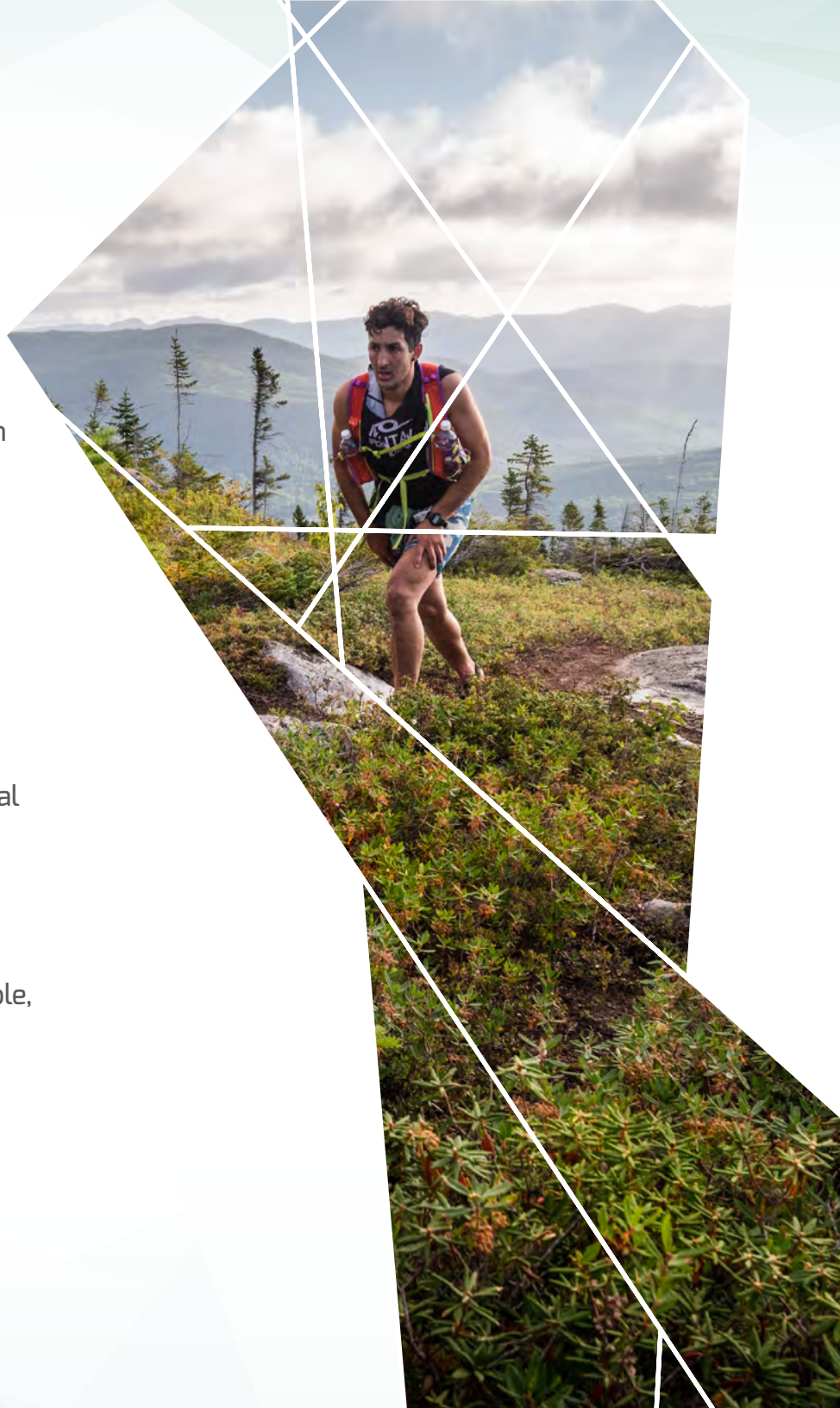
GUIDE SANITAIRE - ATHLÈTES

THE NORTH FACE®

ULTRA-TRAIL® WORLD TOUR

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



« Comme vous le savez, c'est dans un contexte très particulier qu'est prévue cette 9e édition de l'Ultra-Trail Harricana™ du Canada. Quoique rien n'est encore certain quant à la tenue de la course, en septembre, notre équipe a fait le choix de poursuivre ses efforts et de maintenir l'espoir afin de donner une première occasion à notre communauté de coureurs en sentier de pouvoir se dépasser dans un environnement sécuritaire et encadré.

