

# Guide sanitaire



**Samedi 18 septembre 2021**  
**Matane**

# Table des matières

## Consignes du gouvernement :

- Étiquette respiratoire
- Lavage des mains
- Distanciation physique
- Isolement

## Formulaire de reconnaissance des risques

## Remise des dossards

- Inscription en ligne
- Inscription sur place
- Remise des dossards

## Déroulement de la course

- Dans les aires d'attente
- Lors de la course
- Après la course

## Horaire

- Séquence de départ
- Circulation sur les sites de départ et d'arrivée

## Services

- Toilettes
- Ravitaillement
- Médailles de participation et collation
- Podium
- Résultats

# Introduction

Plus de deux ans se sont écoulées depuis notre dernière édition de « Bouge pour ta santé ». La Covid-19 nous oblige maintenant à revoir notre façon de faire et d'agir. C'est donc en respectant les directives de la santé publique que nous souhaitons poursuivre notre mission pour cette édition.

Notre objectif est d'encourager les gens à bouger, à se dépasser en toute sécurité pour un seul et même but : *Amasser des sous afin de pouvoir encourager la jeunesse de notre belle Matanie à bouger également.*

Nous avons mis tous nos efforts en œuvre afin d'optimiser la sécurité du déroulement de notre course et ce, en suivant les consignes sanitaires. Nous espérons que chaque coureur fera tout en son pouvoir afin de bien respecter les règles en vigueur afin que tous puissent s'amuser dans un environnement sain et sécuritaire.

# Consignes du gouvernement



**On continue de bien se protéger, même après avoir reçu le vaccin.**



Toussez dans votre coude



Lavez vos mains



Gardez vos distances



Couvrez votre visage

Votre gouvernement

Québec

La Santé publique du Québec demande de tousser dans son coude et de couvrir son visage.

Voici en rappel les règles de base :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue
- Utiliser des mouchoirs ou son coude replié et se laver ensuite les mains
- Ne pas cracher par terre ou se moucher sans mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dès que possible dans une poubelle
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains
- Porter le masque jusqu'à votre présence sur la ligne de départ
- Remettre votre masque dès que vous passez la ligne d'arrivée

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

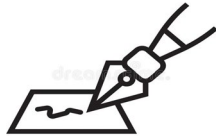


**La distanciation physique de 1 mètre devra être respectée en tout temps et en tout lieu (entre personnes ne vivant pas sous le même toit), en plus du port du couvre-visage qui sera obligatoire pour les personnes de plus de 10 ans. L'entrée des sites de départ, d'arrivée sera contrôlée puisque les spectateurs ne seront pas admis sur ces sites.**

**L'horaire de l'événement a été revu pour diminuer le nombre de personnes présentes sur le site au même moment. Entre autres, des départs par vague plutôt que de masse sont implantés.**

**Toute personne présentant des symptômes, ayant reçu un résultat positif, étant en attente d'un résultat de test ou étant considérée comme en contact étroit avec un cas de COVID devra demeurer à la maison. Un guide d'autoévaluation rédigé par le gouvernement est disponible. Si vous avez le moindre doute sur votre état de santé, merci de rester à la maison. Si vous développez des symptômes pendant la course, mettez votre masque et prévenez un membre de l'organisation tout en conservant vos distances.**

# Formulaire de reconnaissance de risques



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

# Remise des dossards



La remise des dossards se fera sur le site adjacent le 50 avenue St-Jérôme, Matane. Les inscriptions en ligne seront ouvertes jusqu'au 16 septembre minuit. Le jour de l'événement, il sera également possible de vous inscrire, sur place, jusqu'à 8h00. Les quantités de dossards disponibles sont limitées. Il est important de noter que vous pourrez récupérer votre dossard jusqu'à 30 minutes avant votre départ. Ensuite, il sera trop tard.

Vous devrez porter votre masque et vous désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie des lieux. Nous vous demandons de récupérer votre dossard le plus rapidement possible et de ne pas flâner afin de limiter le nombre de personnes à l'intérieur du bâtiment. Vous devez respecter une distance de 1m autant que possible avec les autres personnes présentes.

Il vous faudra également un sac afin que nous puissions y mettre votre dossard et cadeau à l'intérieur.



