Fondeurs Laurentides

Finale de la Coupe Québec

4e étape

Morin-Heights

1-2-3 avril 2022

Réunion des entraîneurs(es)

31 mars 2022

Desjardins

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

- Mot de bienvenue
- Vérification des présences
- Rencontre enregistrée et présentation disponible sur la page Zone 4 de l'événement.

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

ORDRE DU JOUR

- Présentation du comité organisateur et nomination du jury
- Vérification des inscriptions et listes de départs
- Accès au site – stade - Fartage et piste d'échauffement
- Horaire des compétitions
- Parcours
- Conditions météo
- Remarques du Délégué technique
- Informations générales
- Résultats et remise des prix

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

PRÉSENTATION DU COMITÉ ORGANISATEUR

Rôle	Nom
Chef de compétition	Éric Bouin
Délégué technique	Frédéric Forge
Assistant délégué technique	Charles-Oliver St-Jean
Secrétaire d'épreuve	Éliane Fortier (579-888-2005 – pour contacter le secretariat)
Chef de pistes	Marco Miron
Chef de stade	Stéphane Séguin
Cheffe chrono	Jo-Anne Greffard
Chefs contrôleurs	Denis Langdeau et Robert Viau

NOMINATION DU JURY

Rôle	Nom
Délégué technique	Frédéric Forge
Assistant délégué technique	Charles-Oliver St-Jean
Chef de compétition	Éric Bouin

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Vérifications des inscriptions

✓ Vérification de la liste préliminaire de seeding: (vérification catégories, point CPL, etc) Corrections ?: info.coupe.quebec@gmail.com Il est recommandé de vérifier la liste et d'aviser le comité organisateur dès que possible. Toute communication avec le secretariat se fera par telephone 579-888-2005 ou courriel uniquement.

✓ Inscription des équipes de relais doivent être faites **avant samedi 16h**. SVP s'assurer que les skieurs participants sont bien inscrits pour cette épreuve. Si vous avez des skieurs seuls, on peut tenter de former des équipes avec d'autres clubs.

✓ La liste de départ sera affichée sur la page Zone 4 au plus tard à:

- 22h jeudi 31 mars
- 21h vendredi 1er avril
- 20h samedi 2 avril

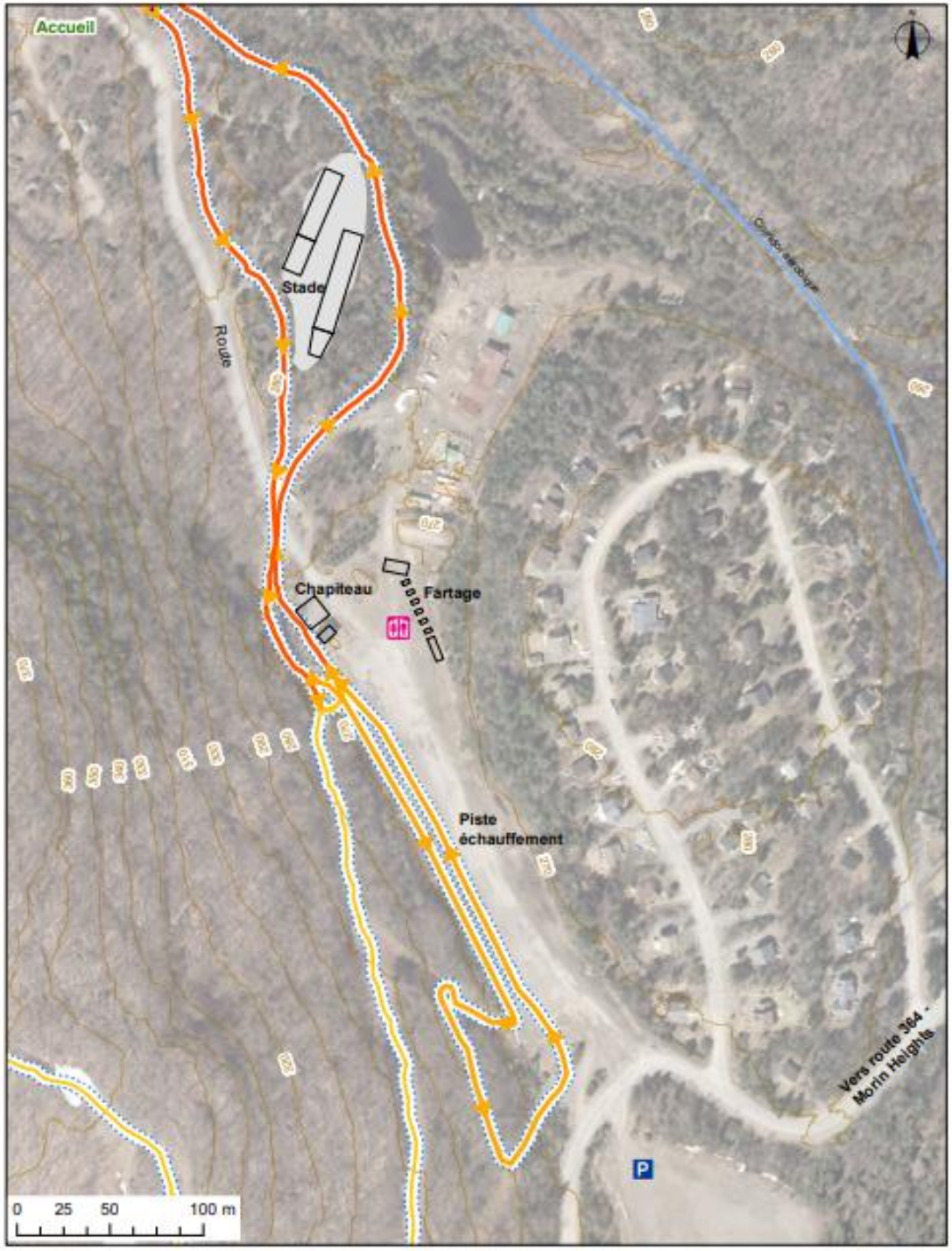
Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Accès au site et conditions générales