Nous croyons que les événements de course en sentiers contribuent à maintenir de nombreuses personnes actives, en forme et en santé. Alors que la société se remet en marche et réapprend à vivre avec de nouveaux paramètres, nous considérons que les organisations sportives ont aussi une place et un rôle positif à jouer, autant d'un point de vue social et humain, que d'un point de vue économique. Notre tour est ainsi venu de reprendre vie dans la résilience et l'adaptation.

C'est pourquoi nous avons consulté de multiples partenaires et avons repensé à l'ensemble de nos façons de faire pour mettre en place un plan sanitaire rigoureux et efficace. Notre démarche est sérieuse et responsable, mais la collaboration de tous sera absolument nécessaire afin de faire de cette édition un succès. Merci à l'avance pour votre soutien! »

Marline Côté, directrice générale

PRÉAMBULE

Ce plan sanitaire à l'attention des athlètes est l'un des deux plans élaborés par l'organisation pour planifier la course de la meilleure façon qui soit en contexte de COVID, le deuxième plan étant réservé aux équipes et aux bénévoles.

Ce plan est issu d'une réflexion qui s'est échelonnée sur plusieurs mois, avec la mobilisation de plusieurs autres courses québécoises. Un comité consultatif composé de bénévoles, de membres de l'équipe et d'athlètes de l'Ultra-Trail Harricana™ a commenté et contribué à bonifier ce plan, qui a été peaufiné par une firme spécialisée en santé et sécurité événementielle dans le contexte des plus récents resserrements des règles gouvernementales.

Aujourd'hui, nous avons confiance que ce plan puisse répondre aux exigences sanitaires que nous impose la pandémie. Nous espérons qu'il saura à la fois rassurer nos participants, nos bénévoles, nos partenaires de même que les autorités publiques, et faire montre de notre sérieux et de notre rigueur pour assurer la sécurité de tous.

Bien entendu, ce plan pourra être amené à évoluer dans le temps, selon les nouvelles indications que nous pourrons recevoir des autorités. Nous vous demandons donc de rester à l'affût pour être informés des plus récentes actualités de l'événement.

Merci à tous pour votre collaboration et bonne préparation en vue d'une édition unique et historique!

L'équipe et le conseil d'administration des Événements Harricana

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Nous demandons aux athlètes, bénévoles, membres de l'équipe et toute personne impliquée dans l'événement d'agir de façon responsable en respectant l'ensemble des règles sanitaires qui sont exigées, et ce, dès leur arrivée dans Charlevoix afin de protéger l'ensemble de la population et éviter toute possible éclosion dans la région.**

- Tous les athlètes, les bénévoles, membres des équipes ou accompagnateurs qui planifient venir à l'Ultra-Trail Harricana™ du Canada doivent auto-évaluer leur état de santé avant de se déplacer.

