels doivent être pleinement conscients qu'ils sont responsables de la sécurité des participants.

Les intersections devraient être contrôlées par des policiers. À moins d'en avoir obtenu l'autorisation, seul un policier ou autre agent de la paix (comme un pompier) peut restreindre la circulation. À chaque intersection où on retrouve un policier, on devrait également retrouver un contrôleur de parcours, permettant ainsi au policier de contrôler la circulation automobile et au contrôleur de parcours de s'assurer que les participants se déplacent dans la bonne direction.

Un contrôle de parcours adéquat et sécuritaire est l'un des aspects les plus importants de la course. Un mauvais contrôle de parcours, de mauvais conseils directionnels et un mauvais contrôle de la circulation automobile sont les plus grands dangers pour un directeur de course. Assurez-vous que ces tâches sont effectuées par des gens compétents et responsables.

VÉHICULE DE TÊTE

Il devrait y avoir un véhicule de tête devant les participants. Il est essentiel que le conducteur du véhicule de tête connaisse **TOUT** l'itinéraire de la course ainsi que les intersections problématiques et autres zones potentiellement dangereuses. Le rôle du véhicule de tête est de prévenir les automobilistes qu'il y a une compétition en cours, de montrer la direction aux coureurs de tête et de signifier aux bénévoles le long du parcours que les participants arrivent et qu'ils doivent être prêts pour eux. Habituellement, le véhicule de tête est une voiture de police ou d'urgence identifiée à cet effet.

VÉHICULE DE QUEUE

Le véhicule de queue est utilisé pour marquer la fin de la course. Il ne devrait y avoir aucun participant derrière ce véhicule. Les personnes dans ce véhicule sont responsables d'aider les coureurs blessés qui ont dû abandonner la course et d'aider les participants, au besoin. Il signifie également aux bénévoles que le dernier participant a passé leur secteur et qu'ils ont maintenant terminé (les bénévoles des postes d'eau peuvent alors commencer à nettoyer et à démonter). Parce que ce véhicule est habituellement là pour aider les participants qui ont dû abandonner la course, il s'agit souvent d'une ambulance ou d'un autre véhicule dans lequel prennent place des personnes adéquatement formées pour donner les premiers soins

ASSURANCE

Avoir une assurance devrait également être une priorité pour toute activité, surtout celles auxquelles des athlètes participent.

Vous pouvez obtenir une assurance auprès de Course NB en remplissant le formulaire Demande de certificat d'assurance. Vous trouverez un exemplaire de ce formulaire à l'Annexe G.

Si vous êtes accepté, vous recevrez votre Certificat d'assurance, comme celui présenté à l'Annexe H.

Même avec une assurance, tout le monde (vous, les membres du personnel et les bénévoles) doit faire ce qu'il faut pour offrir un environnement sécuritaire à toutes les personnes présentes. Le comité organisateur doit déterminer les situations dangereuses ou risquées pour les participants et les éliminer. Au moment de planifier, demandez-vous ce qui pourrait mal tourner et ce que vous pouvez faire pour que cela n'arrive pas. Vous devez assurer des soins médicaux sur place et avoir un plan d'urgence afin d'aider à réduire les risques.



Conseil – Tous les participants devraient signer un formulaire de renonciation au recours judiciaire, qui devrait idéalement être contenu dans la trousse d'inscription (vous trouverez un exemplaire du Formulaire de renonciation à l'Annexe I).

NORMES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Pour satisfaire les normes en matière de planification en cas d'urgence pour une activité approuvée par Athlétisme Canada,

1. il faut avoir un plan d'action d'urgence (EAP).

Le plan d'action d'urgence doit...

2. être communiqué à toutes les personnes concernées (membres du personnel, bénévoles, participants, partenaires incluant municipalité, policiers, pompiers, militaires, ambulanciers)
3. indiquer comment les directives d'urgence seront communiquées
4. inclure un système d'alerte en cas d'urgence
5. indiquer l'emplacement des abris (lieux de rassemblement)
6. avoir un plan opérationnel de sécurité
7. clairement indiquer la structure de commande et de responsabilité
8. inclure un plan pour vérifier le parcours le matin de la course afin de déterminer tout risque et

pouvoir déclarer le parcours sécuritaire et ouvert

9. inclure un processus similaire à être suivi par les bénévoles et les participants qui ont dû abandonner la course, sachant que tous les participants sont passés (ou n'ont pas franchi une étape et ont été retirés du parcours de façon sécuritaire)
10. indiquer qui prend la décision officielle que la course peut commencer, est terminée ou doit être annulée
11. indiquer qui communiquera avec les gens des médias en cas d'urgence

Pour satisfaire les normes en matière de planification médicale pour une activité approuvée par Athlétisme Canada,

1. il faut avoir un plan médical.

Le plan médical doit...

1. être approuvé par le responsable médical de l'organisation
2. indiquer le nom et les coordonnées de tous les membres du personnel médical ainsi que leurs titres de compétences
3. inclure une carte du secteur où se déroulera la course où est indiqué l'emplacement des membres du personnel médical et des secouristes
4. inclure la liste du matériel et de l'équipement médical dont on disposera sur place
5. inclure un poste médical à 100 mètres ou moins de la ligne d'arrivée où se trouve au moins un ambulancier
6. comprendre une équipe d'urgence sur le parcours

De plus...

7. les secouristes bénévoles doivent être formés par des professionnels médicaux avant la course
8. les professionnels médicaux et les secouristes bénévoles formés qui se trouveront le long du parcours doivent être en contact par communication radio
9. l'hôpital local et le service médical d'urgence doivent être informés de la tenue de la course (par les directeurs de course ou les autorités locales)

L'information médicale des participants doit...

10. être recueillie
11. être disponible pour les membres du personnel médical de la course
12. être conservée dans un endroit sécuritaire et détruite après la course

RÉSULTATS, RÉCEPTION ET AUTRES

Cette section traite des résultats de la course, des réceptions ou cérémonies de remise des prix et récompenses et de toute autre chose qui pourrait être importante pour les directeurs de course.