- ✓ Ne vous présentez pas à la course :
  - ❑ Si vous avez des symptômes de la covid
  - ❑ Si vous avez été en contact avec un cas confirmé de covid, suivre les mesures d'isolement en vigueur
- ✓ Masque requis à l'intérieur des bâtiments
- ✓ Maintenir une distanciation de 1m en tout temps sur le site de compétition



Accès au site

-Stationnement
-Secrétariat
-Espace de fartage
-Piste d'échauffement
-Chapiteau
-Espace premiers soins
-Stade départ-arrivée

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Horaire Vendredi 1er avril

Vendredi 1er avril		
Heure	**Activité**	**Lieu**
13h00 à 16h15	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes et de la salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-Heights
14h30 à 16h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du stationnement
15h30	Ouverture de l'accès à la montée	Piste
16h15	Fermeture des pistes	
16h30	Premier départ	
30 min après la fin des courses respectives selon les résultats non officiels	Remise des médailles	Podium extérieur
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau extérieur

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

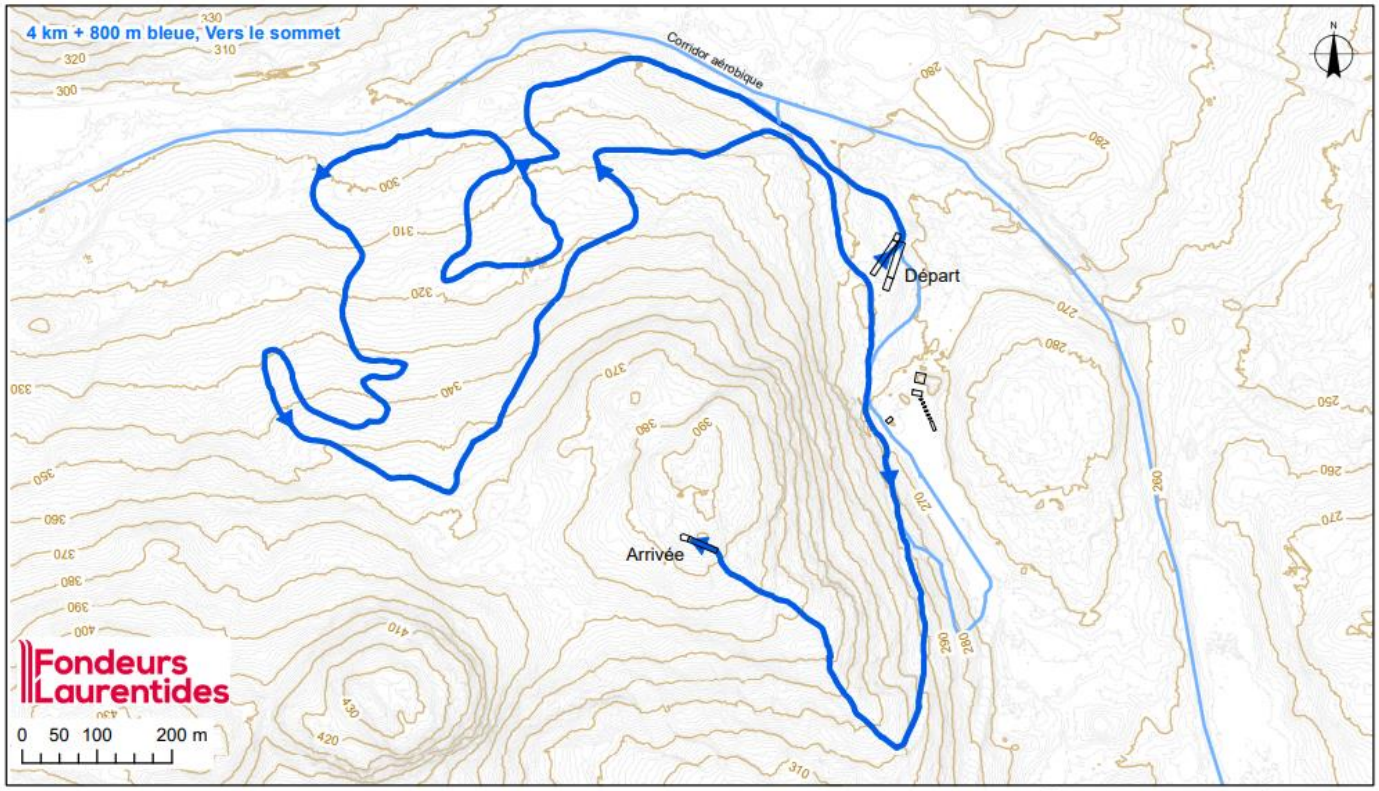
Desjardins

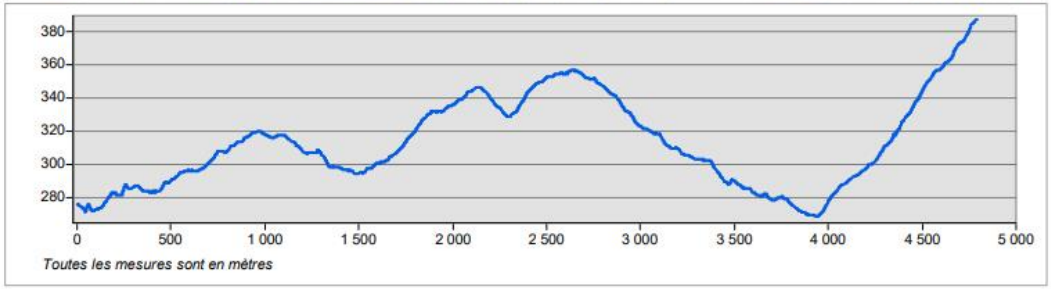
HORAIRE DES COMPÉTITIONS

VENDREDI 1er AVRIL 2022				
Départ de masse style libre				
Catégorie	Genre	Distance	Heure	Nombre participants
M20 et Senior	F	3.3km (2.5 km + 800m)	16h30	21
M18	F	3.3km (2.5 km + 800m)	16h45	32
M16	F	3.3km (2.5 km + 800m)	17h00	47
M16	M	3.3km (2.5 km + 800m)	17h15	93
M18	M	5 km (4.2 km + 800m)	17h30	40
M20 et Senior	M	5 km (4.2 km + 800m)	17h45	49