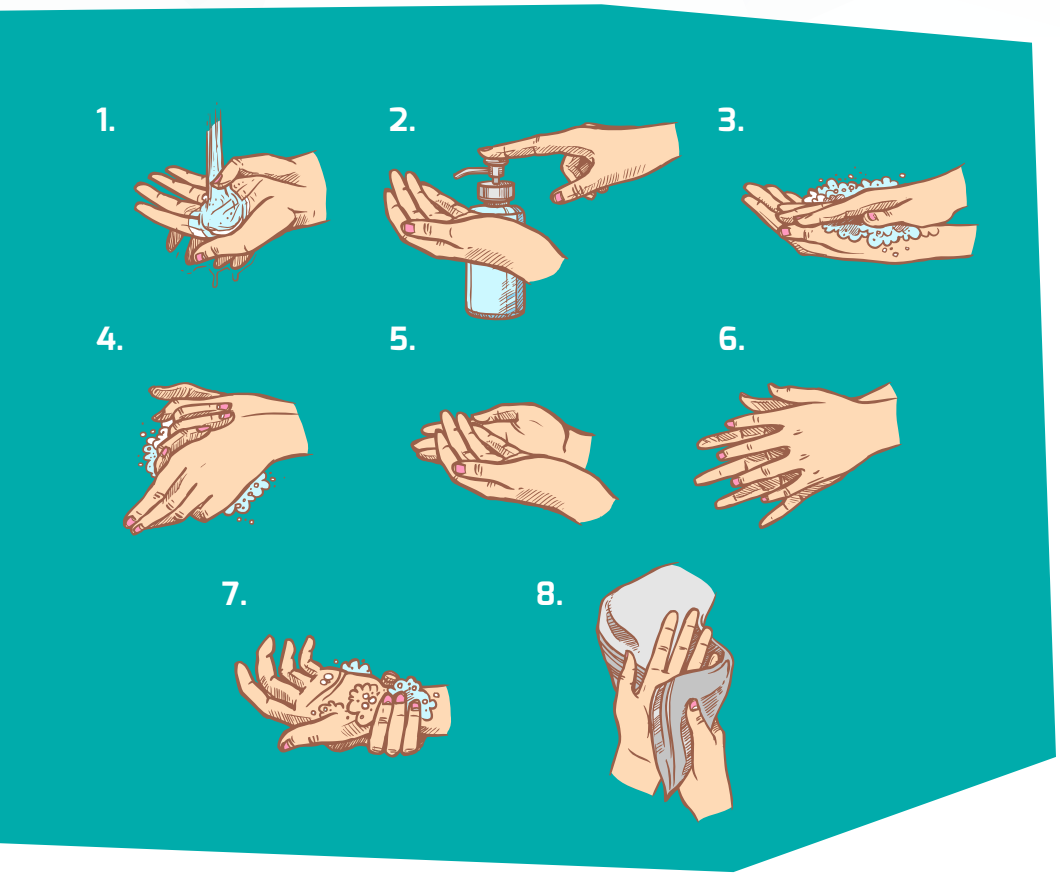
- En cas de présentation de symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte subite d'odorat ou de goût, ou autres symptômes), la personne concernée doit s'isoler rapidement et se référer à la section « personnes symptomatiques ou malades » disponibles sur le lien suivant, ou autrement téléphoner au numéro dédié :
  - https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/ coronavirus-2019/
  - Numéro dédié : 1 877 644-4545

- Respecter en tout temps la distanciation physique de 2 mètres entre les individus sur les sites de départ et d'arrivée et aux ravitaillements. **Pendant la course, une distance d'au moins 5 mètres est demandée**.

- Nous sommes conscients que vous avez sans doute envie d'échanger avec les gens que vous connaissez, mais nous vous demandons de limiter le plus possible les interactions non nécessaires avec d'autres participants, bénévoles ou membres de l'équipe.

- **Se laver fréquemment les mains**, au moins chaque fois qu'un poste de nettoyage des mains est disponible, mais surtout :
  - Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
  - Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
  - Après être allé à la toilette;
  - Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
  - Avant et après avoir touché une personne;
  - Avant et après avoir préparé les repas;
  - Avant et après avoir mangé;
  - Avant et après être allé dans un lieu public.