RÉSULTATS

Les directeurs de course doivent décider comment les résultats de la course seront recueillis et compilés. Il existe de nombreuses méthodes pour ce faire : système de micropuces de chronométrage, lecteurs de code-barres, système de chronométrage semi-automatisé, système manuel avec bâtonnets d'arrivée et chronométrage manuel...

Une méthode peu coûteuse est le système manuel avec bâtonnets d'arrivée.

Le système fonctionne comme suit :

1. Avant le début de la course, le nom de chaque coureur est inscrit sur un autocollant, qui doit minimalement indiquer le numéro du dossard du coureur, son nom, son âge ou son groupe d'âge, son sexe et son épreuve (si plus d'une est offerte). Ces autocollants doivent ensuite être classés en fonction du numéro du dossard pour être plus facilement retrouvés en fin de course.
2. Lorsqu'un coureur franchit la ligne d'arrivée, son temps est indiqué.
3. On lui remet un bâtonnet sur lequel est indiquée sa position. C'est important que les coureurs gardent leur ordre d'arrivée avant de recueillir le bâtonnet.
4. Le coureur doit remettre son bâtonnet à la table des résultats; le bâtonnet sera placé sur le tableau des résultats dans la position indiquée par le bâtonnet.
5. Le temps réalisé est associé avec la position. Il suffit de vérifier les résultats et de déterminer les gagnants des groupes et catégories.

COMPILATION DES RÉSULTATS – APRÈS LA COURSE

Après la course, les résultats doivent être compilés sur un formulaire qui peut être publié. Habituellement, il faut les présenter selon un format qui facilite leur utilisation et leur publication.

Les résultats des courses de la Série de Course NB doivent être envoyés au directeur général de Course NB immédiatement après la course. Les renseignements suivants sont nécessaires pour que les résultats puissent être affichés sur le site Web de Course NB :

Pos	Name/Nom	Residence	Prov	M/F	Age*	Chrono
1	Mike Davis	Fredericton	NB	M	40-49	33:16
2	Remi Poitras	St-Basile	NB	M	20-29	33:59
3	Shelley Doucet	Quispamsis	NB	F	30-39	36:01
4	Glenn Triles	Rothesay	NB	M	50-59	36:33
5	Alex Coffin	Saint John	NB	M	40-49	37:10

Lien au fichier:

<http://www.runnb.ca/documents/Race-Directors-Guide-for-Run-NB-for-2016.pdf>

Note: Name, Residence, Prov, Gender, Age or Category and time will be used to log results in RNB database and therefore each piece of information is required to maintain Results, SuperSeries points, Stats and Records

* Age is based on age at end of year (Dec 31st)
For example if a runner is 49 during the race and has a birthday Oct 16 then they fall into 50-59 age group for the entire year
For age provide one of:
- birthday
- age at end of year
or
- age category

Note: If "age categories" are used instead of "age", then each of the following categories must be provided: 19&< 20-29 30-39 40-49 50-59 60-69 70+

Note: Do not send results in PDF format

Si vous voulez que les résultats soient publiés dans les journaux, envoyez-les directement aux gens des médias de votre région aussitôt que possible après la course, mais avant 19 h le jour de la course. Il est peu probable que les journaux publient les résultats plus d'une journée après la course.

Minimalement, les résultats doivent inclure la position, le nom et le temps. Vous pouvez également inclure l'âge ou la catégorie d'âge et de lieu de résidence.

PUBLICATION DES RÉSULTATS

Pour les courses de la Série de Course NB, tous les résultats doivent être présentés avec, en gros titre, le nom de la série ainsi que le nom et le numéro de la course. Le directeur général de Course NB se chargera de coordonner la publication des résultats sur le site Web de Course NB.

REMISES DES PRIX ET RÉCOMPENSES ET RÉCEPTION

La remise des prix ne devrait pas commencer avant que tous les participants aient terminé la course. Les prix sont remis aux participants dans les catégories prédéterminées par les organisateurs de la course. Les athlètes de sexe masculin et féminin devraient être reconnus, et la valeur de leur prix devrait être la même. S'il y a nourriture et rafraichissements à la réception, il doit y en avoir en quantité suffisante pour tous les participants. Si de la nourriture est offerte avant la fin de la course, il faut aussi s'assurer qu'il en restera pour les coureurs retardataires. Vous devrez sans doute superviser la nourriture durant la course pour vous assurer que les spectateurs ne se servent pas avant les coureurs!



Conseil – N'oubliez pas les bénévoles : il faut les inclure ici aussi!

Des prix devraient être remis aux meilleurs coureurs de la course et des prix de présence devraient être tirés parmi tous les participants. Les directeurs de course doivent déterminer la nature et la valeur des prix, en se souvenant que la valeur des prix des athlètes de sexe masculin et de sexe féminin doit être la même.

Normalement, on remet des prix ou récompenses aux athlètes des deux sexes dans les catégories suivantes :

- tout âge
- 19 ans et moins
- de 20 à 29 ans
- de 30 à 39 ans
- de 40 à 49 ans
- de 50 à 59 ans
- de 60 à 69 ans
- 70 ans et plus

D'habitude, la catégorie ouverte inclut tous les participants des autres catégories. Par exemple, un athlète de 42 ans peut remporter chez les maîtres et être premier dans la catégorie ouverte. Les prix des catégories par groupe d'âge sont remis en fonction de l'âge au 31 décembre de l'année de la course.

Les prix des tirages sont souvent rendus possibles grâce à la générosité d'organisations et de commanditaires, et peuvent être remportés par tous les participants. Il peut y avoir un pré tirage ou ils peuvent être tirés à la réception d'après course.

PAIEMENT DES FACTURES

C'est important de payer toutes les factures en temps opportun. Vous devez faire concorder vos données prévisionnelles et vos données réelles. Si vous avez sous-évalué vos dépenses, il vous manquera d'argent.

Les grandes entreprises commanditaires peuvent être un peu longues à vous fournir la somme sur laquelle vous vous êtes entendus; elles doivent souvent consulter leur bureau national et il est peu probable qu'elles obtiennent immédiatement la somme nécessaire. **PLANIFIEZ EN CONSÉQUENCE.**

ANNEXE A

INFORMATION SUR LE PLAN D'URGENCE

Soyez optimistes, mais prévoyez le pire!