Parcours vendredi 1er avril

5 KM (Senior, M20 et M18 Homme)

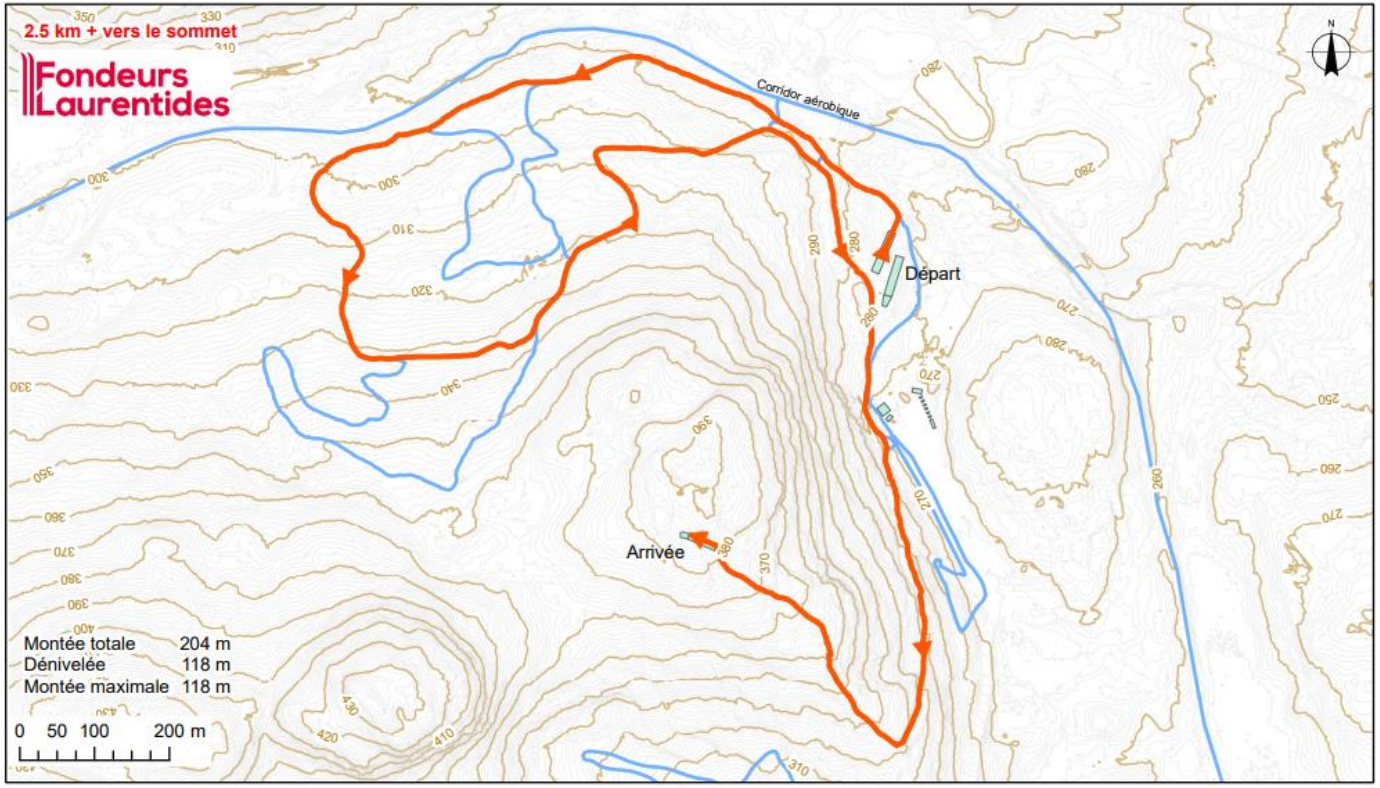


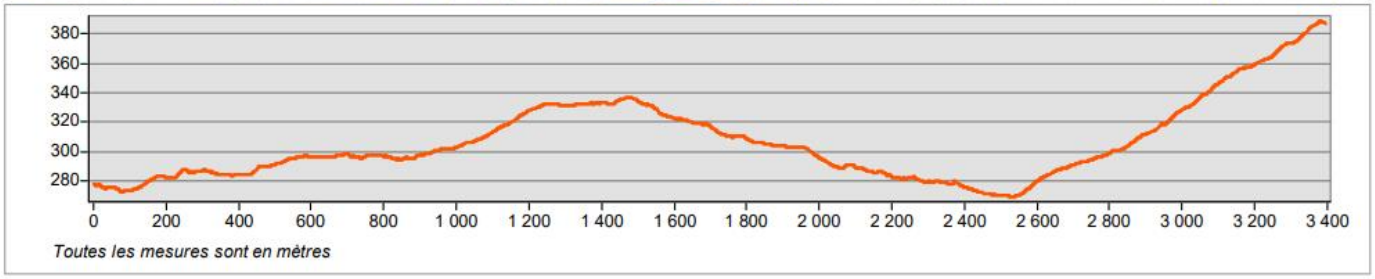


Dénivelée	119
Montée max	118
Montée totale	338

Parcours vendredi 1er avril

3,3 KM (M16 Homme, M16, M18, M20 et Senior Femme)





