



Fondeurs Laurentides



Finale de la Coupe Québec
5^e étape

Morin-Heights

24-25-26 mars 2023

Réunion des entraîneurs(es)

23 mars 2023



Desjardins



MORIN-HIGHTS
1855

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

ORDRE DU JOUR



5^e étape COUPE QUÉBEC 2023



- Présentation du comité organisateur et nomination du jury
- Vérification des inscriptions, listes de departs et équipe-relais
- Accès au site – stade - Fartage et piste d'échauffement
- Horaire des compétitions
- Parcours
- Damage prévu par jour
- Remarques du Délégué technique
- Résultats et remise des prix
- Informations générales

PRÉSENTATION DU COMITÉ ORGANISATEUR



5^e étape COUPE QUÉBEC 2023



Rôle	Nom
Chef de compétition	Daniel Roch
Délégué technique	Charles-Oliver Saint-Jean
Délégués technique adjoints	Mario Champigny et Philippe Daoust
Secrétaire d'épreuve	Éliane Fortier (579-888-2005 – pour contacter le secrétariat)
Chefs de pistes	Sylvain Allaire et Sébastien Michel
Chef de stade	Mathieu Arcand
Cheffe chrono	Jo-Anne Greffard
Chefs contrôleurs	Yves Fillion et Robert Viau

NOMINATION DU JURY

Rôle	Nom
Délégué technique	Charles-Oliver Saint-Jean
Assistant délégué technique	Mario Champigny
Assistant délégué technique	Philippe Daoust
Chef de compétition	Daniel Roch

Vérification 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. Toutes communications avec le secrétariat se fera par courriel ou téléphone 579-888-2005. **TOUS CHANGEMENTS AVANT 15H LA JOURNÉE AVANT LA COURSE.**
- ✓ Pour les inscriptions des équipes de relais, toutes modifications quant à l'ordre de départ ou de changement de coureurs doivent être faites **avant vendredi 15h**. 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, contacter le secrétariat.



Accès au site

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

HORAIRE DES COMPÉTITIONS

**Fondeurs
Laurentides**

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

 **Desjardins**

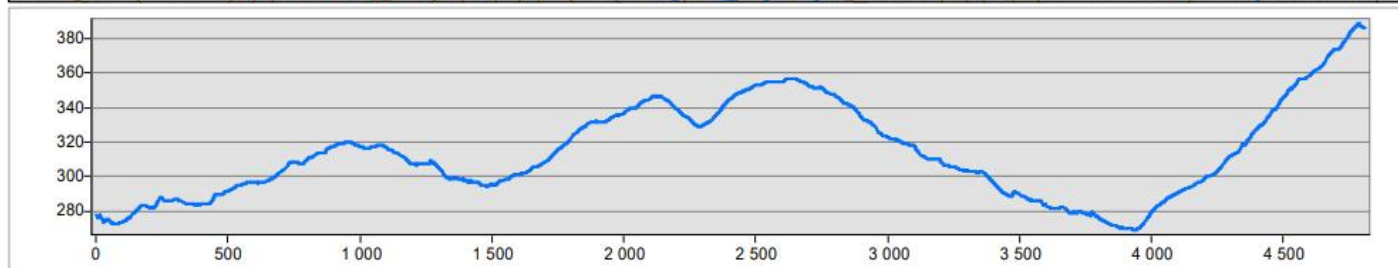
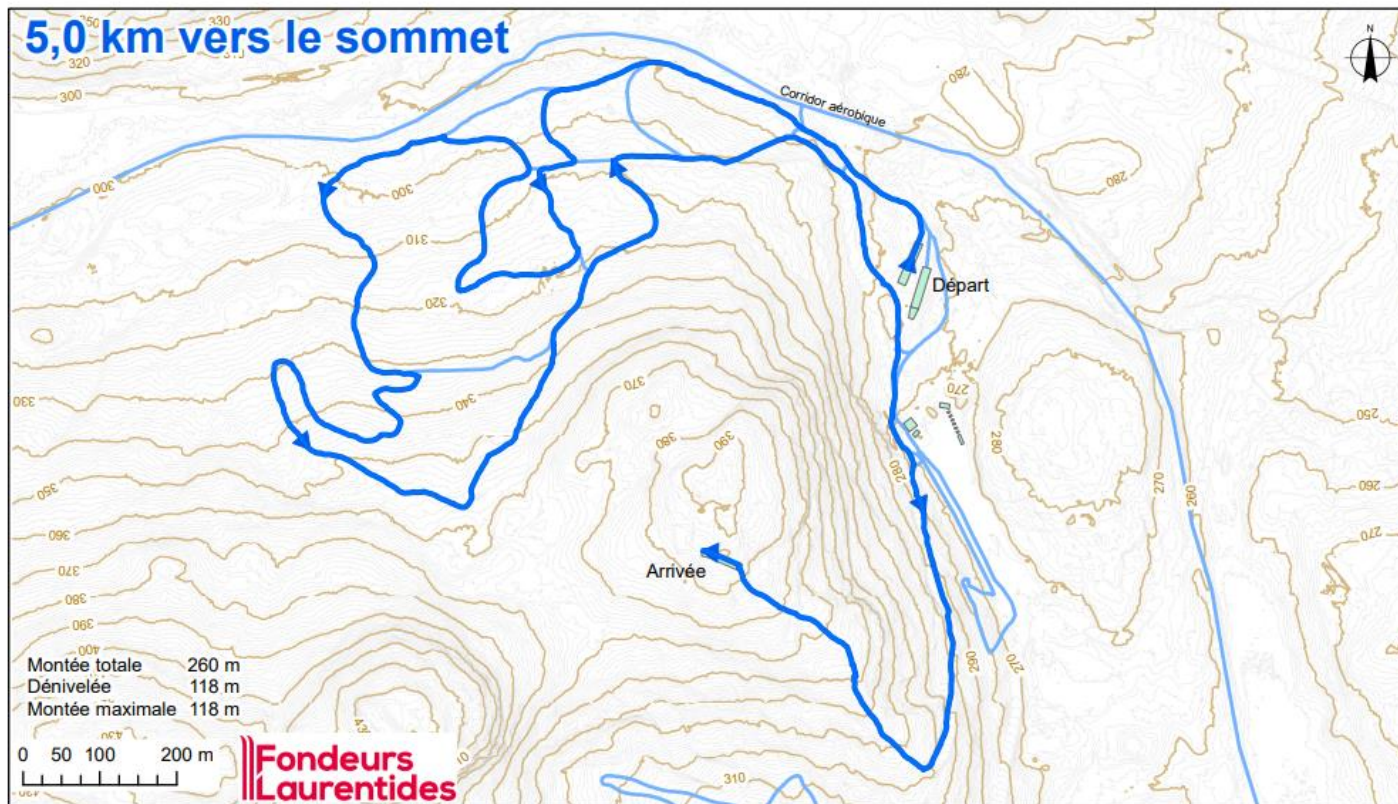
VENDREDI 24 mars 2023