La communication est essentielle lorsqu'on fait face à une situation d'urgence. Assurez-vous que tous vos bénévoles, officiels et membres du personnel médical ont un talkie-walkie ou un téléphone cellulaire (fournissez-leur les numéros d'urgence). Les gens ne devraient pas avoir à courir dans tous les sens pour trouver la personne avec qui ils veulent parler.

Il est impératif que des secouristes certifiés soient présents pendant toute la durée de votre course (secouristes qualifiés, infirmières certifiées, ambulanciers ou médecins). Si vous pouvez faire en sorte qu'une ambulance et des ambulanciers soient présents pendant toute la durée de votre course, c'est excellent.

Tenez compte du nombre de personnes qui participent et assistent à votre course. Une course qui attire peu de participants et de spectateurs ne nécessitera pas autant de membres du personnel médical qu'une course qui attire beaucoup de participants et de spectateurs (mais maintenez les ratios petits). Le directeur de course devrait être informé de toute situation médicale.

Vous devez installer une tente médicale où se trouvent chaises, lits, couvertures, bandages, eau, glace, désinfectant, etc. C'est préférable que votre plan médical d'urgence soit écrit et indique la procédure en cas d'urgence médicale, les numéros de téléphone utiles, le nom de la personne qui sera responsable de chaque étape, la trajet de l'ambulance, la procédure pour transporter les blessés à l'hôpital, la liste du matériel disponible, etc. Toutes les personnes clés de votre course doivent avoir une copie de ce plan. Permettez aux véhicules d'urgence d'accéder directement à la ligne d'arrivée et à votre tente médicale en cas de besoin.

La planification d'urgence ne se limite pas aux urgences médicales, elle inclut également les événements météorologiques et autres risques potentiels. Préparez-vous à l'avance pour tout ce qui pourrait arriver.

Il peut être difficile de savoir par où commencer – demandez de l'aide au besoin. Parlez avec d'autres directeurs de course, les autorités locales, les municipalités, les compagnies d'assurance et la Croix-Rouge canadienne. Ces groupes seront en mesure de vous fournir une base solide afin que vous soyez prêt à toute éventualité. Adhérer au Programme de soutien à la course sur route d'Athlétisme Canada est une excellente façon de vous aider à vous préparer; on vous fournira des gabarits de plans.

<http://athletics.ca/machform/view.php?id=35486>

ANNEXE B

INSCRIVEZ VOTRE COURSE SUR LE SITE WEB DE COURSE NB

Puisque Cours NB appuie plus de 100 activités par année, c'est la responsabilité du directeur de course d'ajouter sa course sur le Site Web de Course NB. Vous devriez y inscrire votre course le plus tôt possible; cela vous aidera à publiciser votre course et risque de dissuader d'autres directeurs de course de tenir leur activité en même temps et dans la même région que la vôtre.

Ajouter une activité

1. Allez à www.runnb.ca/Calendar
2. Cliquez sur l'onglet « Page du directeur de la course ».
3. Saisissez l'information de votre activité (vous pourrez modifier cette information).
4. Cliquez sur « Soumettre » : Et voilà! Votre activité figure maintenant au calendrier de Course NB.

COURSE NB

The screenshot shows the Course NB website interface. At the top, there is a navigation menu with tabs for General, Calendar, Results, Forum, Photos, Stats, and Events. Below the menu, there are two main images: one with a yellow arrow pointing up and another showing three runners. Below the images is a 'Calendar' section with a table of events.

Date	Event	SS	Elite
February 2016			
Feb 28	Revenge of the Grimace Snowshoe 5k		
Feb 28	40th the BS run		
March 2016			

Add Event

[Add Event](#) | [Edit Event](#) | [Delete Event](#) | [Logout](#)

Administrative Information

Race Type: PC 5km PC 5 Miles PC 10km PC 21.1km PC 42.2km

General Information

Event title:

Event logo: No file chosen currently no logo

City:

Province:

Event date:

Official website:

Super Series Event: [Super Series Criteria](#)

Elite Series Event: [Elite Series Criteria](#)

Course Information

Main distance:

Other distances:

Start location:

Start Time:

Certified course:

Measured method:

Course records:

Year established:

Course description:

Registration Information

Race day registration: yes no

If yes, registration Time:

If no, deadline:

Registration location:

Online registration:

Registration Fee(s):

ANNEXE C

ÉCHÉANCIER

6 mois (ou plus) avant votre course

- Communiquez avec votre municipalité, la police locale, etc.
- Demandez tous les permis nécessaires
- Faites sanctionner votre course par Course NB
- Déterminez le parcours (envisagez de faire certifier votre parcours – voir section 4)
- Établissez un plan d'urgence
- Mettez en place un système d'inscription en ligne

3 mois avant votre course

- Préparez des affiches et d'autres supports promotionnels
- Élaborez des pages dans les médias sociaux et sites Web (à mettre à jour régulièrement)
- Trouvez des commanditaires pour la journée de la course
- Commencez à faire la conception des t-shirts et autres objets souvenirs et faites-en l'achat

1 mois avant votre course

- Communiquez avec les médias
- Recrutez des bénévoles pour la journée de la course
- Déterminez comment vous allez remettre les trousseaux pour la course

1 semaine avant votre course

- Communiquez avec les participants; donnez-leur plus de détails et souhaitez-leur bienvenue!
- Examinez votre plan d'urgence et autres détails avec les bénévoles (tâches, installations, etc.)
- Faites imprimer les dossards, les formulaires d'inscription, etc.

Jour de votre course

- Coordonnez vos bénévoles
- Organisez la ligne d'arrivée
- Installez les postes d'eau
- Démontez tout à la fin de la course
- Nettoyez



Conseil – Nettoyez tout; ne laissez aucune trace de votre passage. Tout le monde sera ravi et aura l'impression que votre personnel est responsable, augmentant vos chances d'être hôte à l'avenir!