› La technique reconnue de lavage des mains doit être réalisée rigoureusement



› Les athlètes devront toujours avoir avec eux **une bouteille d'un produit antiseptique** pour se laver les mains régulièrement. Ce produit s'ajoute ainsi au matériel obligatoire du participant, au même titre que le **masque** ou le **couvre-visage** qui est exigé deux fois, c'est-à-dire incluant un masque de rechange.

› **Le port du masque est obligatoire dans toutes les situations où la distanciation physique de 2 mètres ne sera pas possible.**

› Il est demandé de se laver les mains après avoir retiré un masque, dans la mesure du possible.

› Les coureurs pourront porter un masque artisanal (couvre-visage) alors que les bénévoles et le personnel devront porter des masques de procédure qui leur seront fournis par l'organisation. Ce dernier doit être changé lorsqu'il est souillé, humide ou endommagé.

› Le couvre-visage est un masque artisanal utilisé comme moyen de protection pouvant être fabriqué à la maison. Il peut être utilisé en complément des mesures de prévention de base (lavage des mains, tousser dans son coude, 2 mètres de distance, etc.), mais ne les remplace pas. Il ne protège pas la personne qui le porte, mais pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée, qui a peu ou pas de symptômes, transmette le virus de la COVID-19 à d'autres personnes.

› **NB : Après vérifications auprès d'experts, le BUFF ne peut pas remplacer un couvre-visage et ne sera pas toléré comme tel.**

› Si vous portez un masque jetable, nous vous demandons de suivre les indications pour en disposer dans les poubelles prévues sur le site (les masques ne sont pas recyclables).

› Nous demandons à tous de suivre la courte formation vidéo qui sera offerte pour utiliser le couvre-visage de façon efficace et sanitaire.

- Les gants ne sont pas obligatoires, mais seront exigés pour certaines tâches bénévoles ou effectuées par le personnel.
    - Le port des gants peut donner un sentiment de sécurité. Toutefois, il faut être prudent lorsque vous portez des gants pour ne pas vous contaminer et contaminer votre environnement (ex. : armoire, poignée de porte, pot de crème, robinetterie, etc.).
    - Avant de mettre des gants, il est important de bien se préparer afin d'avoir le matériel requis à portée. De plus, il faut s'assurer de retirer les gants au bon moment et de la bonne manière.
    - Toujours se laver les mains avant de mettre les gants et après les avoir retirés.
    - En aucun cas le port de gant ne remplace le lavage des mains.
- Même si certains lieux intérieurs seront accessibles aux athlètes, bénévoles et membres du personnel, il sera exigé de rester autant que possible à l'extérieur ou dans des lieux aérés où les risques de contamination sont beaucoup moins élevés.
- **Affichage et marquage au sol** : Soyez à l'affût des indications qui vous rappelleront les règles d'hygiène à respecter pendant l'événement.
- Nous rappelons aux personnes à haut risque qu'il n'est pas conseillé de participer ou assister à l'événement soit :
    1. Les personnes souffrant de problèmes médicaux sous-jacents qui les exposent à un risque plus élevé : les asthmatiques modérés à sévères, les diabétiques, les personnes souffrant d'obésité sévère (IMC > 40), tout malade chronique du foie, tout malade du cœur ou des reins, et les personnes immunodéprimées ou qui vivent avec une personne immunodéprimée.
    2. Les personnes de plus de 60 ans ou celles qui souffrent d'une maladie sous-jacente comme une maladie pulmonaire ou cardiaque, du diabète ou un déficit immunitaire.
    3. Les personnes qui vivent dans des établissements de soins de longue durée.
- **Pour participer à l'UTHC 2020, tous les participants, bénévoles et accompagnateurs doivent signer le « contrat d'engagement » dans lequel ils s'engagent à agir de façon responsable et où ils confirment avoir lu les documents pertinents pour bien se préparer à l'événement. Ils acceptent également que leur participation n'est pas exempte de risques.**
    - CLIQUEZ ICI POUR SIGNER LE CONTRAT D'ENGAGEMENT
- Nous demanderons à tous de remplir, dans les jours qui précèdent l'événement, la plateforme d'**Auto-test Covid de Logicoss** afin de pouvoir identifier les personnes à risque.