Conditions météos vendredi 1er avril

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

	Ven. 13h	Ven. 14h	Ven. 15h	Ven. 16h	Ven. 17h	Ven. 18h
	Neige fondante	Neige fondante	Neige fondante	Nuageux avec quelques flocons	Nuageux avec quelques flocons	Nuageux avec quelques flocons
	2°	2°	2°	1°	1°	0°
T. ressentie	-2	-2	-2	-4	-4	-5
P.D.P.	60 %	60 %	60 %	60 %	40 %	40 %
Pluie	-	-	-	-	-	-
Neige	-	-	-	<1 cm	<1 cm	<1 cm
Vents (km/h)	14 o.	16 o.	17 o.	19 N.-o.	20 N.-o.	21 N.-o.
Rafales (km/h)	21	24	26	29	30	32

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Horaire Samedi 2 avril

Samedi 2 avril		
Heure	**Activité**	**Lieu**
6h00	Ouverture des pistes et de la salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-Heights
7h30 à 8h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du stationnement
8h45	Fermeture des pistes	
9h00	Premier départ	
11h00-11h30	Accès Piste échauffement avant les vagues	Pistes des Fondeurs Laurentides
11h30	Départ des vagues du sprint	
30 min après la fin des courses respectives selon les résultats non officiels	Remise des médailles du volet régional Remise des médailles du volet Coupe Québec	Podium extérieur
16h00	Heure limite pour inscrire les équipes de relais	Zone 4
17h00	Fermeture de la salle de fartage	Chapiteau extérieur
18h00	Banquet et soirée de prix cumulatif	Hôtel et spa Mont-Gabriel

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

HORAIRE DES COMPÉTITIONS

SAMEDI 2 AVRIL 2022			
Sprint Classique Qualifications			
Catégorie	Genre	Distance	Heure
M16	M	1 km	9h00
M16	F	1 km	9h23
M18 –M20-Senior	M	1.25 km	9h38
M18 –M20-Senior	F	1.25 km	10h00
Volet régional (Départ individuel par intervalle)			
M14	M	1.25 km	10h30
M14	F	1.25 km	10h40
M12	M	1.25 km	10h48
M12	F	1.25 km	10h54
M10	M + F	1.25 km	11h00
Vagues sprint			
M16	M-F	1 km	11h30
M18	M-F	1.25 km	13h00
M20-Senior	M-F	1.25 km	14h30

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Horaire vagues Sprint M16

M16	Quart	M	11h30
	Quart	M	11h34
	Quart	M	11h38
	Quart	M	11h42
	Quart	M	11h46
	Quart	F	11h50
	Quart	F	11h54
	Quart	F	11h58
	Quart	F	12h02
	Quart	F	12h06
	Demi-finale	M	12h10
	Demi-finale	M	12h14
	Demi-finale	F	12h20
	Demi-finale	F	12h24
	Finale	M	12h28
	Finale	F	12h38

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Horaire vagues Sprint M18

M18	Quart	M	13h00
	Quart	M	13h04
	Quart	M	13h08
	Quart	M	13h12
	Quart	M	13h16
	Quart	F	13h20
	Quart	F	13h24
	Quart	F	13h28
	Quart	F	13h32
	Quart	F	13h36
	Demi-finale	M	13h40
	Demi-finale	M	13h44
	Demi-finale	F	13h50
	Demi-finale	F	13h54
	Finale	M	13h58
	Finale	F	14h08