Après votre course

- Remerciez tout le monde (commanditaires, participants, spectateurs, bénévoles, etc.)
- Organisez une réunion de suivi avec les membres du comité organisateur et les bénévoles
- Envoyez les sondages d'après course
- Pour une durée limitée, offrez la préinscription pour l'année prochaine (cela vous aidera à faire le budget en fonction du nombre prévu de participants)

ANNEXE D

POSTES D'EAU

Postes d'eau, eau et gobelets

Choisir l'emplacement des postes d'eau et faire la mise en place nécessitent planification et prévoyance. Leur bon fonctionnement nécessite également des bénévoles expérimentés.

À considérer pour la mise en place et le fonctionnement des postes d'eau :

1. Pour les courses de la série Course NB, l'intervalle entre les postes d'eau doit satisfaire certaines exigences minimales : pour les courses tenues entre le 21 juin et la Fête du travail, l'intervalle est de 3 km ou moins; pour toutes les autres courses, l'intervalle est de 4 km. N'oubliez pas le premier poste d'eau (à la ligne de départ) et le dernier poste d'eau (à la ligne d'arrivée). Assurez-vous que les bénévoles aux postes d'eau ramassent tous les gobelets de plastique et essaient de ne laisser aucune trace de la course.
2. À moins que la chaussée ne soit totalement fermée à la circulation, les postes d'eau doivent être situés du même côté de la route que les coureurs (de préférence, les coureurs font face à la circulation).
3. Chaque poste d'eau doit compter au moins une table. Idéalement, il y aura au moins deux tables de bois contreplaqué 4' X 8', et des bénévoles pour distribuer les gobelets. Si vous offrez autre chose que de l'eau, cela doit être à une table séparée, et clairement identifiée.
4. Certains coureurs préfèrent ramasser eux-mêmes leur gobelet alors que d'autres préfèrent le prendre des mains d'un bénévole. Essayez d'accommoder tout le monde.
5. Le nombre de bénévoles à chaque poste dépend de son emplacement. En début de parcours, il faut prévoir plus de bénévoles, car les coureurs sont encore groupés et sont plus agressifs. Après, les coureurs sont plus éparpillés et les bénévoles ont plus de temps pour remettre un gobelet et en prendre un autre pour le prochain coureur.
6. En général, il faut compter 1 fois et demie le nombre de participants (si vous avez 100 coureurs, vous devriez avoir au moins 150 gobelets d'eau par poste d'eau). Les postes d'eau ne devraient jamais manquer d'eau.

7. L'eau doit être versée d'avance dans les gobelets. Il faut aussi être prêt à remplir d'autres gobelets, au besoin. Dans les courses sur longue distance, surtout lorsqu'il fait chaud, vous devriez aussi offrir des boissons énergétiques.
8. Il y a une façon de tenir un gobelet d'eau pour qu'il ne soit pas renversé par le coureur ou qu'il n'éclate pas comme un volcan. Si le coureur arrive sur votre gauche, il faut tenir le gobelet de la main gauche. On le tient par le rebord supérieur, avec le pouce et un ou deux doigts du côté gauche, le contraire si les coureurs arrivent par la droite. L'autre méthode consiste à tenir le gobelet avec la paume de la main et laisser les coureurs le ramasser... mais les bénévoles ont tendance à se faire mouiller un peu plus de cette façon!
9. De nombreux coureurs ne s'arrêteront pas à un poste d'eau situé en pente montante ou descendante. Toutefois, par temps très chaud, c'est souvent une bonne idée de mettre un poste d'eau supplémentaire en haut d'une pente pour encourager les coureurs moins bien entraînés à s'arrêter pour boire une gorgée.
10. Soyez bon voisin. Lorsque le dernier coureur est passé, ramassez les gobelets, couvercles et pailles qui ont été jetés par terre, et tout autre déchet. Vous risquez de trouver des gobelets à une certaine distance du poste d'eau, car les coureurs peuvent les garder un certain temps.
11. Si un poste d'eau est situé près d'un pont, veuillez à ce qu'il soit après le pont pour vous assurer que des gobelets ne tombent dans l'eau.
12. Il devrait y avoir au moins un bénévole adulte par poste d'eau; une personne qui a l'habitude des postes d'eau, en connaît tous les aspects et qui sait comment remettre les gobelets aux coureurs.
13. Les tuyaux d'arrosage sont parfois pratiques en temps chaud, mais n'arrosez jamais directement les coureurs, faites plutôt une station libre-service! Demandez aux coureurs s'ils veulent être arrosés. Les tuyaux d'arrosage ne devraient pas être de l'autre côté de la rue. Installez-les 100 mètres avant ou après.

ANNEXE E

COORDONNÉES

Directeur général de Course NB

Gabriel LeBlanc
ed@runnb.ca

Coordonnateur de la course sur route d'Athlétisme Canada

John Lofranco
jlofranco@athletics.ca

Ministère des Transports et de l'Infrastructure

(506)453-3939
transportation.web@gnb.ca

Information générale Course NB

Executive Contacts Link <http://runnb.ca/Contact/index.php>

Running Club Contacts Link <http://runnb.ca/Contact/clubs.php>

APPENDIX F

DÉTAILS SUR LA CERTIFICATION DE PARCOURS

Toute l'information présentée à l'Annexe F se trouve également à <http://www.acroad.ca/Directors/CourseMeasurement/>

La liste des courses certifiées est également disponible en ligne, à <http://www.acroad.ca/Directors/CourseMeasurement/CertifiedCourses/>

VALIDITÉ DE LA CERTIFICATION *

Certification d'Athlétisme Canada : **10 ans**

Calendrier des événements de l'IAAF/AIMS : **5 ans**

** Si un parcours est modifié de quelque façon d'une année à l'autre, il doit être mesuré de nouveau et une nouvelle certification doit être émise.*

TROUVER UN MESUREUR

Pour trouver un mesureur de parcours dans votre région, veuillez communiquer avec le coordonnateur de la course sur route d'Athlétisme Canada ou de votre association provinciale ou territoriale.

