

2011-11-16



## AVIS DE COURSE

Les clubs Nordique Mont Ste-Anne et Skibec Nordique présentent la première tranche du Circuit Coupe Québec en collaboration avec Pro Circuit Endurance, le fournisseur officiel d'énergie de la Coupe Québec.

**Nom de la compétition**

**Coupe Québec #1 7-8 janvier 2012  
Finales régionales des Jeux du Québec**

**Club-hôte**

**Nordique Mont-Sainte-Anne et  
Skibec Nordique**

**Site**

Centre de ski de fond de la station Mont  
Ste-Anne, Rang St-Julien, St-Ferréol-les-  
Neiges

**Tarif d'accès aux pistes**

**inclu dans les frais d'inscription**

**Adresse**

**Rang St-Julien St-Ferréol-les-Neiges**

**Directions  
(voir carte en annexe)**

**Dates**

**7-8 janvier 2012**

**Sanction**

**SFQ et SFC**

## Admissibilité

Les intervenants doivent répondre à certains critères d'admissibilité pour pouvoir participer à la Coupe Québec

**Club** : Un club doit être affilié à Ski de fond Québec et remplir tous les critères exigés par une telle affiliation

**Entraîneurs** : Les entraîneurs doivent posséder une carte de membre «entraîneur» de Ski de fond Québec afin de pouvoir représenter officiellement leur club aux réunions d'entraîneurs.

**Compétiteurs** : Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale SFQ et une licence de course nationale. La licence de course nationale est nécessaire pour obtenir des points canadiens. Les compétiteurs qui ne possèdent pas de licence nationale de SFC pourront se procurer une licence d'un jour nationale au coût de 5 \$ lors de l'inscription en ligne. Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, état ou pays (selon la provenance) de résidence ou d'origine.

Les catégories d'âge suivantes sont représentées sur le circuit de la Coupe Québec : **juvénile, junior, U23 et sénior**. Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie suivante ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le MCR. L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie.

Les coureurs de 23 ans et moins au 31 décembre 2011 obtiendront un classement distinctif à condition de s'inscrire dans la catégorie Open et de cocher la case U23 sur le formulaire d'inscription.

(réf. Cahier de charge –coupe Québec 2011-2012)

**Pour le volet régional, catégorie atome, pee wee midget et maîtres, les coureurs doivent posséder une licence de SFQ ou acheter une licence de jour au coût de 5\$.**

2011-11-16

**Comité organisateur**  
**Directeur d'épreuve**  
**Secrétaire d'épreuve**  
**Chef de pistes**  
**Chef de stade**  
**Chef des contrôleurs**  
**Chef du chronométrage**  
**Délégué technique**

<b>Francine Laforce-Bisson</b>
<b>À venir</b>
<b>Yvon Bisson</b>
<b>Yvon Bisson</b>
<b>À venir</b>
<b>Frédéric Cantin</b>
<b>Pierre Millette</b>

**Renseignements**

<b>Nom de la personne contact :</b> Francine Laforce Bisson <b>Téléphone 418-626-6120</b> <b>Courriel yvonbisson@videotron.ca</b> <b>Site Web</b> <a href="http://clubnordiquemsa.blogspot.com">http://clubnordiquemsa.blogspot.com</a>
--

## Programme des compétitions

Catégorie (Âge au 31 décembre 2011)	Sexe	Samedi (libre) sprint		Dimanche (classique ) Départ individuel	
		Distance	Heure	Distance	Heure
<b>COUPE QUÉBEC Québec</b>					
Juvenile(13)-14-15 ans	F	1km		5	
Juvenile (14)-15 ans	M	1km		5	
Junior B (15)-16-17 ans	F	1km		5	
Junior B 16-17 ans	M	1km		5	
Junior A (17)-18-19 ans	F	1.250km		5	
Junior A (17)-18-19 ans	M	1.250km		10	
U23 20-21-22 ans	F	1.250km		5	
U23 20-21-22 ans	M	1.250km		10	
Femme (23 ans et plus)	F	1.250km		5	
Homme (23 ans et plus)	M	1.250km		10	
skieur assis	F			2.5	
skieur assis	M			5	
skieur debout	F			5	
skieur debout	H			5	
<b>VOLET RÉGIONAL</b>					
Atome	F	1			
Atome	M	1			
Pee wee	F	1.250			
Peewee	M	1.250			
Midget	F	3			
Midget	M	3			
Senior	F			5	
Senior	M			10	
Maître	F			5	
Maître	M			10	

Pour les épreuves de sprints la LPC-sprint est utilisée pour déterminer l'ordre de départ de la qualification. Le premier départ se fera à 9h30 et débutera par les catégories junior B H, junior B F, juvénile M et Juvénile F suivi d'une pose de 5 minutes pour se poursuivre par les catégories open H, junior A H et ensuite open F et junior A F. (La catégorie open comprend, U23 et senior 23 et +). Le nombre de coureurs retenu pour les vagues dépendra du nombre de coureurs par catégories. Ce point sera discuté à la réunion des entraîneurs.