NB : Toute personne jugée à risque de propager la COVID-19, dans les jours qui précèdent l'événement ou lors de leur arrivée sur le site, pourra voir sa participation refusée. Le cas échéant, son inscription sera remboursée ou transférée à 2021 sans frais. Cette évaluation devra avoir été réalisée par des autorités compétentes pour que des modalités de remboursement/annulation puissent être appliquées.

ACCUEIL/REMISE DES DOSSARDS
ET VÉRIFICATION DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Toutes les activités, dont la remise des dossards, se dérouleront au Mont Grand-Fonds afin de centraliser les opérations.

Un contrôle sera réalisé à votre arrivée, par un questionnaire sur votre état de santé et par la prise de votre température. Soyez rassurés de la confidentialité des informations qui seront recueillies.

La durée de la remise des dossards a été étendue pour étaler davantage les participants dans le temps, soit :

- Le **samedi le 5 septembre**, à la **Boutique du lac** (1020 Boulevard du Lac, Lac-Beauport, QC G3B 0W8), à Québec, de 10h à 16h
- Le **jeudi 10 septembre**, au **Mont Grand-Fonds,** de 16h à 21h
- Le **vendredi 11 septembre**, au **Mont Grand-Fonds,** de 9h à 22h

Choisissez votre plage horaire via le FORMULAIRE SUIVANT. Premier arrivé, premier servi. Places limitées pour toutes les plages horaires.

Il ne sera pas possible de récupérer le dossard d'un autre participant cette année.

- Tous les participants devront passer par la vérification du matériel obligatoire dans le chapiteau extérieur avant d'aller récupérer leur dossard à l'intérieur du Mont Grand-Fonds. Le lavage des mains sera obligatoire avant d'entrer dans le chapiteau **ET** avant d'entrer dans le Mont Grand-Fonds.
- Les participants devront présenter aux officiels leurs items dans un bac qui sera nettoyé après chaque usage.
- Ils recevront un ruban à accrocher sur leur sac pour montrer qu'ils ont bien passé par la vérification du matériel obligatoire. Ce ruban devra être présent sur le sac le matin de la course pour pouvoir entrer dans l'aire de départ.

Prévoyez de l'attente. Des corridors avec distanciation de 2 mètres seront installés et nous ferons la vérification et la remise des dossards en continu avec un nombre limité de personnes à la fois.

Il est possible que nous vous demandions de rester dans votre véhicule et d'attendre les indications des responsables si le nombre de personnes qui attendent pour la récupération du dossard est trop élevé.

TRANSPORT AU DÉPART DES ÉPREUVES

Nous invitons **tous ceux** qui peuvent avoir un transport par leurs propres moyens à s'organiser en conséquence, tout en considérant que **le stationnement sur le site de départ n'est pas permis pour la journée**. Nous souhaitons limiter **au maximum** le transport des participants en autobus jusqu'au départ des épreuves.

Merci de nous aider à diminuer les risques en demandant à votre famille de venir vous reconduire à votre départ.

- Pour les cas exceptionnels où vous ne pouvez pas avoir un transport par vos propres moyens, vous devrez **obligatoirement** vous inscrire aux navettes via l'un des formulaires qui vous seront acheminés au plus tard le 10 août.
    - Tous les départs des navettes se feront du Mont Grand-Fonds, et des arrêts seront possibles au camping des Chutes Fraser.
    - Vous devrez suivre les consignes des bénévoles sur place pour vous positionner adéquatement dans les navettes.

Il sera obligatoire de laver ses mains avant d'entrer dans les autobus.

- Le port du masque ou du couvre-visage sera obligatoire dans les autobus.
- Il sera important de suivre les indications du personnel sur place avant d'entrer ou de sortir des véhicules.