Départ de masse style libre

Catégorie	Genre	Distance	Heure	Nombre participants
M16 et Para debout	M	3.3km (2.5 km + 800m)	16h30	102
M16 et Para debout	F	3.3km (2.5 km + 800m)	16h45	63
M20 et Senior	M	5 km (4.2 km + 800m)	17h00	50
M18	M	5 km (4.2 km + 800m)	17h15	52
M20 et Senior	F	5 km (4.2 km + 800m)	17h30	26
M18	F	5 km (4.2 km + 800m)	17h45	38

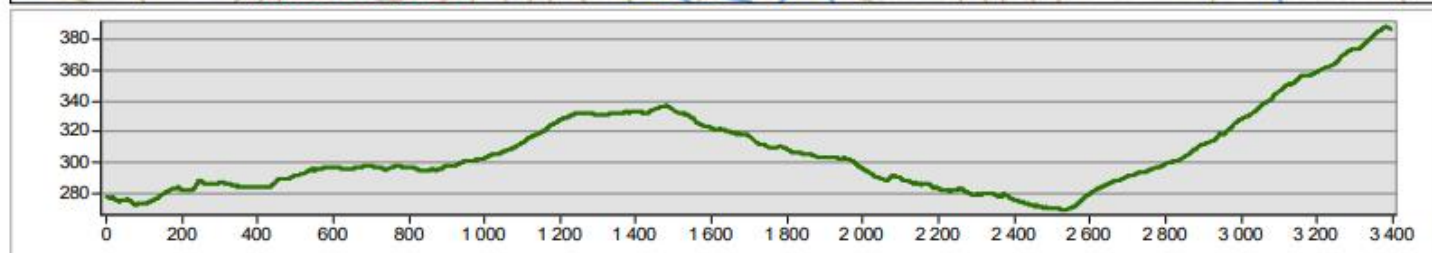
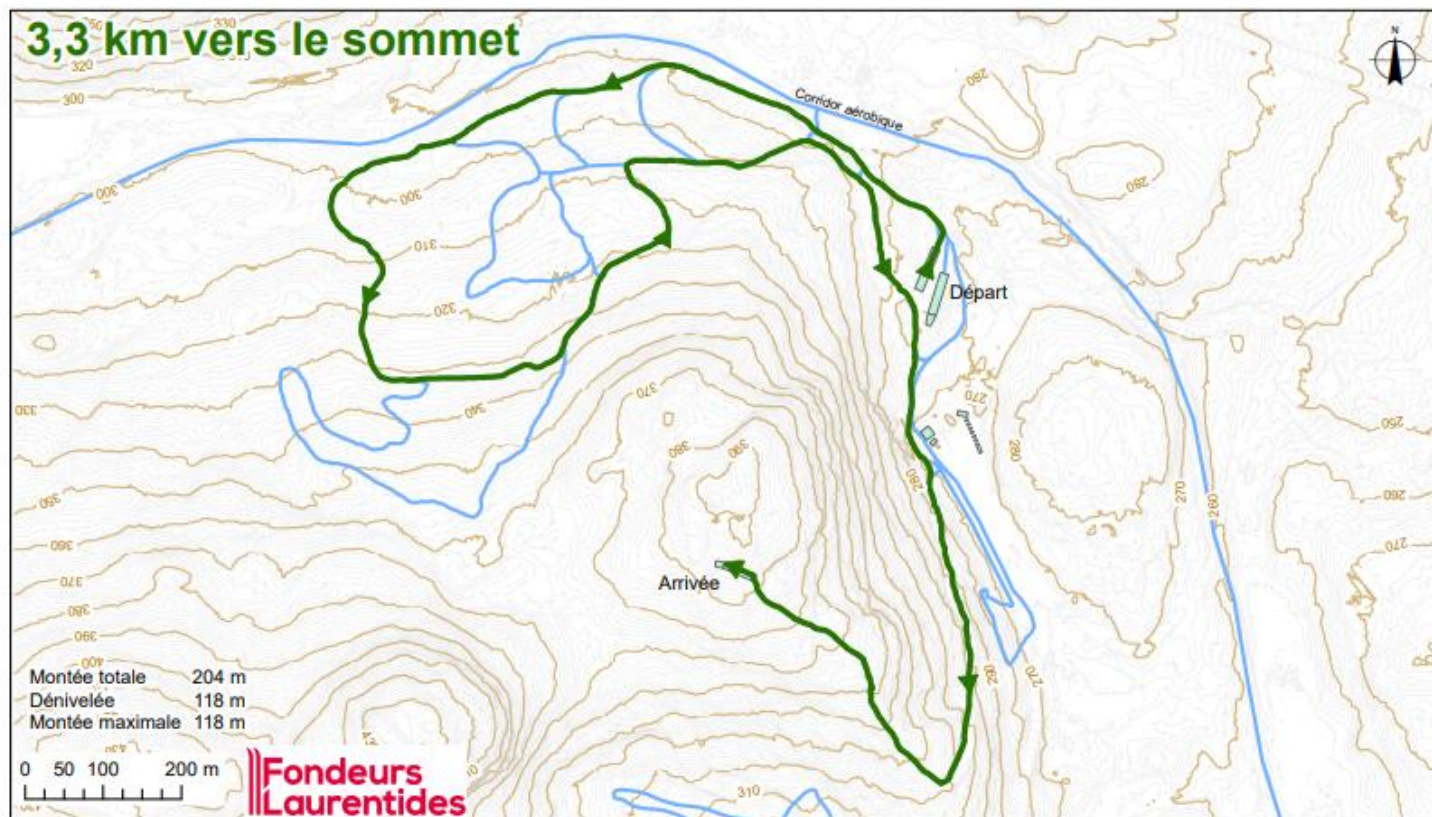
Parcours vendredi 24 mars

5 KM (Senior, M20 et M18)



Parcours vendredi 24 mars 2023

3,3 KM (M16 et paranordique debout)



Plan de damage vendredi 24 mars

Damage prévu en fonction de la météo actuelle* :

- 8h30 : damage des parcours pour la course style libre (Montée au sommet)
- 14h00 : damage de la montée vers le sommet

* selon l'évolution de la météo, les heures de damage pourraient changer

Période d'entraînement

13h00-16h20

(l'accès au sommet à partir de 16h00)

