SKIDEFONDQUEBEC.CA

AVIS DE COURSE

LE SKI DE FOND... UN SPORT POUR LA VIE!

Desjardins

3E ÉTAPE
COUPE QUÉBEC

13-14 JANVIER 2024
MORIN-HEIGHTS

Fondeurs Laurentides

Chers skieurs et entraîneurs,

Le comité organisateur de la course est enthousiaste de présenter la 3e étape du circuit de la Coupe Québec. Lors de cette fin de semaine, 2 courses sont présentées sur nos pistes homologuées FIS.

Profitez de votre visite pour profiter de la belle région des Laurentides, berceau du ski de fond au Québec.

Nous avons hâte d'accueillir les athlètes, les entraîneurs et leurs familles.

Bonne compétition !

Marco Miron
Chef de compétition

MERCI À NOS COMMANDITAIRES

Desjardins

450-744-0149 ★ 450-229-5886 ★ DEPUIS 1996 ESPRESSO SPORTS

ROSSIGNOL

ATMOSPHERE MD
SPORTS - PLEIN AIR
ST-JÉRÔME • ST-SAUVEUR • ROSEMÈRE

MYÖ COMMUNICATIONS

Club Optimiste Saint-Jérôme inc.

Commanditaires d'événement

lait au chocolat

IGA Morin-Heights

Desjardins

SFQ

nordiq CANADA

COUPE QUÉBEC

MERCI À NOS PARTENAIRES

Sommet Morin Heights

MORIN-HEIGHTS 1855

MRC des PAYS-D'EN-HAUT

nordiq CANADA

SFQ SKI DE FOND QUÉBEC
SKIDEFONDQUEBEC.CA

LOISIRS LAURENTIDES

Ville de SAINT-JÉRÔME

SSRDN SPORTS

Desjardins

SFQ

nordiq CANADA

COUPE QUÉBEC

INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES

13 et 14 janvier 2024

LIEU

Accueil-Camping Sommet Morin-Heights
185 rue Bennett, Morin-Heights, Qc, J0R 1H0
https://goo.gl/maps/M5pjhErPgf1htRfs9

PROGRAMME

Date	Samedi 13 janvier	Dimanche 14 janvier
Épreuves	Sprint classique	Distance Style libre
Catégories	M12 à Senior, Paranordique	M12 à Senior, Paranordique
Premier départ	8h30	9h00

SANCTION

Les compétitions sont sanctionnées par :

- Nordiq Canada (NC),
- Ski de fond Québec (SFQ)

NORMES TECHNIQUES

Les compétitions sont régies par les normes suivantes :

- Règlements Coupe Québec
- Modèle de compétition de Nordiq Canada,
- ICR-RCC règlements compétitions canadiennes

ENJEUX

- Classement Coupe Québec
- Points Canadiens

COMITÉ DE COMPÉTITION

POSTE	NOM
Chef de compétition	Marco Miron
Secrétaire d'épreuve	Eliane Fortier
Chefs de stade	Mathieu Arcand et Isabel Sigouin
Chefs de parcours	Sébastien Michel et Sylvain Allaire
Chefs du chronométrage et des résultats	Jo-Anne Greffard et Martin Richer
Responsable Zone 4	Françoix Gagnon
Chefs des contrôleurs	Robert Viau et Yves Filion

JURY

POSTE	NOM
Délégué technique	Jacques Dumont
Délégué technique adjoint	Mario Champigny
Chef de compétition	Marco Miron

Le jury, à son entière discrétion, pourra s'adjoindre tout expert pour l'aider à régir une course ou inviter à ses réunions toute personne à titre d'observateur. Les observateurs et les experts n'ont pas droit de vote aux réunions du jury.

RENSEIGNEMENTS ET COMMUNICATIONS

Les communications se feront par courriel et WhatsApp. Toutes personnes désirant recevoir les communications en lien avec l'événement doit s'inscrire sur Zone 4. Voici le lien pour joindre le groupe : WhatsApp

Secrétariat, registraire, renseignements généraux, bénévoles, fartage	info.coupe.quebec@gmail.com

Renseignements généraux, inscriptions, avis de course, cartes, listes de départ et autres renseignements spécifiques aux compétitions sur la page événement de Zone4 et sur le site web de la 3e étape de la Coupe Québec.