## Horaire des départs

21,1 km A&W: 8h00

1,2 km IGA Marché Desrosiers: 8h30



10 km Mc Donald's: 9h00

5km Clinique de physiothérapie Physix: 9h40

Marche 5 km : 10h15

## Déroulement de la course



**Il est primordial de respecter les horaires communiqués sur le site web avant de vous présenter à la remise de dossards. Consultez attentivement l'horaire détaillé de votre épreuve. Les départs se feront par vague et chaque vague sera divisée en sous-groupes de 20 coureurs, aux 60 secondes. Peu importe votre statut de vaccination, le port du masque sera obligatoire en tout temps sur les sites, incluant : la remise de dossards, le site de départ, le site d'arrivée, les postes de ravitaillement si vous arrêtez temporairement, etc.**

**N'oubliez pas que malgré le port du masque, vous devrez garder la distanciation de 1 mètre.**

**Ceci dit, un autre coureur pourrait pénétrer dans cette zone quelques secondes afin d'effectuer un dépassement. Dans ce cas, celui-ci devra signaler son intention et garder ses distances le plus possible. Pour faciliter la distanciation, des repères visuels seront installés dans les files d'attente et dans le corridor de départ.**

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

**Après avoir franchi le fil d'arrivée et avoir célébré votre accomplissement (sans contact!), vous devrez remettre votre masque. Il n'y aura pas de tente résultats au site d'arrivée et vos résultats seront accessibles seulement sur internet sur [sportstats.ca](http://sportstats.ca). Une station de lavage de mains sera votre premier arrêt dans le corridor d'arrivée, afin que vous puissiez vous désinfecter les mains. Concernant les collations et boissons d'après course, elles seront remises dans un sac préalablement préparé. Votre médaille vous sera remise par un membre bénévole qui respectera le port du masque et se sera désinfecter les mains préalablement. La médaille vous sera remise rapidement dans les mains et non autour du cou.**

**Compte tenu des règles en vigueur, les spectateurs/ accompagnateurs admis sur les sites de départ et d'arrivée devront avoir été auparavant enregistrés lors de votre inscription. Nous vous demandons d'avoir un minimum d'accompagnateurs possible. Ils pourront également être présents le long du parcours pour encourager les coureurs, tout en respectant les consignes sanitaires. Les kiosques des commanditaires ainsi que l'accès à la zone de départ pour s'échauffer seront permis, à la**



condition qu'ils s'adressent exclusivement aux coureurs et dans la mesure qu'ils ne créent pas d'attroupement. Ne vous présentez pas trop tôt sur le site de départ afin d'éviter ceux-ci. Vous êtes invités à vous présenter sur le site de départ à l'heure communiquée sur le site web et à ne pas vous attarder sur le site d'arrivée après votre course.

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



## Services

Dans la mesure du possible et dans l'objectif de réduire les contacts, nous demandons à chaque participant d'apporter et d'utiliser son propre équipement d'hydratation (par exemple, le verre qui vous sera remis avec votre dossard).



**Le port du masque sera obligatoire pour les bénévoles chargés de remettre, eau, Gatorade et gel aux coureurs. Dans la mesure du possible et dans l'objectif de réduire les contacts, nous demandons à chaque participant d'apporter et d'utiliser son propre équipement d'hydratation (par exemple, sacs et ceintures d'hydratation). Autrement, les postes de ravitaillement se dérouleront sous la même formule qu'à l'habitude, c'est-à-dire que les bénévoles, équipés de masque, offriront les verres remplis, les gels et Gatorade aux coureurs. Plus que jamais, il vous sera demandé de disposer des verres et d'emballage d'aliments directement dans les poubelles des postes de ravitaillement, pour faciliter le travail de nos bénévoles qui seront moins nombreux cette année et pour qu'ils n'aient pas à manipuler vos déchets.**

**La distribution de la collation d'après-course sera différente cette année, mais le menu sera équivalent à ce que nous servons habituellement. Mis à part l'eau, tous les items seront rassemblés, préemballés dans un sac, pour une distribution sans contact. Chaque coureur devra récupérer son sac sur présentation de son dossard aux bénévoles présents à la table, évitant ainsi une trop grande proximité avec nos bénévoles. Gardez une distance advenant le cas qu'une file se formerait. Des bénévoles seront sur place pour vous orienter.**



**Les résultats seront disponibles via le site web de Sportstats. Il n'y aura pas de tente de résultats sur le site. Des podiums seront tenus pour les gagnants (Top 3 Hommes et Femmes selon les catégories) du 21,1km, 10 km, 5km et 1,2 km. Les gagnants devront se présenter sur le podium muni de leur masque.**