Suivra ensuite les catégories à compter de 10:30 les catégories atomes, peewee et midget.

Les vagues débiteront à compter de 12h00 pour les catégories juvénile et junior B et 14h00 pour les autres catégories.

Pour le dimanche, les paranordiques partiront à 9:30, les femmes en premier suivi des hommes.

Pour les autres catégories, les groupes de départ à l'intérieur de chaque catégorie (groupement) seront formés selon la plus récente LPC. Les coureurs sans points canadiens seront placés dans le même groupe. La disposition des groupes pour les départs individuels selon le règlement 333.3.1 de Ski de Fond Canada en fonction du nombre d'inscrits par catégorie de compétiteur :

2011-11-16

<u># participants</u>	<u># groupes</u>
-----------------------	------------------

20 et moins :	2 groupes
---------------	-----------

21-40 :	3 groupes
---------	-----------

41 et plus :	4 groupes
--------------	-----------

Les listes et grilles de départ sont construites en utilisant la LPC-distance. Les coureurs qui ne possèdent pas de points canadiens sont groupés et tirés ensemble. La répartition des groupes est faite selon les règlements canadiens en vigueur.

Ordre de départ

9h30 paranordiques

10h00 junior B H, open F, junior A F, junior B F. juvénile H , juvenile F

Pause de 5 minutes

Open H, junior A H, maître H , maître F

**Horaire**

<b>Vendredi</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
13h00 à 17h00	Accueil des compétiteurs et accompagnateurs	Chalet rang St-Julien
17h00	Réunion des entraîneurs	Chalet rang St-Julien
18h00	Fermeture salle de fartage	
<b>Samedi</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
6 h 00	Ouverture salle de fartage	Chalet rang St-Julien
8h 00 à 09 h 00	Distribution des dossards	Chalet rang St-Julien
9h 30	qualifications	En face chalet du rang St-Julien
10h 30	Départ volet régional catégorie atomes, pee wee, midget	En face chalet du rang St-Julien
11h 45	Remise médailles de la relève	En face chalet du rang St-Julien
12h 00	Départ des vagues (juvénile junior B)	En face chalet du rang St-Julien
14h 00	Départ des autres catégories	En face chalet du rang St-Julien
16h 00	Remise des médailles	En face chalet du rang St-Julien
17h 00	Réunion des entraîneurs	Chalet rang St-Julien
18h 00	Fermeture salle de fartage	
<b>Dimanche</b>		
6 h 00	Ouverture salle de fartage	Chalet rang St-Julien
8h 00 à 09 h 00	Distribution des dossards	Chalet rang St-Julien
9h 30	Départ courses paranordiques	En face chalet du rang St-Julien
10h 00	Départ courses autres catégories	En face chalet du rang St-Julien
20 min après la fin de la course selon les résultats non officiels	Remise médailles	

2011-11-16

## Modalités d'inscription

### Frais

Les coûts d'inscription sont de 37.00 \$.par course. Ces prix incluent l'accès aux pistes (7\$ par jour). L'accès aux pistes est gratuit le vendredi PM à compter de 13 heures

**Volet régional voir annexe**

### Inscription

**Aucune inscription autre que zone 4 ne sera acceptée et ce pour toutes les catégories de la coupe Québec soit juvénile, junior B junior A senior**

Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription en ligne [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) et sont non remboursables. A moins de cas de force majeure (annulation par l'organisation en raison des conditions) 75% des frais seront remboursés au club si l'annulation se fait 48 heures avant la tenue de l'événement soit avant le jeudi 5 janvier à 9h30.

Si l'annulation se fait le matin de la compétition aucun frais n'est remboursé.

### Date limite

La date limite d'inscription est **lundi le 2 janvier à 23h59 heure de l'est**

### Parcours

Site Web à partir du 15 décembre  
<http://clubnordiquemsa.blogspot.com>

### Stade

Site Web à partir du 15 décembre  
<http://clubnordiquemsa.blogspot.com>

### Entraînement

**à compter de 13 hres le vendredi 6 janvier 2012**

2011-11-16

**Réunion des entraîneurs**

**17h 00 vendredi 6 janvier au chalet du rang St-Julien  
17h 00 samedi**

**Tirage au sort**

Pour le sprint le samedi la LPC-sprint est utilisée pour déterminer l'ordre de départ de la qualification.

Le tirage au sort pour les épreuves du dimanche (départ individuel) aura lieu préalablement à la réunion des entraîneurs du vendredi.

Une liste de départ par catégorie sera remise lors des réunions. Une autre sera remise avec les dossards.