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

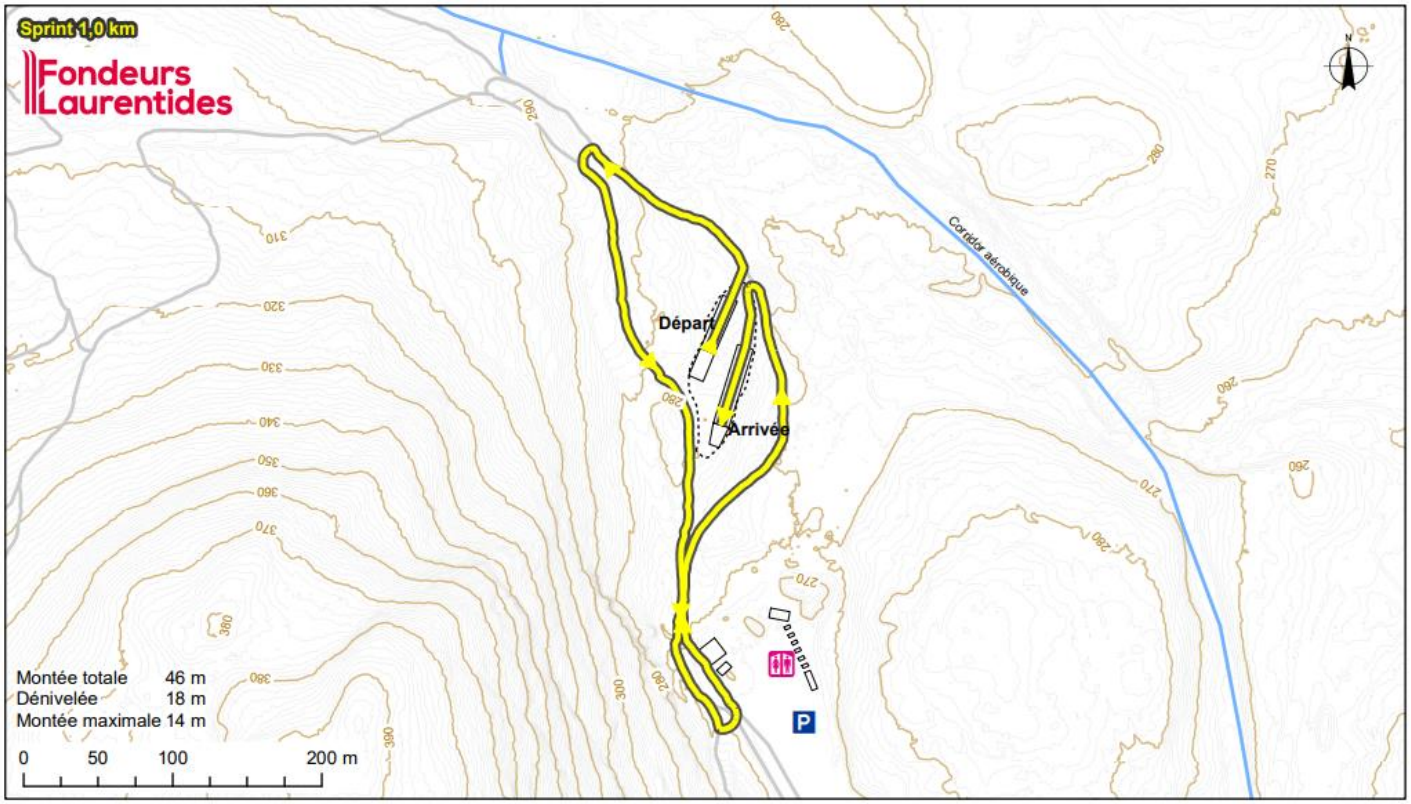
Desjardins

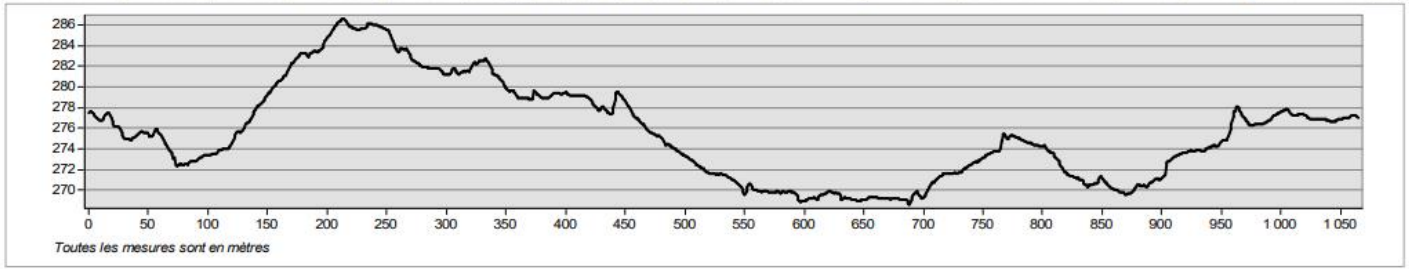
Horaire vagues Sprint Senior-M20

Senior-M20	Quart	M	14h30
	Quart	M	14h34
	Quart	M	14h38
	Quart	M	14h42
	Quart	M	14h46
	Quart	F	14h50
	Quart	F	14h54
	Quart	F	14h58
	Quart	F	15h02
	Quart	F	15h06
	Demi-finale	M	15h10
	Demi-finale	M	15h14
	Demi-finale	F	15h20
	Demi-finale	F	15h24
	Finale	M	15h28
	Finale	F	15h38

Parcours sprint samedi 2 avril

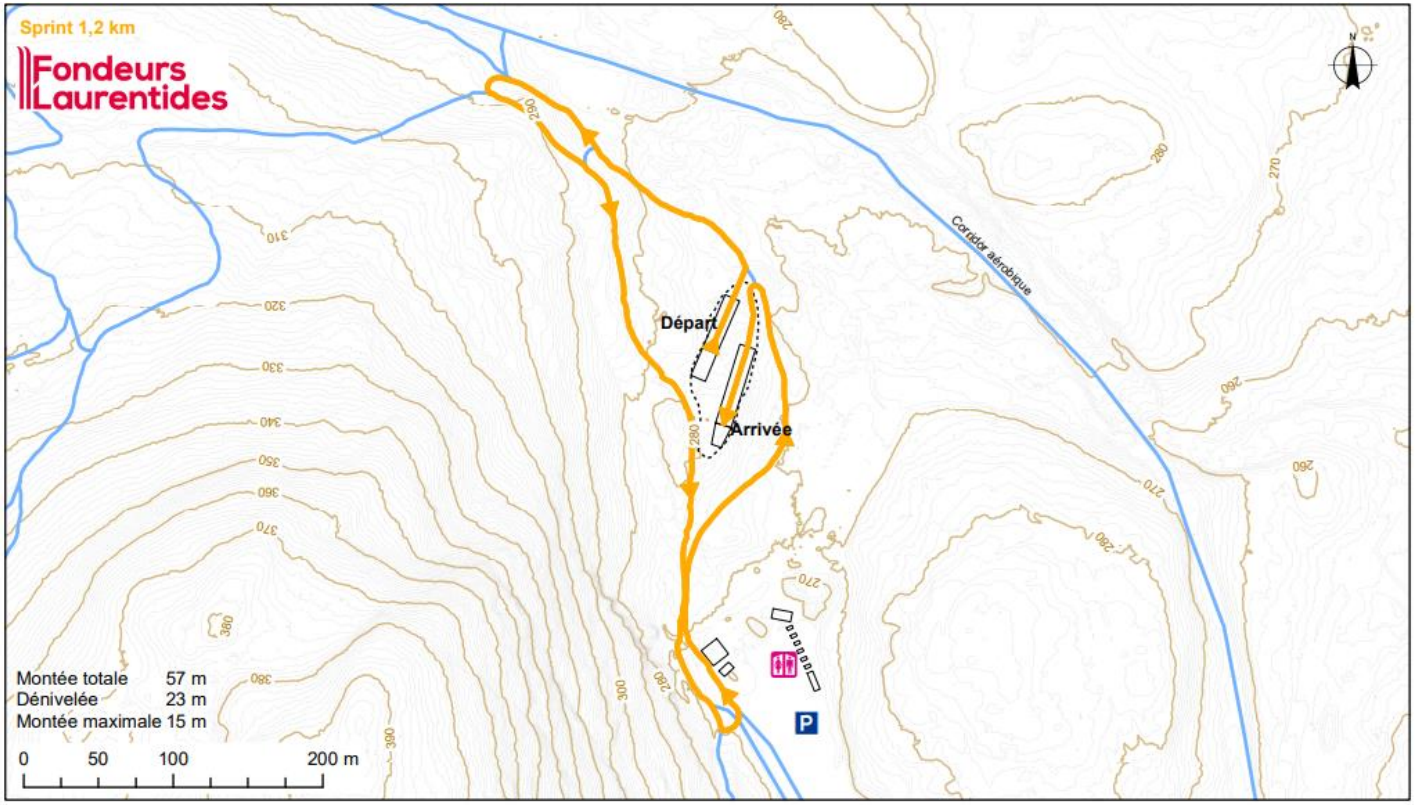
1 KM (M16 Homme et Femme)