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

Vendredi 22 décembre 2023
Début des inscriptions via zone 4
Vendredi 5 janvier 2024
23h59 Fin de période d'inscription à tarif régulier, tarif majoré pour retardataire de 20$ du 6 au 9 janvier

Mardi 9 janvier 2024		
23h59 Fermeture complète des inscriptions		
Jeudi 11 janvier 2024		
12h Échéance pour les corrections à la liste de confirmation et le classement préférentiel		
Vendredi 12 janvier 2024		
13h00-16h00	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes et de la salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-Heights
14h00	Ouverture du secrétariat	Roulotte près du stationnement
15h00	Fin de la vérification de la liste de départ de l'épreuve de samedi sprint classique	
17h00	Réunion des entraîneurs virtuelle TEAMS via ce lien concernant les 2 jours	
18h00	Fermeture salle de fartage	Tempo
Samedi 13 janvier 2024		
6h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-Heights
7h30 à 8h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du stationnement
8h20	Fermeture des pistes	
8h30*	Premier départ	
10h45*	Éliminatoires Paranordique	
11h00*	Éliminatoires Alpha F + H	
12h15*	Pause	
12h45*	Éliminatoires Bravo F + H	
14h00*	Éliminatoires Charly F + H	
30 min après la fin des courses respectives selon les résultats non officiels	Remise des médailles du volet Coupe Québec pour les résultats par vague	Podium extérieur
15h15*	Premier départ volet régional	
30 min après la fin des courses respectives selon les résultats non officiels	Remise des médailles du volet régional	Podium extérieur
18h00	Fermeture de la salle de fartage	Tempo
Dimanche 14 janvier 2024		
7h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-Heights

7h30 à 8h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du stationnement
8h50	Fermeture des pistes	
9h00	Premier départ	
30 min après la fin des courses respectives selon les résultats non officiels	Remise des médailles du volet Coupe Québec et volet régional et les résultats par catégorie des sprints du samedi.	Podium extérieur

*Sujet à changement. SVP assister à la réunion des entraîneurs pour confirmer.

ÉPREUVES

FORMAT DES COMPÉTITIONS ET CATÉGORIES

Catégorie	Année / Âge	Samedi	Dimanche
Volet Coupe Québec		Sprint Style Classique	Départ de masse Distance style libre
Sénior Femme, Homme	2003& avant	1 km	15 km (3x 5km)
M20 Femme, Homme	2005, 2004	1 km	15 km (3x 5km)
M18 Fille, Garçon	2007, 2006	1 km	15 km (3x 5km)
M16 Fille, Garçon	2009, 2008	1 km	10 km (3x 3.3km)
Paranordique debout Femme, Homme	tous âge	1 km	10 km (3x 3.3km)
Paranordique assis Femme, Homme	tous âge	1.25 km	3.75 km (3x 1.25km)
Volet régional		Départs de masse Style Classique	Départ de masse Distance style libre
M14 Fille, Garçon	2011, 2010	2.5 km	5 km (2x 2.5km)
M12 Fille, Garçon	2013, 2012	2.5 km	2.5 km

NOTE 1 : Le positionnement sur la ligne de départ sera fait en fonction de la liste de point canadien (LPC). Ceux qui ne sont pas sur la LPC seront classés à la suite selon un tirage au sort.

NOTE 2 sprint :
Les séries éliminatoires de sprint NE seront PAS chronométrées et il n'y aura pas de finale B. Les résultats des éliminatoires de sprint NE seront PAS disponibles sur Zone4, seuls les résultats des qualifications le seront. Les séries seront présentées chacune en 5 quarts de finale, 2 demi-finales et 1 finale. Les classements par catégorie d'âge à la suite des éliminatoires de sprint seront disponibles plus tard en soirée samedi. Tous les athlètes d'une même catégorie d'âge seront classés par ordre final dans leurs séries respectives.

Série éliminatoire Alpha : 30 meilleurs temps (toutes catégories confondues)

Série éliminatoire Bravo : 31e au 60e meilleurs temps réalisés par les M18 et M16

Série éliminatoire Charly : à partir du 61e meilleurs temps réalisés par les M16 seulement

Les skieurs Senior/M23/M20 ne s'étant pas qualifié dans les 30 premiers ne participeront pas aux séries éliminatoires. Les M18 ne s'étant pas qualifié dans les 60 premiers ne participeront pas aux séries éliminatoires. Les athlètes ne passant pas à l'étape suivante des éliminatoires seront classés selon leur classement dans leurs séries éliminatoires respectives et leur temps de qualification en vertu de ICR 325.5.3.4. Finalement, les athlètes n'ayant pas participé à la série éliminatoire Charly seront classés à la suite. Les résultats des éliminatoires et les classements par catégorie d'âge du sprint seront distribués par courriel et What's App aux entraineurs inscrits.