HORAIRE DES COMPÉTITIONS

**Fondeurs
Laurentides**

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

 **Desjardins**

SAMEDI 24 mars 2023

Classique Départ par INTERVALLE

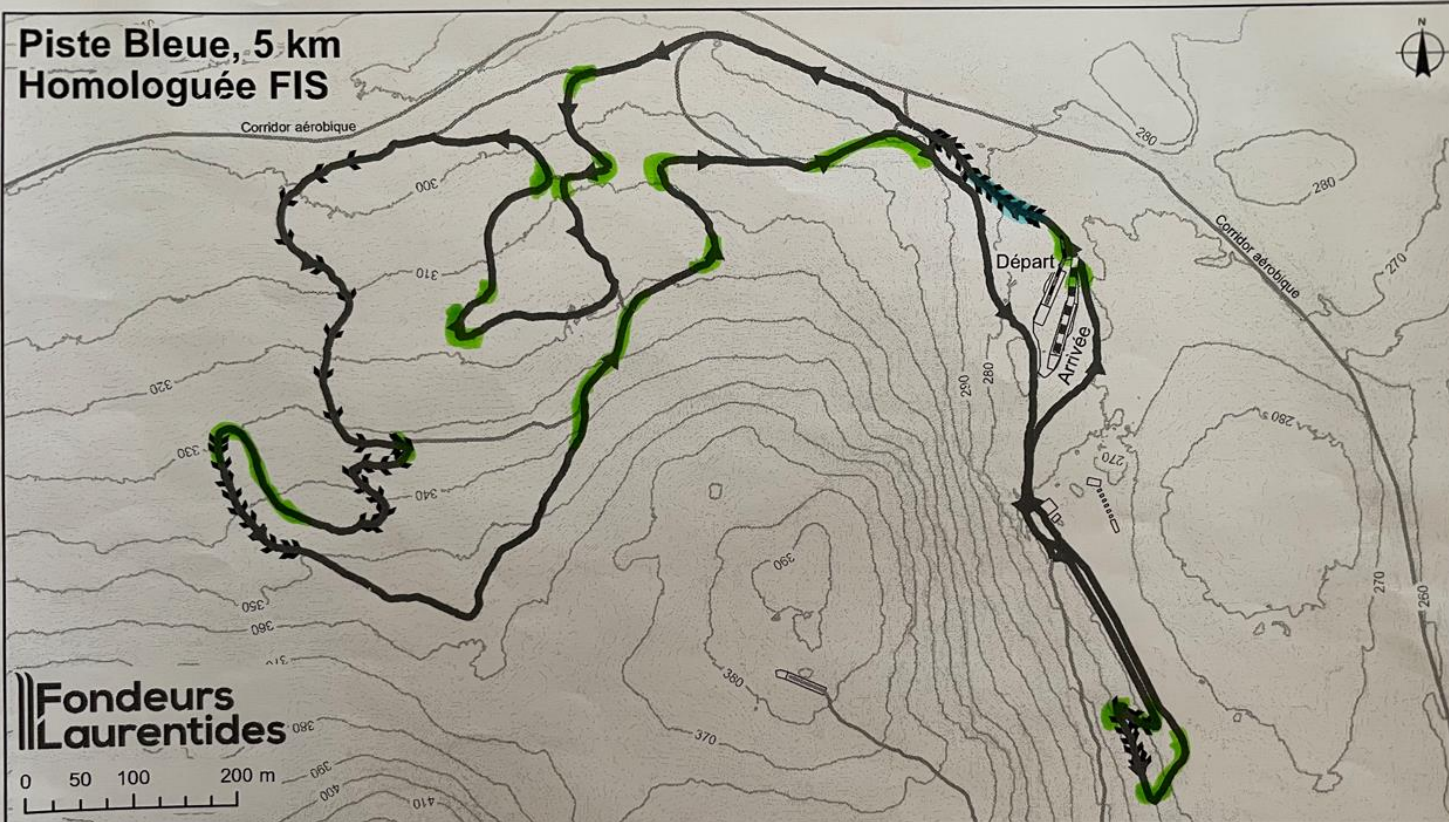
Catégorie	Genre	Distance	Heure	Nombre participants
Paranordique assis	M-F	2.5 km (2 x 1.25 km)	9h00	1
M10	M-F	1,5 km	9h10	17
M12	M-F	2,5 km	9h20	41
M14	M	5 km (2 x 2.5 km)	9h46	31
M14	F	5 km (2 x 2.5 km)	10h11	29
Paranordique debout	M-F	5 km (2 x 2.5 km)	10h26	2
M16	M	7.5 km (2 x 3.75km)	10h36	89
M16	F	7.5 km (2 x 3.75km)	11h40	53
Pause (12h30-13h) piste échauffement disponible				
Open (M18-M20-Senior)	M	10 km (2 x 5km)	13h06	99
Open (M18-M20-Senior)	F	10 km (2 x 5km)	14h15	67