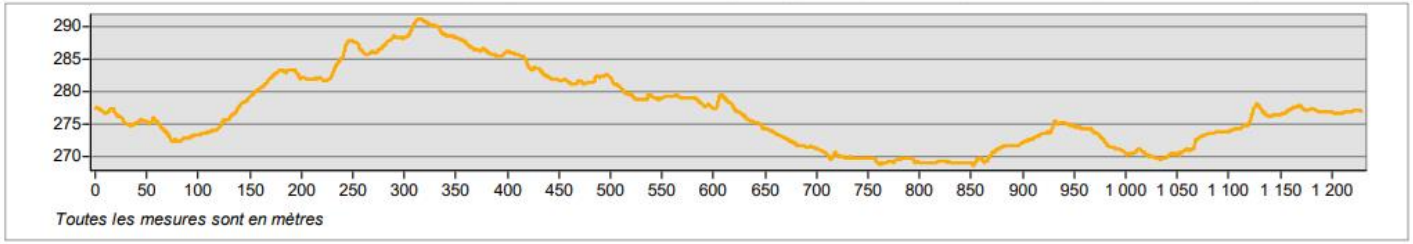




Parcours samedi 2 avril

1,2 KM (Sprint M18 Homme et Femme, Senior M20 et Volet régional)





Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Zone de virage

Conditions météos Samedi 2 avril

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

	Sam. matin	Sam. après-midi	Sam. soir
	Ensoleillé avec passages nuageux	Généralement ensoleillé	Ciel variable
	-6°	3°	-1°
T. ressentie	-12	0	-2
P.D.P.	20 %	20 %	30 %
Pluie	-	-	-
Neige	-	-	-
Vents (km/h)	17 N.-O.	15 O.	6 N.-O.
Rafales (km/h)	29	26	18
Humidité	68 %	50 %	69 %

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Horaire Dimanche 3 avril

Dimanche 3 avril		
Heure	**Activité**	**Lieu**
7h00	Ouverture des pistes et de la salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-Heights
8h30 à 10h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du stationnement
9h45	Fermeture des pistes	
10h00	Départ qualifications relais sprint	
11h45	Départ de masse M10	
12h15	Départ des finales Sprint	
30 min après la fin des courses selon les résultats non officiels	Remise des médailles	Podium extérieur

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

HORAIRE DES COMPÉTITIONS

DIMANCHE 3 AVRIL 2022				
Relais ski-cross				
Qualifications				
Catégorie	Genre	Distance	Heure	Nombre participants
Relève M12 et M14	M	1 km	10h00	48
Relève M12 et M14	F	1 km	10h13	35
Challenge M16 et M18 et Open M20-Senior	M	1 km	10h27	172
Challenge M16 et M18 et Open M20-Senior	F	1 km	11h13	101
Départ de masse libre				
M10	M-F	1 km	11h45	10

Départ individuels avec points canadien pour les qualifications

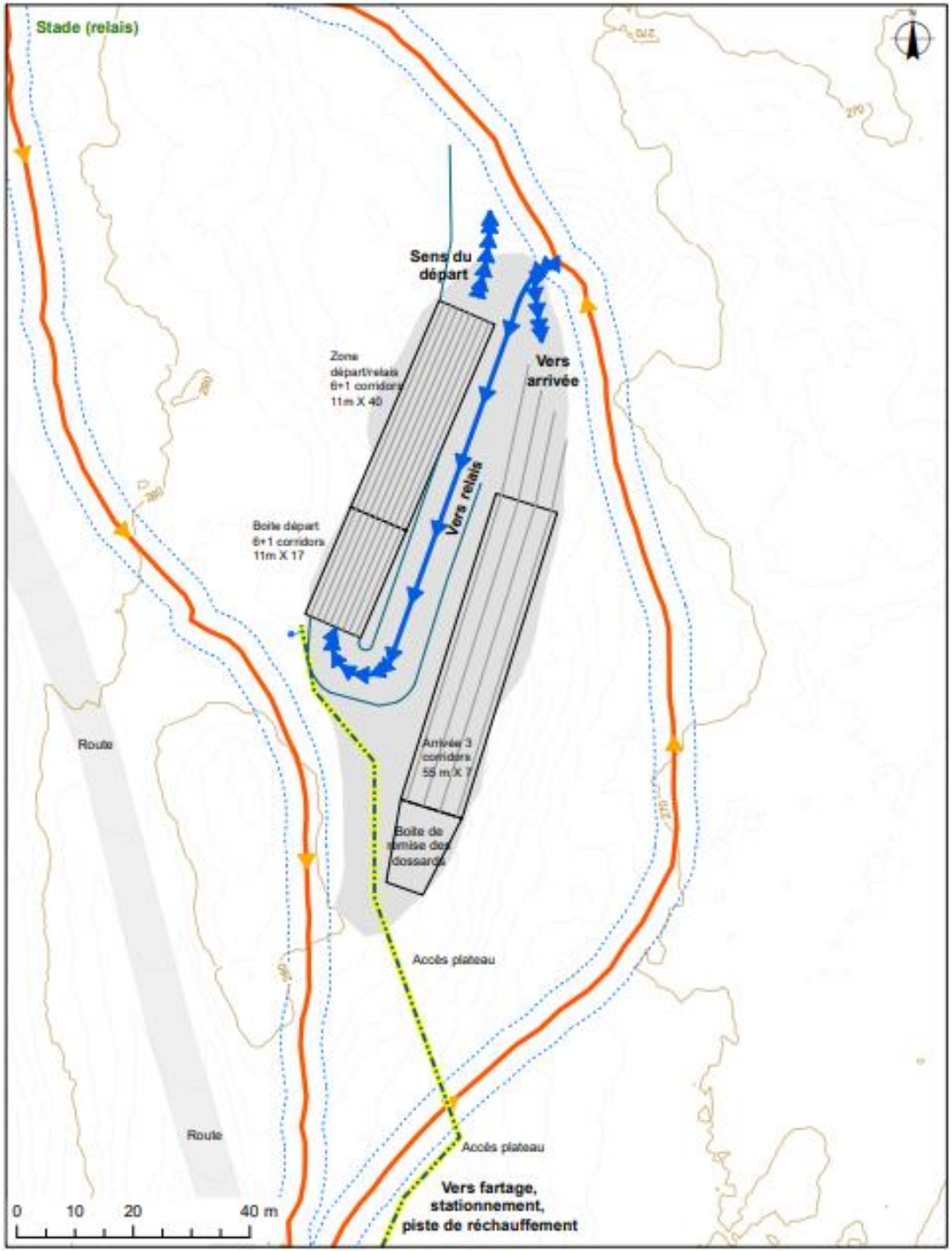
Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Horaire Finales Relais Ski-Cross