Les mesureurs peuvent demander différents tarifs en fonction de la complexité et de la longueur du parcours. Voici un aperçu :

5 km ou moins de	375 \$ à 550 \$
10 km	de 750 \$ à 1000 \$
Semi-marathon	de 1250 \$ à 1750 \$
Marathon	de 2000 \$ à 3000 \$

En général, il faut compter entre 60 \$ et 100 \$/km, et un minimum de 375 \$.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS DE L'IAAF/AIMS

Si une fédération membre de l'IAAF ou un organisateur d'une compétition de l'IAAF désire que son parcours soit mesuré par un autre mesureur qu'un mesureur local de niveau « C » (requis pour que la course soit incluse dans le calendrier commun de l'IAAF/AIMS), il lui faut communiquer avec l'administrateur international de mesurage pertinent, qui prendra les dispositions afin qu'un mesureur soit désigné.

Au Canada, l'IAAF/AIMS a attribué le niveau « A » ou « B » aux mesureurs suivants (veuillez communiquer avec John Lofranco, à jlofranco@athletics.ca, pour recourir à leurs services) :

Mesureurs de niveau « A » :

- Paul Adams
- Bernard Conway

- Laurent Lacroix
- Marcel LaMontagne
- Dave Yaeger

Mesureurs de niveau « B » :

- Mike Bjelos
- Clifton Cunningham
- Gary Duncan
- John Halvorsen
- John Jacobson
- Pat Riddell
- Jim Robinson
- Mark Smith

REGISTRAIRE DES PARCOURS ET CERTIFICATEURS NATIONAUX

Administrateur du mesurage de l'IAAF/AIMS en Amérique

L'IAAF et l'AIMS reconnaissent quatre « administrateurs internationaux de mesurage », chacun étant responsable de l'administration des affaires concernant le mesurage dans l'une des zones géographiques suivantes (le Canada se trouve dans la zone des Amériques) :

Pays francophones et hispanophones de l'Europe et de l'Afrique	Jean Francois Delasalle
Pays anglophones de l'Europe et de l'Afrique	Hugh Jones
Asie et Océanie	Dave Cundy
Les Amériques	Bernie Conway

Les administrateurs de mesurage :

- désignent les mesureurs pour les parcours de course sur route dans leur zone respective;
- organisent ou animent des séminaires de mesurage dans leur zone respective;
- recommandent le perfectionnement des mesureurs de parcours.

Bernie Conway

67 Southwood Cres.
 London (Ontario) N6J 1S8
 Téléphone et télécopieur : (519) 641-6889
 measurer@rogers.com

DEVENIR MESUREUR DE PARCOURS

Au Canada, tout le monde peut mesurer un parcours et demander une certification. Il n'est pas nécessaire d'avoir une formation formelle. Le manuel de mesurage est conçu pour guider un mesureur débutant à travers les étapes. Il établit une liste de l'équipement nécessaire et fournit les formulaires à remplir.

Les courses de niveau élite, dont les événements désignés par l'IAAF et l'AIMS, les événements de championnat et les championnats d'Athlétisme Canada, doivent normalement être mesurées par un mesureur qualifié. Si vous souhaitez devenir mesureur pour les courses de niveau élite, vous devez devenir mesureur qualifié dans le système de mesurage de l'IAAF/AIMS.

Apprenez-en plus sur les niveaux de qualification :

<http://www.acroad.ca/fr/Directors/CourseMeasurement/Grading/>

Trouvez un séminaire de mesurage de parcours :

<http://www.acroad.ca/fr/Directors/CourseMeasurement/Seminars/>

Accédez aux documents de mesurage de parcours :

<http://www.acroad.ca/fr/Directors/CourseMeasurement/Manuals/>

Soumettez un mesurage pour une certification :

<http://www.acroad.ca/fr/Directors/CourseMeasurement/Certify/>

Lire les diapos du séminaire sur le mesurage de parcours offert en Colombie-Britannique les 17 et 18 octobre 2015. (en anglais seulement) :

http://www.acroad.ca/js/elfinder/files/2015_Seminar_BC.pdf

MEASURER GRADING

L'IAAF et l'AIMS reconnaissent trois niveaux de qualification pour les mesureurs de parcours jugés suffisamment compétents pour mesurer des types déterminés de parcours. Même si, au Canada, tout le monde peut mesurer un parcours, on encourage les organisateurs de course à obtenir les services d'un mesureur qualifié afin d'assurer la qualité et la précision du mesurage. Quelques événements d'Athlétisme Canada et tous les événements qui se trouvent sur le calendrier commun de l'IAAF/AIMS requièrent que le mesurage soit effectué par des mesureurs qualifiés.

Niveau C : parcours locaux, dont les parcours des championnats nationaux, mais aucune course des calendriers de l'IAAF ou de l'AIMS

Niveau B : comme ci-dessus, plus les courses de championnats de zone et courses du calendrier commun AIMS/IAAF

Niveau A : comme ci-dessus, plus les parcours des championnats du monde, des coupes du monde et des Jeux olympiques (couru conformément à la règle 1.1 a de l'IAAF)

ÉVALUATION DU NIVEAU DES MESUREURS

L'évaluation du niveau des mesureurs s'effectue à la discrétion de l'administrateur international du mesurage, qui soumettra ses recommandations à l'assemblée annuelle conjointe de l'AIMS et de l'IAAF pour approbation. Les exigences de base pour obtenir un niveau sont les suivantes :

MESUREURS DE NIVEAU « C »

Les mesureurs obtiennent le niveau « C » au terme d'un séminaire de mesurage de parcours de l'IAAF/AIMS géré par un mesureur de niveau « A », et après plusieurs mesurages indépendants accompagnés de toute la documentation requise.

En attribuant un niveau « C » à un mesureur, on reconnaît qu'il possède les compétences nécessaires pour mesurer des parcours de course sur route au Canada, pour les courses qui figurent aux calendriers provinciaux ou au calendrier national. Deux choses sont alors requises :

1. la connaissance technique de base concernant le mesurage de parcours;
2. la capacité du mesureur de produire un rapport de mesurage qui peut être compris facilement et clairement par un lecteur informé.