Pour les sprints, il y aura une seule qualification pour les catégories M16 à Senior. Les catégories M12-M14 auront un départ séparé et ne feront pas de séries éliminatoires.

NOTE 3 Départ de masse :
Les départs de masse sont faits en chevron alors que l'athlète présent qui a le plus de points canadiens occupe la première place et ainsi de suite. Les athlètes sans points canadiens sont placés à l'arrière, par tirage au sort double aléatoire.

MESURES DE CONTINGENCE

Tout changement dans le lieu ou dans l'horaire de l'événement sera diffusé dès qu'il sera connu sur la page de l'événement sur zone 4, ainsi que via WhatsApp et la liste de courriels des entraîneurs inscrits. Si nécessaire, une décision d'annulation ou de

changement de site sera prise par le comité organisateur au plus tard 1 semaine précédant l'événement, soit le 6 janvier, sur recommandation du jury en consultation avec SFQ.

BÉNÉVOLAT

Si vous voulez donner un peu de temps durant votre séjour chez nous, enregistrez-vous sur notre formulaire en mentionnant les dates et postes qui vous intéressent ou en contactant info.coupe.quebec@gmail.com ***avant le 7 janvier.***

ADMISSIBILITÉ

Les épreuves sont ouvertes à tous. Les conditions suivantes s'appliquent :

Tous les skieurs doivent **détenir une licence de course** valide émise par **Nordiq Canada ou une licence journalière** de membre de soutien (LJMS) de Nordiq Canada achetée en ligne lors de l'inscription pour chaque jour de compétition **pour les catégories M14 à Senior**. Les skieurs M12 qui ne sont pas membre d'un club doivent se procurer la LJMS pour chaque jour de course.

Tous les skieurs du Québec doivent détenir une licence annuelle valide émise par SFQ pour les catégories M16-M18-M20-M23 et Senior de moins de 30 ans. La **licence annuelle SFQ est obligatoire pour les skieurs M16 à Senior** pour obtenir des points en vue du classement cumulatif de la Coupe Québec.

Les skieurs M12-M14 et Senior de + de 30 ans peuvent acheter en ligne lors de l'inscription une licence de jour de SFQ pour chaque jour de compétition s'ils n'ont pas de licence annuelle de SFQ.

Les skieurs canadiens et hors-Québec : La licence annuelle SFQ n'est pas requise pour l'athlète hors-Québec. La licence de NC ou LJMS est requise pour les M14 à Senior.

Licence d'associé pour les skieurs non canadiens : Pour les skieurs non canadiens qui ne détiennent pas une licence FIS valide, une licence d'associé est nécessaire et peut être obtenue auprès de Nordiq Canada pour être admissible à toutes les compétitions sanctionnées au Canada. Les résultats des skieurs détenant une licence de skieur associé seront inclus dans le calcul de la liste de points canadiens et utilisés aux fins de classement préférentiel.

L'une de ces 3 licences est nécessaire pour obtenir des points canadiens : la licence annuelle de Nordiq Canada, la licence d'associé de Nordiq Canada (pour les athlètes étrangers) ou la licence développement de Nordiq Canada (pour les athlètes M14 et plus jeunes).

Les biathlètes et athlètes des autres disciplines nordiques doivent détenir une licence de course valide de Nordiq Canada ou une LJMS afin de participer, ainsi qu'une licence de jour SFQ.

Le surclassement est autorisé au moment de l'inscription en ligne à la condition que la distance couverte par la catégorie supérieure ne dépasse pas la limite pour la catégorie du skieur établie par le modèle de compétition de Nordiq Canada. Lors de l'inscription en ligne, l'athlète qui se surclasse doit sélectionner l'année de naissance minimale de la catégorie dans laquelle il s'inscrit.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur Zone4. Les frais d'inscriptions doivent être payés en ligne sur Zone4. L'ouverture de la période d'inscription débute le 22 décembre 2023.

Il est demandé que tous les entraineurs s'enregistrent sur Zone4 afin d'établir la liste des courriels et SMS et de recevoir les communications et avis du bureau de compétition.