Zone de virage

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

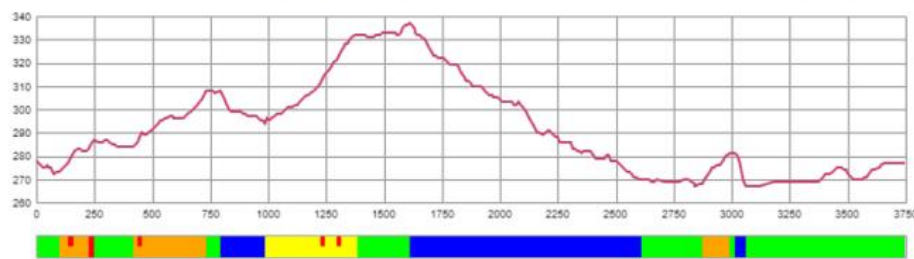
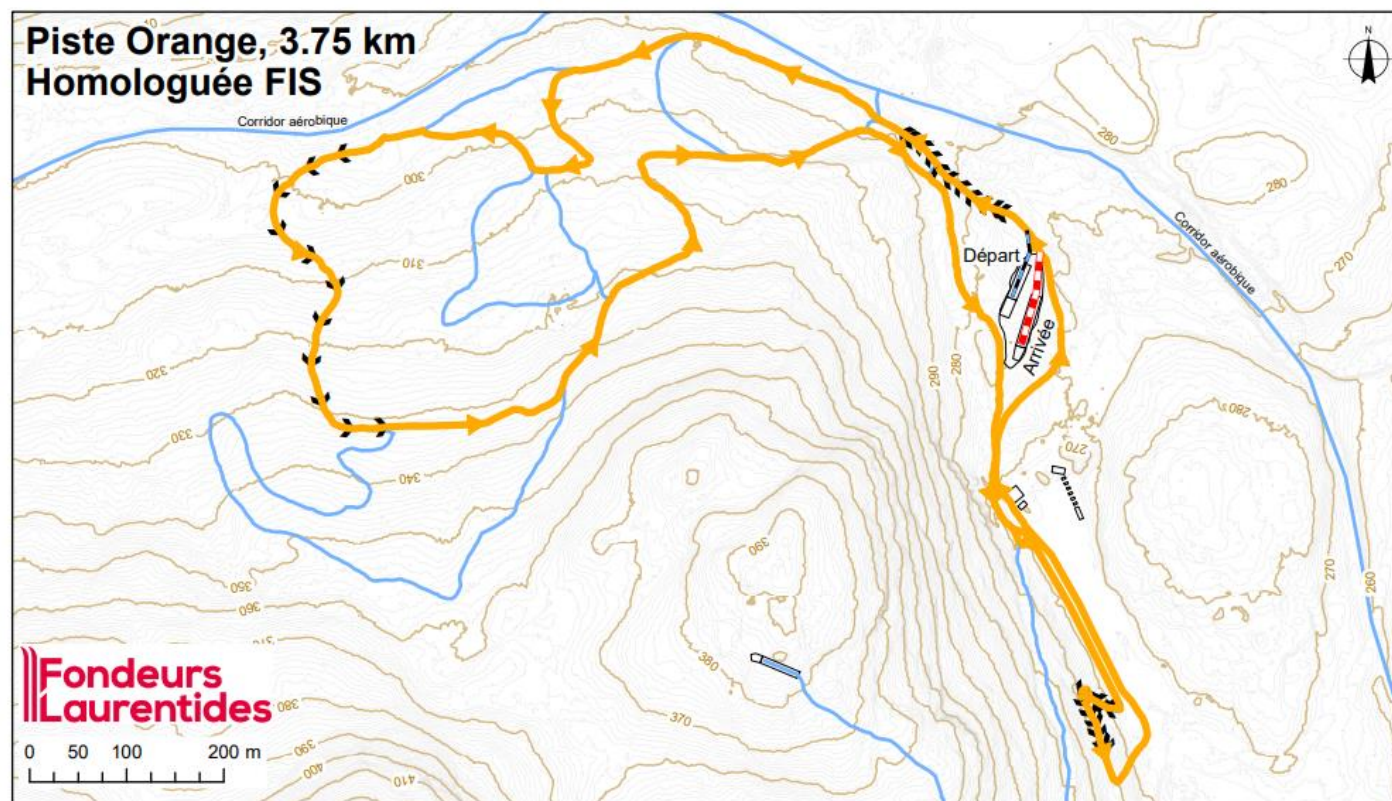
Fondeurs
Laurentides