Le niveau « C » du mesureur est confirmé après que le candidat ait effectué plusieurs mesurages et qu'il ait envoyé la documentation concernant ceux-ci à l'administrateur international du mesurage approprié, qui utilisera la documentation pour évaluer le critère 2) ci-dessus. Afin qu'un candidat soit considéré pour le niveau « C », au moins deux rapports de mesurage doivent être soumis à l'administrateur dans les 12 mois suivant le séminaire.

MESUREURS DE NIVEAU « B »

Les mesureurs désirant obtenir le niveau « B » doivent envoyer la documentation de leurs mesurages d'au moins quatre parcours à l'administrateur international de mesurage approprié, qui pourra par la suite organiser un autre mesurage observé par un mesureur de niveau « A ». Si l'administrateur international de mesurage est satisfait des compétences du candidat, l'administrateur recommandera que le candidat passe au niveau « B » lors de l'assemblée annuelle commune de l'AIMS et de l'IAAF, et cette recommandation sera sujette à la ratification par le Conseil de l'IAAF.

En attribuant un niveau « B » à un mesureur, on reconnaît qu'il est capable de mesurer des parcours et de documenter ses mesurages conformément aux normes requises pour les courses figurant au calendrier international, à l'exception des championnats globaux. Il est important que le mesureur puisse démontrer ses compétences de mesurage sur des routes à circulation libre et/ou sur des rues citadines.

Les exigences ne sont pas les mêmes pour le mesureur national et le mesureur international.

Les différences linguistiques et culturelles peuvent rendre la communication plus difficile pour un mesureur. Dans des endroits inconnus, le mesureur devra prendre le temps d'évaluer les conditions locales et d'écouter les avis du personnel local. Le mesureur devra aussi prendre le temps de leur parler des exigences du mesurage et de ce qu'ils feront durant le mesurage (en particulier, l'escorte policière doit être avertie que le concept de « prendre la trajectoire la plus courte possible » signifie que le mesureur devra de temps en temps circuler à bicyclette dans le sens inverse de la circulation).

Des différences techniques peuvent survenir lorsqu'on travaille dans des conditions inhabituelles. Le mesureur utilisera une bicyclette dont il n'a pas l'habitude, mais si le compteur est fixé sur la fourche avant, cela ne devrait pas être un problème. La bicyclette pourrait ne pas avoir de braquets pour changer de vitesse, ce qui rend difficile la conduite d'un vélo dans des sections plus inclinées. Il se peut qu'il n'y ait aucun parcours d'étalonnage existant et approprié près du départ et de l'arrivée du parcours à mesurer. Le mesureur doit toujours avoir un ruban à mesurer en métal avec lui lors d'une assignation internationale de mesurage afin de pouvoir mesurer un parcours d'étalonnage lui-même ou vérifier un parcours existant d'étalonnage. Le mesureur ne doit pas se fier au personnel local pour préparer un parcours d'étalonnage; il doit toujours le faire lui-même à partir du début, ou effectuer une vérification minutieuse du parcours d'étalonnage existant.

MESUREURS DE NIVEAU « A »

Un individu est admissible au niveau « A » s'il est déjà de niveau « B » depuis au moins deux ans, durant lesquels il a mesuré huit parcours, dont deux figurant au calendrier commun de l'IAAF/AIMS. L'un des deux parcours du calendrier commun doit avoir été mesuré sous la supervision d'un mesureur de niveau « A », qui devra envoyer un rapport à l'administrateur international de mesurage.

La documentation des huit mesurages doit être envoyée par la fédération membre pertinente à l'administrateur international de mesurage. Si tout est satisfaisant, l'administrateur international de mesurage accordera le niveau « A » au mesureur, sujet à la ratification ultérieure du Conseil de l'IAAF.

Il est plus probable qu'un mesureur de niveau « A » soit appelé à mesurer des épreuves de championnat, dont les parcours de marche. Lors de tels événements, les différences principales sont que les épreuves peuvent débuter et/ou se terminer dans un stade, et les parcours comportent normalement plusieurs boucles et des virages « conçus » définis par le placement de cônes. La conception des virages est abordée à l'Annexe 2 du Manuel de mesurage, à la page 28.

Lors de championnats, tous les parcours de marche et plusieurs parcours de marathon sont conçus sur plusieurs boucles. Le mesureur doit être prudent et tenir compte des compétiteurs qui entrent dans la boucle à un endroit différent de celui où ils en sortent. Cela signifie que la boucle finale est normalement plus courte que les autres. La lecture du compteur doit être prise dès l'entrée dans la boucle, et encore une fois à ce point lors de l'achèvement de la boucle. Mais, avant cela, une autre lecture est requise à l'endroit où les compétiteurs sortent de la boucle.

Le mesurage sur la piste d'un stade s'effectue plus aisément en prenant le mesurage effectué par l'arpenteur-géomètre de la longueur de la piste et le mesurage obtenu avec un ruban à mesurer en métal; la raison étant que la précision de la méthode de la bicyclette calibrée dépend de la constance. L'étalonnage sur une surface de route suivi d'un mesurage sur une piste caoutchoutée praticable en tout temps n'est pas une procédure régulière et mènera à des imprécisions importantes quant aux résultats.

Les pistes sont marquées à des intervalles réguliers dans chaque corridor. Il n'est pas difficile de calculer la distance entre deux points sur une piste simplement en additionnant ou en soustrayant. Il faut mesurer à l'aide d'un ruban à mesurer en métal jusqu'à la marque la plus près enregistrée sur la piste (ces marques sont souvent étiquetées avec des petites plaques de métal sur la courbe intérieure). La seule difficulté vient de l'endroit où les coureurs quittent la piste pour sortir du stade, et vice-versa. À ces points, la trajectoire la plus courte de la lice de la piste jusqu'au tunnel de sortie doit être mesurée à l'aide d'un ruban à mesurer en métal. Il faut être prudent et identifier exactement quelles parties du tunnel seront disponibles pour les compétiteurs lors de la course et celles qui pourraient être interdites pour sécurité et services.

Le mesurage par vélo étalonné peut normalement débuter à partir du bord de la piste. Si la construction est toujours en cours, il vaut mieux commencer à l'extérieur du stade et utiliser un ruban à mesurer en métal afin de mesurer la piste jusqu'à ce point.