**Remise des dossards**

**Chaque matin entre 8h 00 et 9h 00 au chalet du rang St-Julien**

**Médailles**

Les médailles de la Coupe Québec seront remises après chaque compétition aux trois premiers de chacune des catégories éligibles (juvénile, junior B, junior A sénior et U 23).

**Remise des médailles et ruban**

**20 minutes après la fin de la course selon les résultats non officiels**

**Salles de fartage**

**Jusqu'à 18h00 le vendredi  
De 6h 00 à 17h00 le samedi. Le dimanche à compter de 6h00**

2011-11-16

**Services aux athlètes**  
**Alimentation**

**Cafétéria sur place. Une boisson de récupération sera servie à l'arrivée par Pro-Circuit Endurance, fournisseur officiel d'énergie de la Coupe Québec.**

**Hébergement**

**(liste des sites d'hébergement avec distance du site)  
à moins de 5 km du centre de ski de fond**

**Hotel Chateau Mont-Ste-Anne**  
<http://www.chateaumontsainteanne.com>  
**site officiel des championnats canadiens**

**Chalets Villages**  
Chalets 4 chambres  
Maisons de 3 à 9 chambres  
[www.chalets-village.qc.ca](http://www.chalets-village.qc.ca)  
Courriel : [gethier@chalets-village.qc.ca](mailto:gethier@chalets-village.qc.ca)  
Tél : 1-800-461-2030

**Auberge Refuge du Faubourg**  
Chambres avec cuisinette  
[www.refugedufaubourg.com](http://www.refugedufaubourg.com)  
Courriel : [auberge@refugedufaubourg.com](mailto:auberge@refugedufaubourg.com)  
Tél : 1-800 463-5752

**Chalets Montmorency**  
Condo maisons villas de 1 à 8 chambres  
[www.chaletsmontmorency.com](http://www.chaletsmontmorency.com)  
Courriel : [chalets@oricom.ca](mailto:chalets@oricom.ca)  
Tél : 1-800-463-2612  
Centre de réservations : 1-800 463-1568  
[www.quebecreservotel.com](http://www.quebecreservotel.com)  
[info@quebecreservotel.com](mailto:info@quebecreservotel.com)

**Information touristique** Pour renseignements supplémentaires  
[www.regiondequebec.com](http://www.regiondequebec.com)

2011-11-16

<b>Stationnement</b>	Rang St-Julien
<b>Médical</b>	Patrouille canadienne de ski
<b>Activité sociale</b>	aucune

## VOLET RÉGIONAL

### Catégories Atome, Pee wee, Midget

Le volet régional concerne les catégories atomes, pee wee et midget. Le samedi départ individuel en style libre à compter de 10h30. Les inscriptions se font via les clubs régionaux selon les règlements du circuit JH Lamontagne.([www.skibec.ca/circuit-de-compétition-jh-lamontagne](http://www.skibec.ca/circuit-de-compétition-jh-lamontagne)).

Atomes 1 Km  
Pee wee 1.250Km  
Midget 3 Km

### Catégories Juvénile et Junior

Les autres compétiteurs régionaux soient **juvéniles, junior B, junior A** doivent s'inscrire via zone 4 (\$37.) au volet sprint de la coupe Québec. La qualification servira pour le cumulatif du circuit JH-Lamontagne. Ils peuvent aussi s'ils le désirent faire la course du dimanche

### Catégories Sénior et Maîtres

Pour les compétiteurs **sénior et maîtres régionaux**, ceux-ci doivent s'inscrire via les clubs régionaux selon les règlements du circuit JH Lamontagne. <http://www.skibec.ca/circuit-de-compétition-jh-lamontagne> à la course du **dimanche** qui sera en style classique départ individuel.

Sénior et Maîtres H 10 Km  
Sénior et Maîtres F 5 Km

C'est cette course qui comptera pour le cumulatif du circuit régional.

Ils peuvent également s'inscrire au sprint le samedi s'ils le désirent mais selon les modalités de la coupe Québec.

Pour les compétiteurs **sénior qui ne font pas parti d'un club régional** ceux-ci doivent s'inscrire via zone 4 (\$37.) à la course du **dimanche** qui sera en style classique départ individuel

2011-11-16

**Sénior H 10 Km**

**Sénior F 5 Km**

**C'est cette course qui comptera pour le cumulatif du circuit régional.**

**Ils peuvent aussi s'inscrire au sprint le samedi s'ils le désirent.**

Pour les compétiteurs **maîtres qui ne font pas parti d'un club régional** ceux-ci doivent s'inscrire via zone 4 (\$37.) à la course du **dimanche** qui sera en style classique départ individuel

**Maître H 10 Km**

**Maître F 5 Km**

**C'est cette course qui comptera pour le cumulatif du circuit régional.**

**Ils peuvent aussi s'inscrire au sprint s'ils le désirent.**