Sac d'appoint

Vous pourrez laisser le sac (qui vous aura été donné à la remise des dossards) avec vos effets personnels dans le véhicule qui le ramènera à l'arrivée (65 km et 80 km). Un sac de plastique vous sera fourni sur place pour envelopper votre sac et le transporter de façon hygiénique.

- **Il sera important de bien l'identifier.**
- Le sac d'appoint ne pourra pas être ramené à la station des Hautes-Gorges pour le 125 km. Demandez à votre équipe de soutien d'avoir le matériel dont vous allez avoir besoin à mi-parcours.

Gestion des départs

La distanciation sociale de 2 mètres entre chaque personne devra être respectée en tout temps.

- Le port du masque ou du couvre-visage sera obligatoire sur les sites d'accueil, et ce jusqu'au moment du départ, où vous serez positionnés à 2 mètres les uns des autres.
- Les départs se feront en continu par petits groupes. Vous serez invités à prendre place dans la zone de départ selon votre temps estimé de course (les plus rapides partiront en premier). Des indications supplémentaires vous seront transmises d'ici la course et sur place pour assurer un maximum de fluidité de même que pour minimiser les interactions sur les sites et pendant la course.

Notez que l'accès au chalet de la SEPAQ au parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie ne sera pas disponible.

Comportement sur les parcours

Lorsqu'un dépassement doit être effectué, nous vous invitons à signaler votre intention de dépasser afin que la ou les personnes devant vous puissent vous céder le passage avec l'espace suffisant.

- Attendez qu'il soit possible de dépasser en respectant une distance d'au moins un mètre, idéalement deux.
- Autant que possible, évitez de courir dans le «couloir» du coureur précédent et restez à plus de 5 mètres les uns derrière les autres.
- Il est interdit de cracher, renifler ou évacuer les sécrétions nasales et respiratoires pendant la course à moins de 10 m d'un autre coureur.

Toilettes

Les toilettes seront installées en quantité suffisante sur tous les sites. Des lingettes et du savon antiseptique seront mis à disposition. Merci de vous laver les mains avant et après usage des toilettes et de respecter la distanciation lors de l'attente.

Des employés ou bénévoles assureront un nettoyage régulier des toilettes (ex : lavage des poignées de portes, etc.).

L'usage des toilettes à l'intérieur du Mont Grand-Fonds sera limité aux bénévoles et aux membres de l'équipe uniquement.

Ravitaillements

Soyez le plus autonome possible au point de vue alimentaire afin d'éviter les interactions aux ravitaillements.

- Soyez cependant assurés qu'une offre alimentaire et d'hydratation sera offerte aux ravitaillements. Le détail de cette offre sera communiqué sous peu.

- Lorsque vous arrivez à une zone de ravitaillement, le couvre-visage et le lavage des mains sont **obligatoires**.
- Vous êtes invités à consommer la nourriture en quittant le ravitaillement.
- Vous devrez jeter les déchets aux endroits prévus à cet effet ou les garder avec vous. Des poubelles seront installées à la sortie de chaque ravito.
- Laissez-vous servir par les bénévoles et ne touchez pas les bénévoles, les objets et ne touchez que la nourriture que vous souhaitez consommer.

Aire d'arrivée

Les participants pourront prendre une médaille sur une table à leur arrivée. Merci de ne toucher que ce que vous prendrez.

- Les coureurs du 125 km pourront aussi récupérer un OPINEL gravé UTHC.
- Aucun accompagnateur ne peut entrer dans la zone d'arrivée.
- Le coureur doit se laver les mains et mettre son couvre-visage ou son masque en quittant la zone d'arrivée.
- Nous vous demandons de mettre votre couvre-visage de rechange à votre arrivée. Celui-ci sera donc propre et plus efficace pour éviter la diffusion de gouttelettes.

Merci de rester le moins de temps possible dans la zone d'arrivée.

Spectateurs

Les spectateurs sont interdits.