Les frais d'inscription au tarif régulier jusqu'au vendredi 5 janvier 23h59 :

Catégorie	Samedi	Dimanche	Redevance SFQ par course
M16 à Senior, paranordique	45$	45$	5$
M12-M14	35$	35$	-

Les frais d'inscription tardive du samedi 6 au mardi 9 janvier 23h59 :

Catégorie	Samedi	Dimanche	Redevance SFQ par course	Frais de retard
M16 à Senior, paranordique	45$	45$	5$	20$
M12-M14	35$	35$	-	20$

Les taxes de vente (TPS#840467955RT0001, TVQ#1209269739TQ0001) seront ajoutées aux frais d'inscription seulement.

Les inscriptions après le 9 janvier 2024 seront soumises à la décision du jury et des frais de retard de 20$ seront appliqués. Les athlètes s'inscrivant après le 9 janvier 2024 perdent leur droit à un classement préférentiel. Ils se verront accorder zéro point et seront classés en conséquence.

Les frais d'inscription n'incluent pas les frais de la LJMS et de la licence de jour de SFQ. Ces frais s'ajouteront aux frais d'inscription comme suit :

Frais	Pour	Montant/ Course
Licence de jour LJMS	Skieurs sans licence FIS ou Nordiq Canada	6$
Licence de jour SFQ	Skieurs du Québec (M12-M14 et Senior 30 ans et +) sans licence annuelle SFQ	5$

Tous les skieurs qui ne détiennent pas de licence de course (FIS ou Nordiq Canada) doivent acheter une LJMS pour chaque jour de compétition au moment de l'inscription en ligne sur Zone4. Aucun remboursement ne sera fait pour les licences de jour achetées par erreur.

Les remboursements peuvent être effectués à la seule discrétion du comité organisateur. En cas d'annulation de l'événement, les remboursements peuvent être effectués en tenant compte des frais engagés.

CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL

La liste des points canadiens (CPL) la plus récente pour les épreuves de distance et de sprint sera utilisée aux fins de classement préférentiel pour toutes les catégories. Les skieurs étrangers seront classés selon le classement déterminé par le jury en ce qui concerne les points CPL des compétiteurs. Si un skieur étranger n'a pas de classement CPL, le jury utilisera sa discrétion pour classer le skieur. Pour les demandes spéciales de classement préférentiel, faire parvenir une demande écrite au secrétariat et celle-ci sera soumise au jury pour approbation.

Les skieurs USSA ayant des points FIS sont inclus dans la liste de points du Canada.

RÉUNIONS DES ENTRAINEURS

La réunion des entraineurs se déroulera le vendredi 12 janvier à 17:00 de façon virtuelle avec la plateforme TEAMS et concernera les 2 journées de compétition. Le lien est indiqué dans l'horaire affiché un peu plus tôt dans ce document.

Si les conditions l'exigent, une réunion des entraineurs aura lieu au besoin le samedi 13 janvier avec préavis. Veuillez noter que la présentation sera publiée avant la réunion sur Zone4 et le site Web afin de prendre connaissance des informations discutées.

DISTRIBUTION DES DOSSARDS

La distribution des dossards se fera par club. 1 représentant par club pourra venir récupérer le sac de dossards par jour.

Les clubs, les équipes et les centres d'entraînement devront payer des frais de

remplacement de dossard de 50 $ pour chaque dossard manquant à la fin de chaque course, pour les athlètes les représentant.

TRANSPONDEURS

Il n'y aura pas de transpondeur lors de cette course.

ENTRAINEMENT

Les périodes d'entrainement officielles sont les suivantes :

- Vendredi 12 janvier 13:00-16:00
- Samedi 13 janvier 6:00-8:20
- Dimanche 14 janvier 7:00-8:45

Les pistes peuvent être fermés selon les conditions climatiques. Plateaux de départ et d'arrivée interdits en tout temps.

La zone d'échauffement et la zone de test de ski sera indiquée sur le plan du stade

CARTES DES PARCOURS ET DU STADE

Les parcours sont affichés en annexe 1. Le stade est affiché en annexe 3. Si des changements devaient survenir sur les parcours, les ajustements seront publiés sur Zone 4.

RAVITAILLEMENT

Boissons et collations disponibles à l'arrivée.

FARTAGE

Tous les farts avec fluor ne sont pas permis. Voir les directives de Nordiq Canada concernant la politique de fartage.

PRIX

Pour les catégories **(M16, M18, M20, M23 et Sénior)**, il a été résolu par le Conseil d'administration de Ski de fond Québec de ne plus offrir de médailles aux athlètes méritoires des différentes catégories de la Coupe Québec mais de reconnaitre autrement les performances. Ainsi, durant toute la saison, vous n'aurez qu'à cliquer ici pour voir tou·te·s les athlètes des différents podiums.