MAINTIEN DES NIVEAUX « A » ET « B » ET DÉCLASSEMENT

Tous les mesureurs doivent envoyer une copie de leur documentation de chaque parcours mesuré qui se trouve sur le calendrier commun de l'IAAF/AIMS à l'administrateur international de mesurage approprié ainsi qu'au secrétaire général de l'IAAF, à Monte-Carlo. Ils doivent aussi envoyer un rapport à leur administrateur international de mesurage tous les deux ans, énumérant leurs activités dans le mesurage de parcours. S'ils ne mesurent pas un parcours durant deux années, ils seront déclassés.



C/O Athletics New Brunswick, 66 Belle Foret, Dieppe, NB E1A 8X9T: T:(506) 855-5011 F:(506)855-5011
ATTN: Gabriel Leblanc Email: leblancgab@gmail.com

CERTIFICATE OF INSURANCE REQUEST FORM

BFL CANADA WILL ISSUE THE CERTIFICATE ONCE THIS REQUEST FORM IS RECEIVED BY ATHLETICS NEW BRUNSWICK

This is to certify to:

(Name of entity requesting proof of insurance) _____

Address: _____

that the following described policy(ies) or binder(s) in force at this date have been effected to cover as shown below:

Name of Insured: **ATHLETICS CANADA**
2445 St-Laurent Blvd., Suite B1-110, Ottawa, Ontario K1G 6C3

and: **ATHLETICS NEW BRUNSWICK**
66 Belle Forêt, Dieppe, New Brunswick E1A 8X9

and: _____

Name of Team /Club/Assoc.: _____

Name of Contact: _____ **Tel. No.:** () _____ **Fax No.:** () _____

Web site: _____

Description of Event(s): _____

LOCATION: _____

Date(s): _____

Type	Insurer	Policy n°	Policy Period	Limits – Amounts of Insurance
Commercial General Liability Insurance	Everest Insurance Company of Canada	E2SB000123	April 1, 2016 to April 1, 2017	\$5,000,000 (Can.) Per occurrence \$2,000,000 (Can.) Tenant's Legal Liability

PLEASE INCLUDE A COPY OF THE LEASE AGREEMENT / CONTRACT IF ANY

ADDITIONAL INSURED (LEGAL NAME):		IF ADDITIONAL LIST ATTACHED, PLEASE CHECK <input type="checkbox"/>
1. _____	4. _____	
2. _____	5. _____	
3. _____	6. _____	
<p>THE ABOVE ENTITIES WILL BE ADDED TO THE POLICY AS ADDITIONAL INSURED BUT ONLY WITH RESPECT TO THE OPERATIONS OF THE NAMED INSURED DESCRIBED ABOVE. THE CERTIFICATE APPLIES TO THE MEMBERS AND AUTHORIZED PERSONNEL OF THE INSURED WHILE OPERATING WITHIN THE SCOPE OF THEIR DUTIES AND APPLIES ONLY TO THE DATES OF THE EVENT AS MENTIONED ABOVE.</p>		

This certificate request form has been approved by:

AUTHORIZED REPRESENTATIVE – Athletics New Brunswick



BFL CANADA Risques et assurance inc.
BFL CANADA Risk & insurance Inc.
BFL CANADA Insurance Services Inc.
BFL CANADA Risk & insurance Services inc.
c/o 2001 McGill College Avenue, # 2200
Montréal QC H3A 1G1
Tel: 514 843-3632
1-800-465-2842

Certificate of Insurance

N°: **ATHL003-023**

This is to certify to:

Address:

that the following described policy(ies) or cover note(s) in force at this date have been affected to cover as shown below:

Named insured: **ATHLETICS CANADA**

Address: **2445 St-Laurent Blvd., Suite B1-110, Ottawa, Ontario K1G 6C3**

and: **ATHLETICS NEW BRUNSWICK**

Address: **66 Belle Forêt, Dieppe, New Brunswick E1A 8X9**

Description of operations and/or activities and/or locations to which this certificate applies:

Type	Insurer	Policy n°	Policy Period (mm/dd/yyyy)	Limits – Amounts of Insurance
Commercial General Liability Insurance	Everest Insurance Company of Canada	E2SB000123		\$5,000,000 (Can.) Per occurrence for bodily injury or property damage
				\$5,000,000 (Can.) Annual aggregate for Products and Completed Operations
				\$2,000,000 (Can.) Tenants Legal Liability
				\$500 (Can.) Deductible

IT IS UNDERSTOOD AND AGREED THAT THE FOLLOWING ENTITIES ARE ADDED TO THE POLICY AS ADDITIONAL INSURED BUT ONLY WITH RESPECT TO THE OPERATIONS OF THE NAMED INSURED DESCRIBED ABOVE. THIS CERTIFICATE APPLIES TO THE MEMBERS AND AUTHORIZED PERSONNEL OF THE INSURED WHILE OPERATING WITHIN THE SCOPE OF THEIR DUTIES.

N/A

This certificate is subject to all the limitations, exclusions and conditions of the above-listed policy(ies) as they now exist or may hereafter be endorsed.

BFL CANADA Risk and Insurance Inc.

Authorized Representative

Signed in Montreal this **March 26, 2015**

Waiver of Liability

The waiver of liability is extremely important for protecting the race organizers from legal suits. It does not completely eliminate the risk of liability, but it can help in any legal action. **All waivers should be reviewed by legal counsel** prior to being used. If a participant refuses to sign a waiver, the event organizers should refuse to allow the person to participate in the event. The standard Run NB waiver shall be used on all registration forms for all Run NB Super Series and Timex races, and must be of a font size that is easily readable. The standard waiver may be added to, but its intent may not be reduced or altered.