Finales				
Catégorie	Genre	Distance	Heure	nombre équipe
Relève M12-M14 Vague B	M	2 km (1 x 1 km chacun)	12h15	12
Relève M12-M14 Vague A	M	2 km (1 x 1 km chacun)	12h20	12
Relève M12-M14 Vague B	F	2 km (1 x 1 km chacun)	12h25	11
Relève M12-M14 Vague A	F	2 km (1 x 1 km chacun)	12h30	10
Challenge M16-M18 Vague D	M	4 km (2 x 1 km chacun)	12h40	16
Challenge M16-M18 Vague C	M	4 km (2 x 1 km chacun)	12h50	16
Challenge M16-M18 Vague B	M	4 km (2 x 1 km chacun)	13h00	16
Challenge M16-M18 Vague A	M	4 km (2 x 1 km chacun)	13h10	15
Challenge M16-M18 Vague C	F	4 km (2 x 1 km chacun)	13h20	13
Challenge M16-M18 Vague B	F	4 km (2 x 1 km chacun)	13h30	13
Challenge M16-M18 Vague A	F	4 km (2 x 1 km chacun)	13h40	13
Open (M20-Senior) Vague B	M	6 km (3 x 1 km chacun)	13h50	13
Open (M20-Senior) Vague A	M	6 km (3 x 1 km chacun)	14h02	13
Open (M20-Senior) Vague A	F	6 km (3 x 1 km chacun)	14h14	13