Les médailles pour les volets M12 et M14 seront remises 30 min après la fin des courses respectives selon les résultats non officiels.

Les podiums par catégorie d'âge pour les sprints, seront faite le dimanche, mais les podiums par éliminatoires seront faites le samedi.

Les prix seront remis aux trois premiers de chacune des catégories :

1. M14 Fille et Garçon selon les résultats finaux
2. M12 Fille et Garçon selon les résultats finaux

RENSEIGNEMENT SUR LES INSTALLATIONS

STATIONNEMENT

Sommet Morin-Heights dispose d'une capacité de stationnement importante mais non illimitée. Le stationnement sera contrôlé et une place sera réservée dans le stationnement supérieur le plus proche du stade pour l'accès aux ambulances.

ACCÈS AUX SENTIERS

L'utilisation des pistes sera offerte à tous les concurrents et entraîneurs inscrits les jours officiels d'entraînement et de course.

INSTALLATIONS DE FARTAGE

Un espace sera mis à la disposition des équipes qui apporteront leurs propres tentes/remorques de fartage. Un abri et l'alimentation électrique sera fourni pour les équipes qui en ont besoin.

SURVEILLANCE ET SÉCURITÉ LA NUIT

Il n'y a aucune surveillance la nuit sur le site.

CARTE DU SITE

Voir annexe 2

TABLEAU D'AFFICHAGE

Un tableau d'affichage sera installé près de la roulotte du secrétariat et les résultats seront publiés également sur le site de zone 4.

MÉTÉO

Veuillez noter que les compétitions peuvent être devancées ou annulées en raison de la température ou de conditions météorologiques défavorables ou dangereuses. Voici le lien pour la référence météo la plus précise.

SALON DES ATHLÈTES ET VESTIAIRES

Un chapiteau sera mis à la disposition des athlètes près de l'accueil camping.

PREMIERS SOINS

Les premiers soins seront prodigués par la Patrouille de la municipalité de Morin-Heights. Au besoin, ils communiqueront avec les paramédicaux pour avoir accès à des soins médicaux plus avancés et/ou au transport à l'hôpital.

OBJETS TROUVÉS

Les objets trouvés sont entreposés au secrétariat/bureau de compétition et peuvent être réclamés à cet endroit.

SERVICES AUX ÉQUIPES

ALIMENTATION

La station de ski alpin étant ouverte, la cafétéria de ce centre agira comme point de référence pour les skieurs qui désirent acheter un repas. Le centre est situé au 231 rue Bennett.

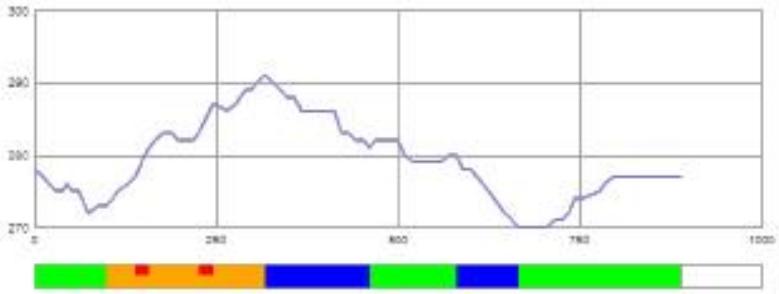
HÉBERGEMENT

Voici quelques sites d'hébergement disponible près du site de compétition

Hôtel et condos St-Sauveur	https://www.st-sauveur-hotel-laurentides.com/
Hôtel Le Versailles	http://www.hotelversailles.ca/
Manoir St-Sauveur	https://manoir-saint-sauveur.com/
Tourisme Laurentides	*https://www.laurentides.com/fr/ou-se-loger-dans-les-laurentides*