- Les seules personnes pouvant entrer sur le site d'arrivée du Mont Grand-Fonds sont les membres de la famille ou amis proches, c'est-à-dire ceux habitant à la même adresse ou incluant une seule autre adresse supplémentaire, et qui se sont inscrits à l'avance sur la liste des équipes de soutien via le FORMULAIRE D'ENGAGEMENT.

  Leur nombre doit être limité au maximum et ils sont invités à se présenter sur le site à l'heure estimée d'arrivée de leur coureur selon le chronométrage de Sportstats.

- Tous les accompagnateurs des équipes de soutien devront aussi remplir, dans les jours qui précèdent l'événement, la plateforme d'**Auto-test Covid de Logicoss** afin de pouvoir identifier les personnes à risques.

  Ils devront aussi passer par la zone de contrôle à l'entrée du site principal, où la prise de leur température et un questionnaire santé leur sera demandé.

Site principal

Aucun service alimentaire pour les spectateurs ne sera offert cette année.

- Il n'y aura pas de service de garde ou de jeux gonflables et de zone familiale.
- Les accompagnateurs et les athlètes sont invités à rester le moins longtemps possible sur le site principal après leur épreuve. Nous prévoyons quand même accueillir les coureurs qui souhaitent prendre le temps de se reposer un peu après leur épreuve, bien entendu.
- Il n'y aura pas de service de physiothérapie ou de massothérapie offerts à l'exception des services de sécurité d'urgence.
- Le site n'offrira pas de douches cette année, mais des boyaux d'arrosage seront mis à disposition pour se rincer. Le lavage des mains sera requis avant usage. Nous vous conseillons aussi d'amener votre propre kit d'hygiène personnelle si vous le souhaitez (ex: lingettes humides, etc.).

Équipes de soutien

Les membres des équipes de soutien sont limités aux membres de la famille ou amis proches, c'est-à-dire ceux habitant à la même adresse ou incluant une seule autre adresse supplémentaire, et qui se sont inscrits à l'avance sur la liste des équipes de soutien via le FORMULAIRE D'ENGAGEMENT **avant le 20 août**.

Notre équipe pourra ainsi communiquer directement avec eux pour les informations complémentaires.

- Les équipes de soutien des coureurs de 125 km peuvent se rendre à La Marmotte et aux Hautes-Gorges où des zones spécifiques seront aménagées à leur attention.
- Les équipes de soutien ne pourront pas aller au SPLIT cette année, où l'espace est trop restreint.
- Lorsque la distanciation de 2 mètres ne peut pas être respectée, le port du masque sera obligatoire.
- Les équipes de soutien devront s'inscrire **avant le 20 août** via le FORMULAIRE D'ENGAGEMENT. Notre équipe pourra ainsi communiquer directement avec eux pour les informations complémentaires.

Pacers

Malheureusement, après une évaluation de tous les enjeux relativement aux accompagnateurs ("pacers") sur le 80 km, **il ne sera pas possible d'en permettre la participation dans le contexte du COVID-19 cette année**. Le nombre de personnes participant à la course doit être limité au strict minimum.

Repas d'après-course

Un repas d'après-course chaud vous sera servi dans une boîte à lunch pour emporter.

- Nous vous recommandons de consommer ce repas à l'extérieur, sur les tables à pique-nique, ou dans le chapiteau extérieur, dans la mesure du possible, voire même dans votre véhicule ou votre hébergement.
- Aidez-nous à désinfecter les tables après usage avant de quitter.

Nous vous remercions tous pour votre collaboration.

Malgré l'ensemble des mesures mises en place, nous avons confiance de pouvoir vous offrir un événement agréable, convivial et de qualité, dans la bonne humeur et le respect de tous.

Au plaisir de vous voir bientôt!

UT HARRICANA

Si vous avez des questions ou des suggestions, n'hésitez pas à nous écrire à info@harricana.info