Desjardins



Parcours samedi 25 mars

3.75 KM (M16 Homme et Femme)

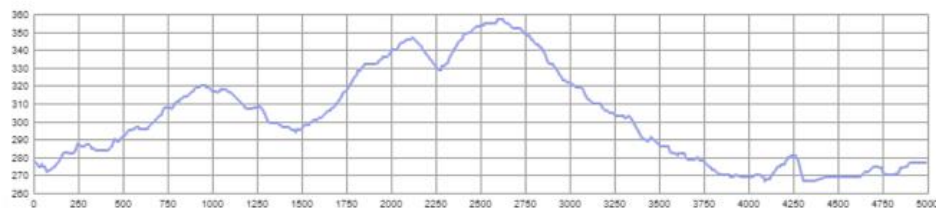
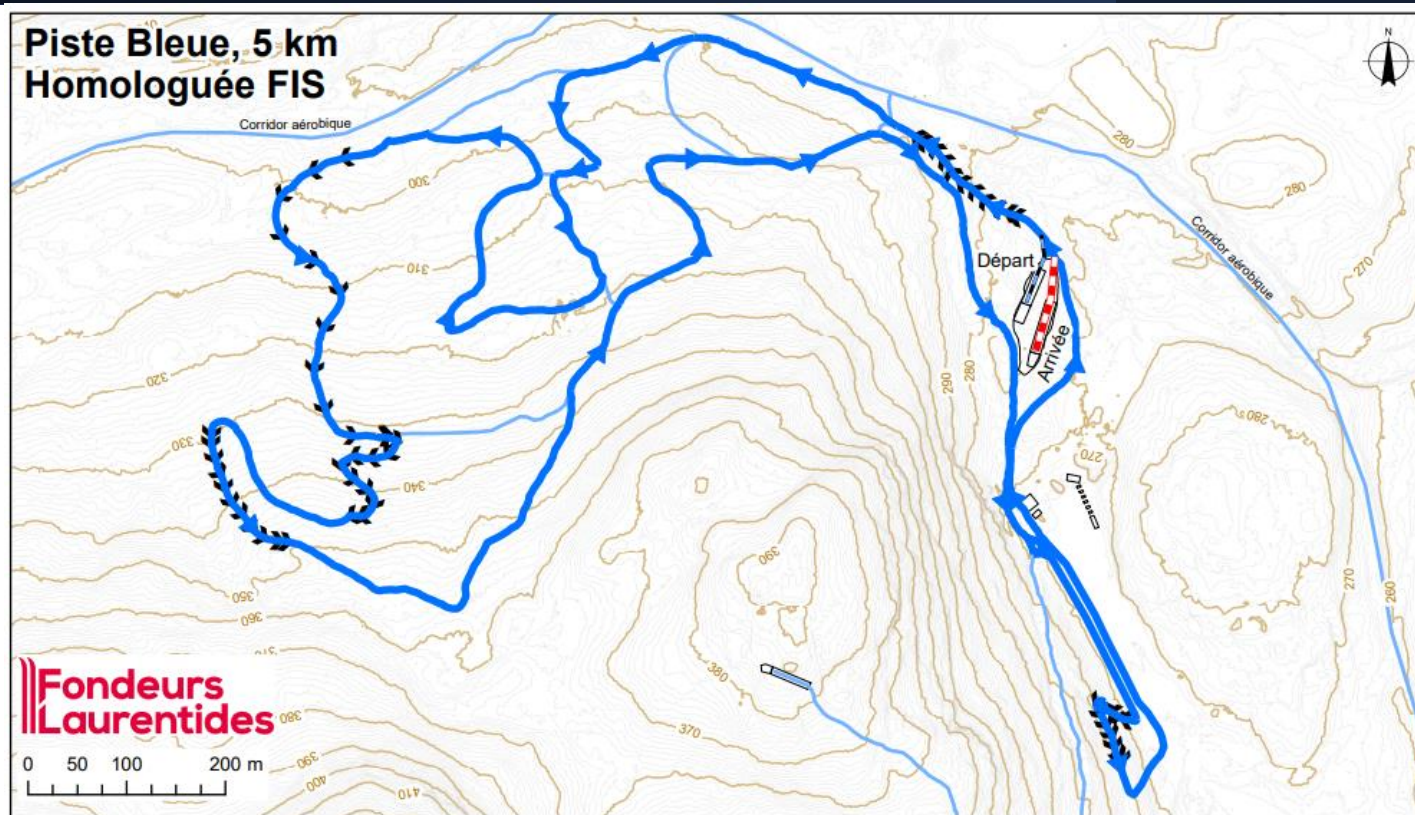