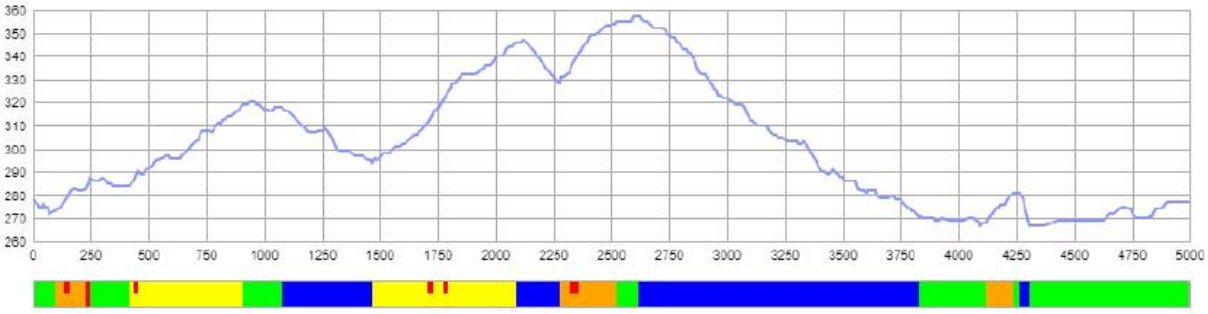
ANNEXE 1
PARCOURS – VOLET COUPE QUÉBEC
SAMEDI
1 KM - SPRINT

Course length:	889m	Height difference (HD):	21m	Lowest point:	270m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	20m	Highest point:	291m
		Total climb (TC):	31m		

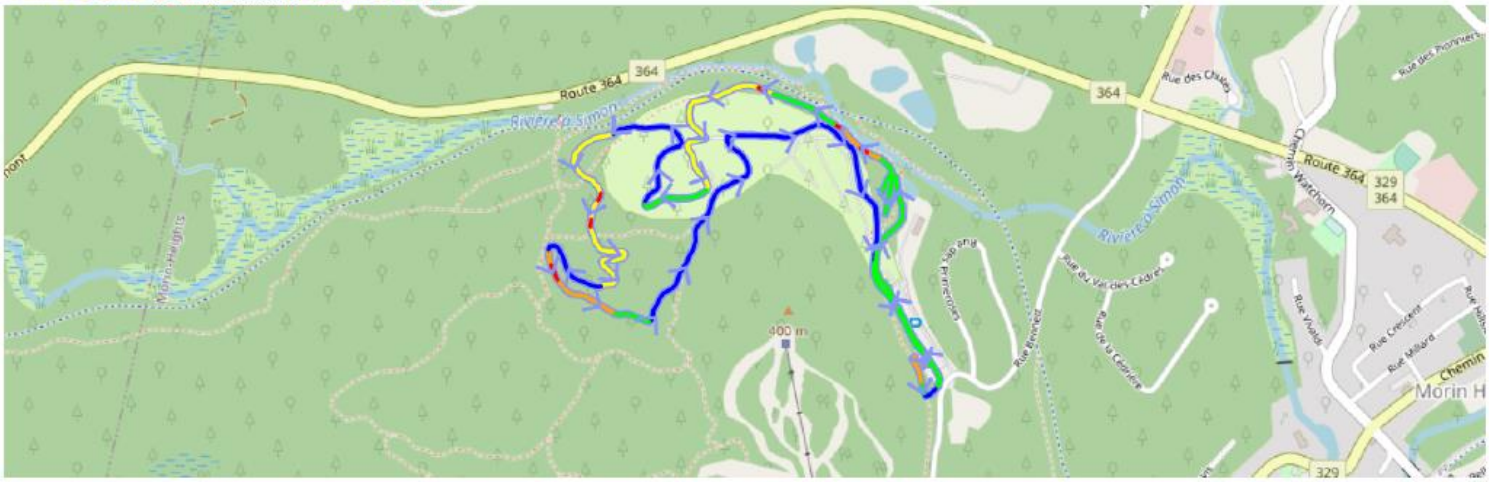


PARCOURS -VOLET COUPE QUÉBEC
DIMANCHE
5 KM DISTANCE LIBRE

Course length:	4,995m	Height difference (HD):	90m	Lowest point:	267m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	53m	Highest point:	357m
		Total climb (TC):	179m		