The standard waiver is:

EVENT PARTICULARS: _____ (the "Race") organized by
_____ (the "Race Organizers")

Understanding of Risk and Release of Responsibility

I understand that participating in a road race is a potentially dangerous event. Further, the weather, footing and vehicle traffic conditions may be adverse and greatly increase the danger. I certify that I am medically fit to participate without risk to myself or others. I understand that I am totally responsible for my own safety. In consideration of my being permitted to participate in the Race, I hereby remise, release and forever discharge, waive and save harmless, protect and indemnify the Race Organizers, Athletics Canada, Athletics New Brunswick, Sport New Brunswick, Run New Brunswick, any and all clubs, associations, sanctioning bodies, sponsors, participants, competitors, entrants and all respective agents, officials, volunteers, servants, and representatives from and against any and all kinds of action claims, costs and expenses and demands in respect of death, injury, loss or damage to my person or property howsoever caused as a result of my being permitted to attend or in any way take part prior to, during or subsequent to the Race, whether as an entrant, competitor, spectator or otherwise, not withstanding that some may have been contributed to or occasioned by the negligence of any of the aforesaid, their agents, officials, servants or representatives. Further, I hereby grant permission to any of the above to disseminate photographs or other race result information to the public; through any medium they so choose, from time to time.

By submitting this entry, I acknowledge having read, understood and agreed to the above. This document will bind my heirs, executors, administrators, successors, and assigns. Signature _____ Date: _____

(Parent or Guardian, if runner is under 19 years of age)

Guidelines for the inclusion of Children and Youth in Road Races



Overview

Systematic training and participation in long distance endurance events pose certain risks for individuals who have not yet reached full maturity. The purpose of this guideline is to provide guidance to organizers of road races on the minimum ages for entry to mass participation races and the recognition of performances.

It is widely agreed that a progression of maximum distance at younger ages is recommended. Children are not small adults; their anatomy and physiology are developing and not fully mature. Some of the reasons for such recommendations include:

Risk of Overuse Injuries

- Stress fractures are a function of the number of repetitions and amount of applied force per repetition. A child with shorter stride length subjects himself to more repetitions of impact to cover the same distance as an adult.
- Immature articular cartilage is more susceptible to shear force than adult cartilage and predisposes children to osteochondritis dissecans. Injuries to the growth plate from repetitive trauma are possible factors in adult onset arthritis of the hip.
- Children are also prone to injury at apophyses such as the tibial tubercle, resulting in Osgood-Schlatter disease, and the calcaneus, resulting in Sever's disease.
- Asynchrony of bone growth and muscle-tendon elongation. During periods of rapid growth, bone growth occurs first with delayed muscle tendon elongation and resultant decreased flexibility.

Female Athlete Triad

Participation in certain sports predisposes female athletes to developing the female athlete triad. This triad consists of three interrelated conditions: disordered eating, amenorrhea, and osteoporosis, and is directly associated with intense athletic training. Sports which place athletes at higher risk of developing this condition include those in which leanness is believed to improve performance, such as long distance running.

Heat Adaptation and Thermoregulation

- Children adapt less well to exercise in the heat, especially at temperatures above skin temperature.
- At any exercise level, children produce more metabolic heat per kg of body weight (i.e., are less efficient).
- Their larger surface area/body weight ratio permits greater heat absorption from the environment when air temperature exceeds skin temperature. The smaller the child, the greater the potential for heat absorption.
- Children produce less sweat. Thus, the ability for evaporative cooling is lower. This is critical, as evaporation of sweat is the most important means of heat dissipation during exercise, especially under hot conditions.
- Children require longer to acclimatise to a hot climate.
- Hypohydration (lower body water content) has more profound effects on children.
- Children must be trained to drink frequently even when not thirsty.

Guidelines for the inclusion of Children and Youth in Road Races



Context

While a progression in maximum distance as an athlete develops is widely accepted, apart from common consensus that 18 is the recommended minimum age to run a Marathon, there is variation in recommendations of maximum distance for younger ages. General consensus is that 10K and over should not be undertaken until after puberty; recognizing that each individual will enter and exit puberty at a different age and on average girls reach puberty one to two years prior to boys.

To learn more about these differences and how to manage athlete's training consult the Canadian Sport for Life Resource Paper: *The role of monitoring growth in Long Term Athlete Development (LTAD)* available at: <http://www.canadiansportforlife.ca/resources/role-monitoring-growth-ltad>

It is possible that given proper biomechanics and anatomy, a quality training program which progressively increases volume and intensity, in relation to the individual maturity, development as well as cognitive and mental abilities, a young athlete can have a positive experience from participating in distances beyond those recommended; however these individuals are the exception and not the rule and should be managed accordingly by qualified coaches and medical professionals. It is also noted, that the risks associated with such participation increase with the number of events in which a participant undertakes in a given year and the volume of specific training which is associated.

Recommendation

After review of recommendations from other jurisdictions, consideration of the growth and development factors at play and recognition of the most commonly run distances in Canada, the Run Canada Committee recommends the following progression of minimum age to participate in road races.

Age	< 10	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Maximum Distance	3K	5K	5K	8K	8K	10K	10K	21.1K	21.1K	42.2K

Provincial/Territorial branches may choose include the application of minimum age requirements as a condition for sanctioning. While participation at these recommended distances is endorsed, caution is emphasized in not over-training/over-specialising athletes at a young age. Entry into races should emphasize participation and individual improvement, not performance. It is well documented that athletes born early in the year have a definite advantage over athletes born later in the year, simply because they can be up to 12 month older than their peers and that athletes of the same age may have significantly different biological ages. Therefore, events are encouraged to reward all athletes equally in these age groups by recognising participation, the achievement of personal best, maintaining consistent splits etc...

For these reasons, provincial/territorial branches do not offer provincial road running championships for younger age groups; do not keep records; do not keep rankings; and do not present annual awards.

Guidelines for the inclusion of Children and Youth in Road Races



References

- The IAAF Medical Manual (<http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/medical#iaaf-medical-manual>)
- International Marathon Medical Directors Association, Advisory Statement (<http://aimsworldrunning.org/articles/Children&Marathoning.pdf>)
- Canadian Sport for Life, Long Term Athlete Development (<http://www.canadiansportforlife.ca/>)
- Athletics Canada, Long Term Athlete Development (<http://www.athletics.ca/page.asp?id=347>)
- Canadian Sport for Life, The Role of Monitoring Growth in LTAD (<http://www.canadiansportforlife.ca/resources/role-monitoring-growth-ltad>)