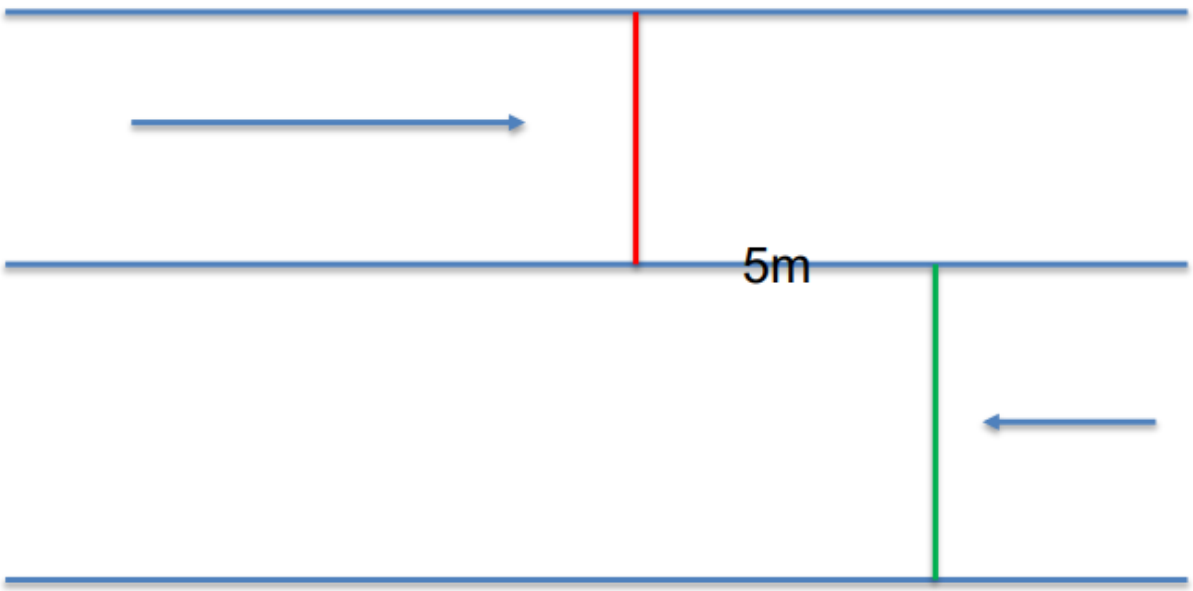
Stade

Dimanche

Boîte échange relais ski-cross

Touchless Relay Exchange

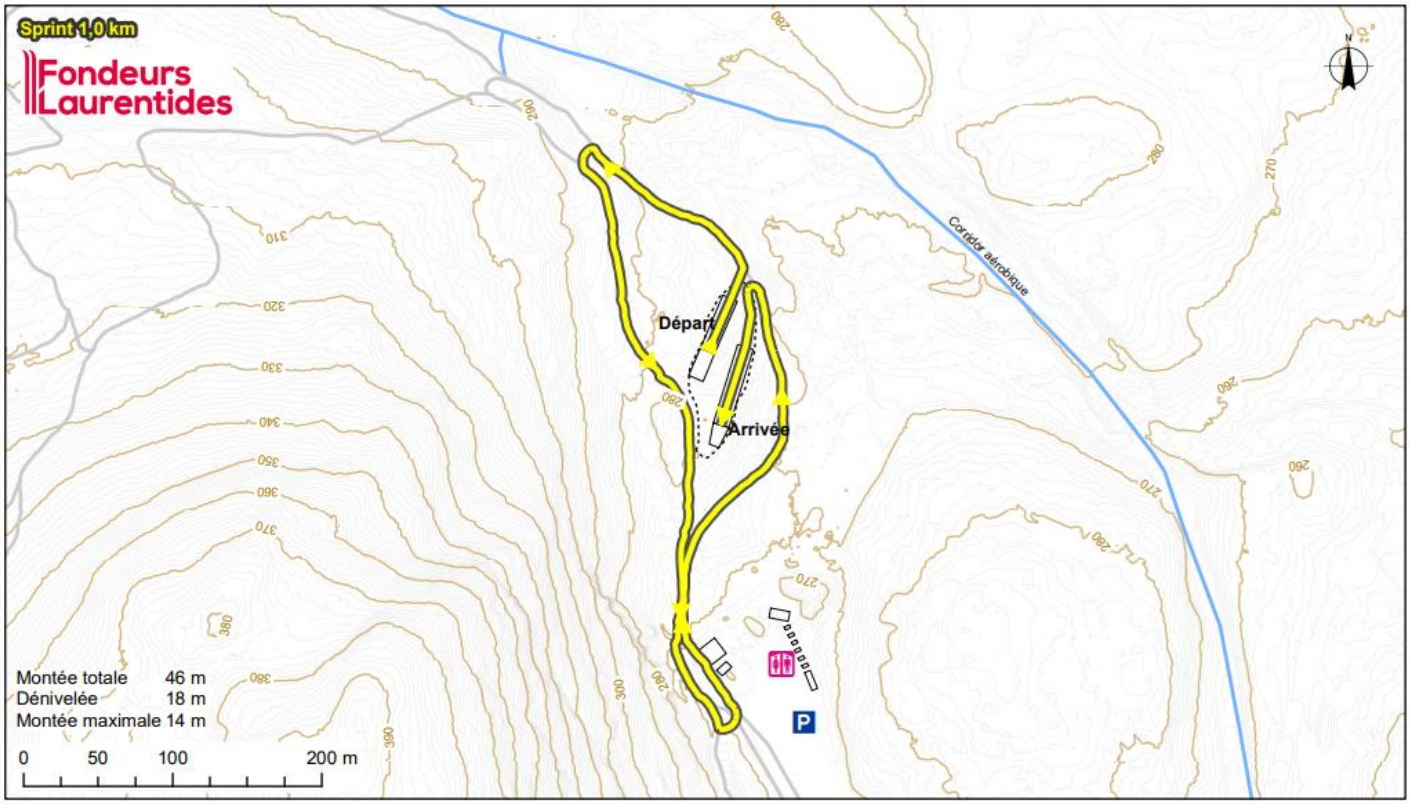
alternate layout

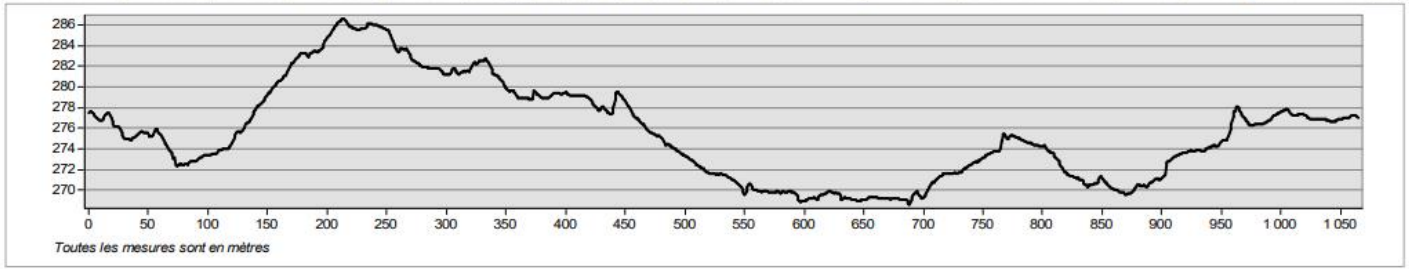


Parcours ski-cross dimanche 2 avril

1 KM (M12 - 14 - 16 - 18 - 20 - senior, Homme et Femme)

1 KM (Départ de masse M10)





Conditions météos Dimanche 3 avril

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

	Dim. matin	Dim. après-midi
	Nuageux avec averses de neige	Nuageux avec quelques flocons
	-3°	2°
T. ressentie	-4	2
P.D.P.	70 %	40 %
Pluie	-	-
Neige	~1 cm	<1 cm
Vents (km/h)	4 N.	4 N.-O.
Rafales (km/h)	6	9
Humidité	80 %	64 %

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Remarques du Délégué technique

Dernières courses de la saison : Félicitations aux athlètes et merci aux bénévoles!

- Ayez du plaisir – formats de course inédits (montée finale, relais ski cross)
- Skiez vite mais en contrôle – attention aux obstructions et à la technique classique

Format de relais modifié

- Qualification individuelle (points canadiens)
- Vagues en fonction des résultats des deux athlètes lors de la qualification
- Échange sans contact

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Résultats et remise des prix

- ✓ Les résultats non-officiels seront affichés sur la page événement Zone 4 dès qu'ils sont disponibles. Un tableau d'affichage sera également installé près de la roulotte du secrétariat.
- ✓ La remise des médailles se fera à l'extérieur près de la roulotte du secrétariat.

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Informations générales

- ✓ Foodtruck samedi et dimanche (Andros El Tacos)
- ✓ Banquet
- ✓ Chalet accueil

  -Réservé aux bénévoles

  -Bureau du Jury
- ✓ Urgence médicale-premiers soins

  Premiers répondants de la municipalité de Morin-Heights sur le parcours et endroit réservé dans le Chalet d'accueil

Fondeurs Laurentides

4e étape
COUPE QUÉBEC 2022

Desjardins

Questions ?

Bonne course !