Montée maximale 39
Montée totale 127
Dénivelée 70

- Montée A
- Montée B
- Montée C
- Descente
- Terrain ondulé

Parcours samedi 25 mars

5 KM (Senior, M20, M18 Homme et Femme)



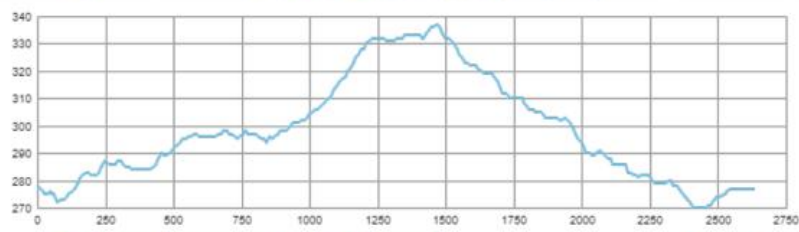
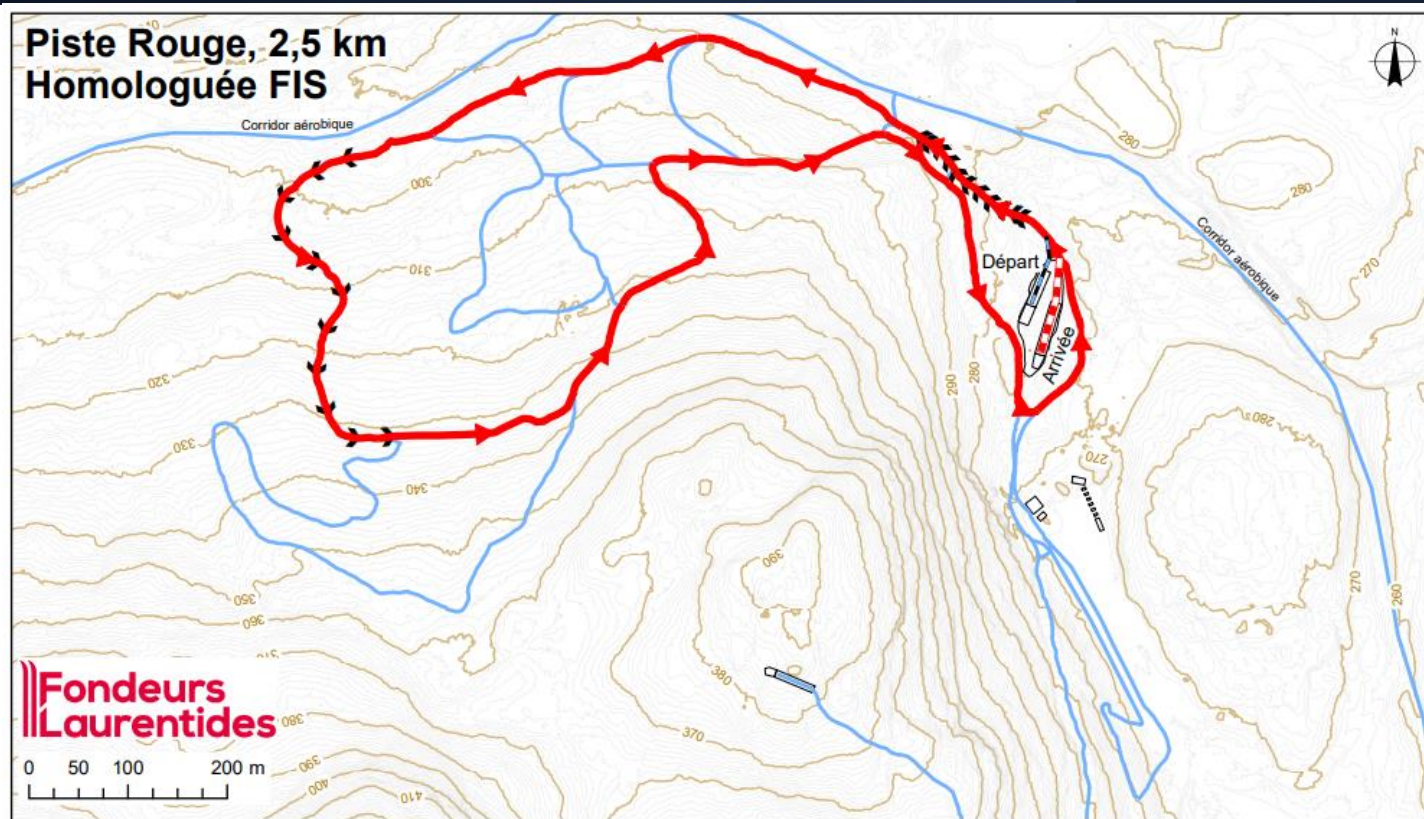
Montée maximale 53
Montée totale 179
Dénivelée 90