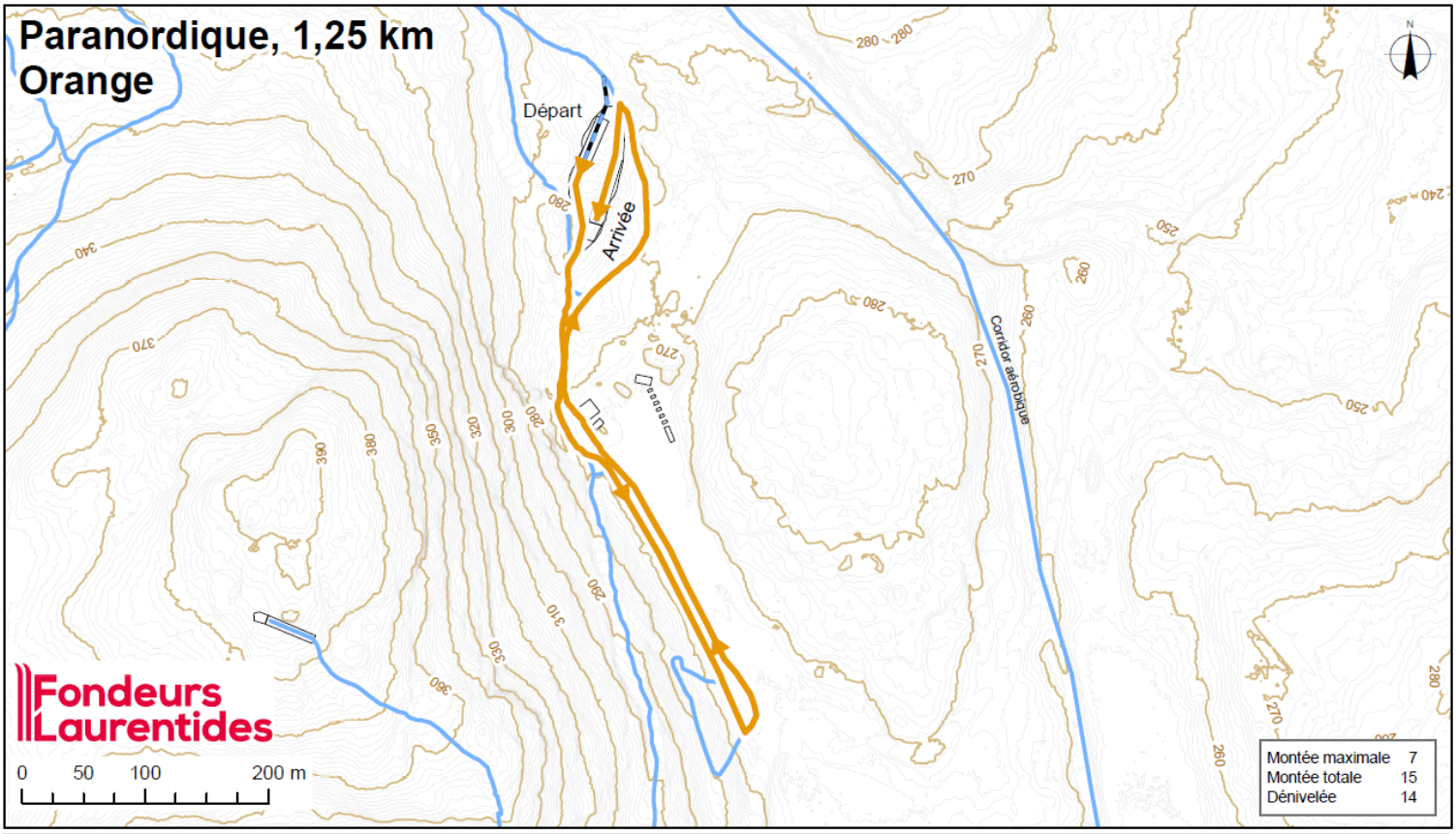
A-climb B-climb C-climb descent undulated terrain

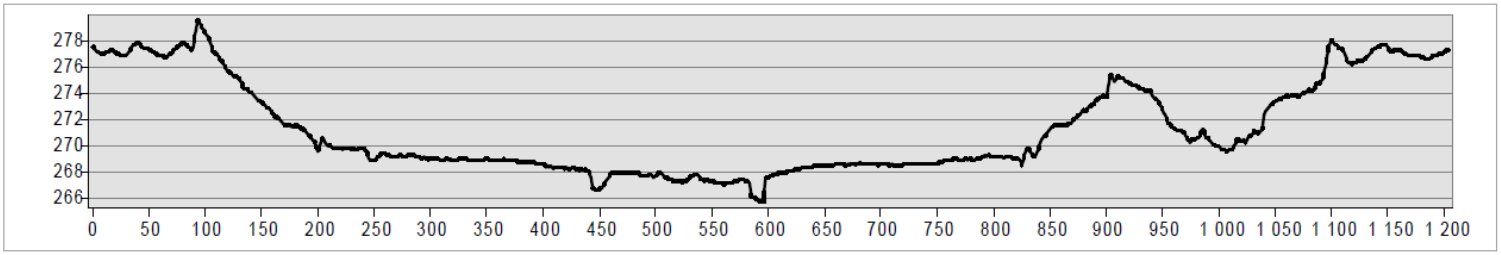
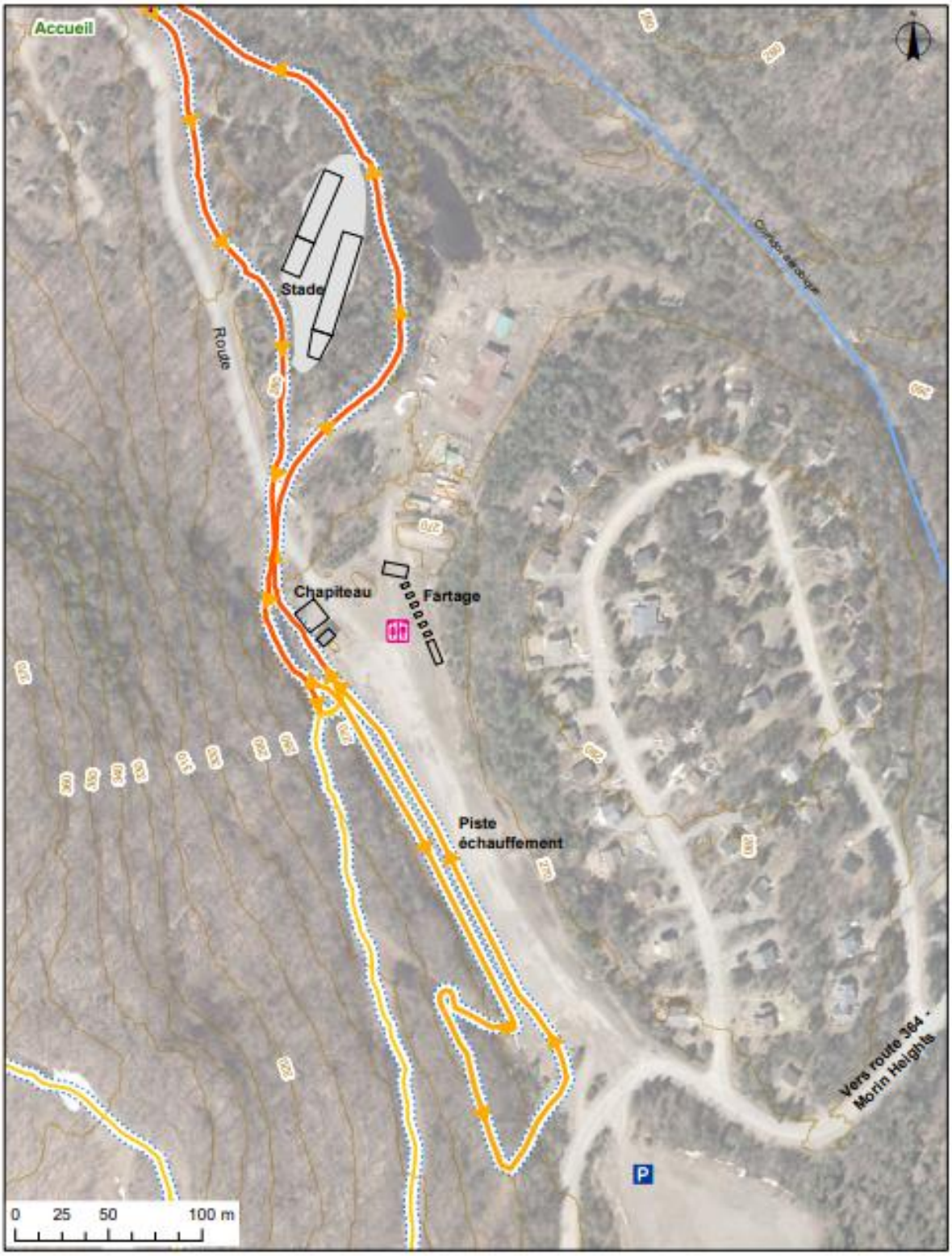


PARCOURS -VOLET COUPE QUÉBEC
DIMANCHE
M16
À venir, ajustement à faire au niveau des montées totales

PARCOURS – VOLET RÉGIONAL M12-M14
SAMEDI - DIMANCHE
2.5 KM
DISTANCE CLASSIQUE – LIBRE
À venir, ajustement à faire au niveau des montées totales

PARCOURS –PARANORDIQUE ASSIS
SAMEDI - DIMANCHE
1.25 KM





ANNEXE 2
SITE