- Montée A
- Montée B
- Montée C
- Descente
- Terrain ondulé



Parcours samedi 25 mars

2.5 KM (M12, M14, Paranordique debout Homme et Femme)

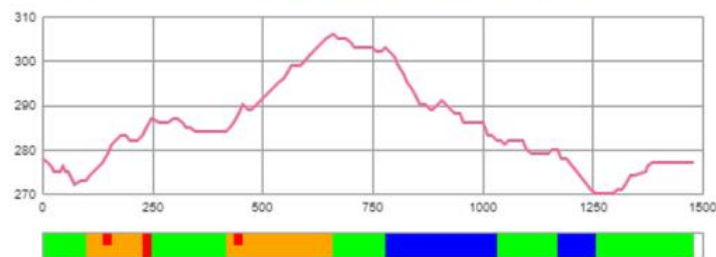
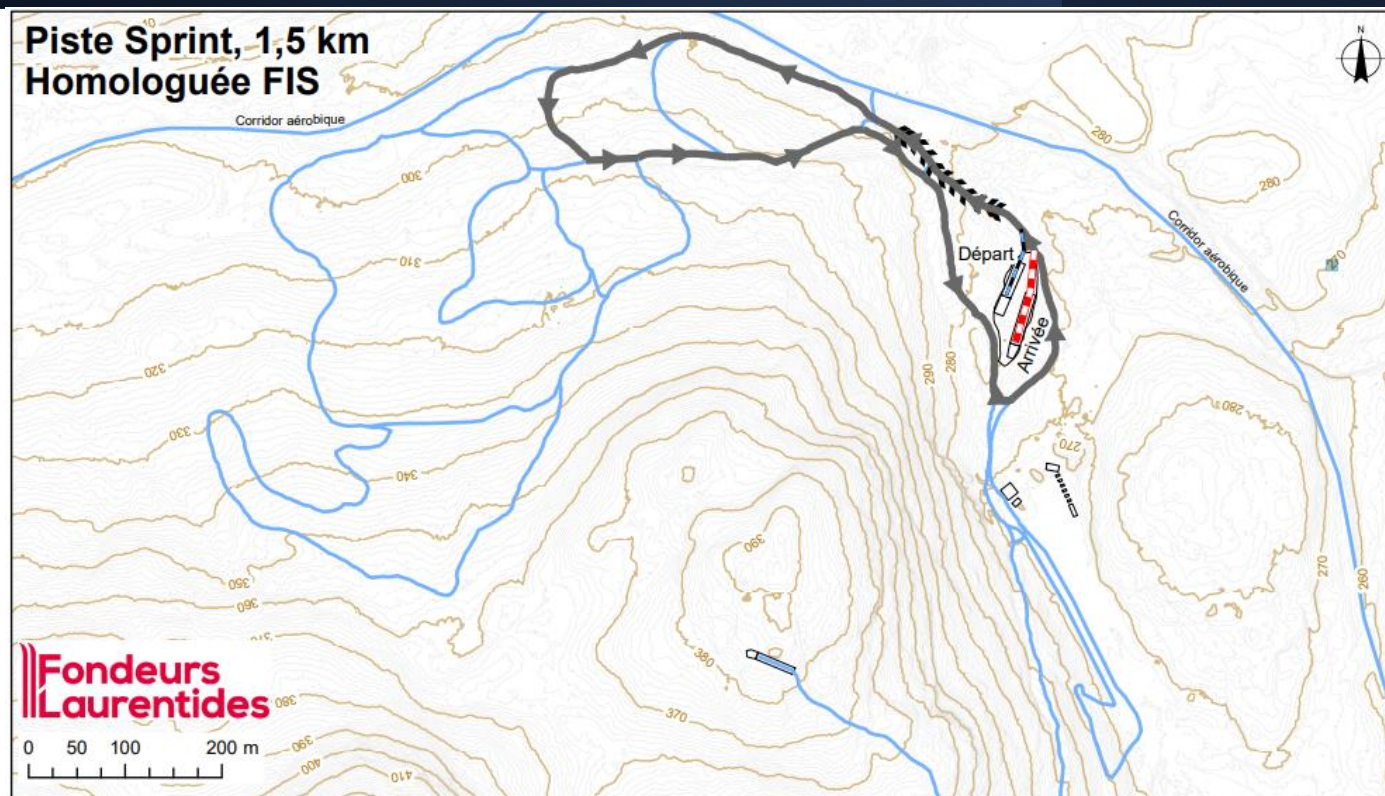


Montée maximale	39
Montée totale	95
Dénivelée	67

- Montée A
- Montée B
- Montée C
- Descente
- Terrain ondulé

Parcours samedi 25 mars

1.5 KM (M10 Homme et Femme)

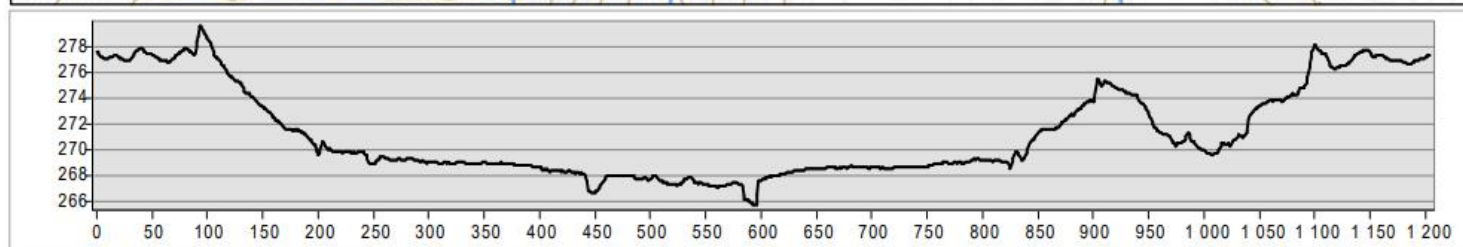
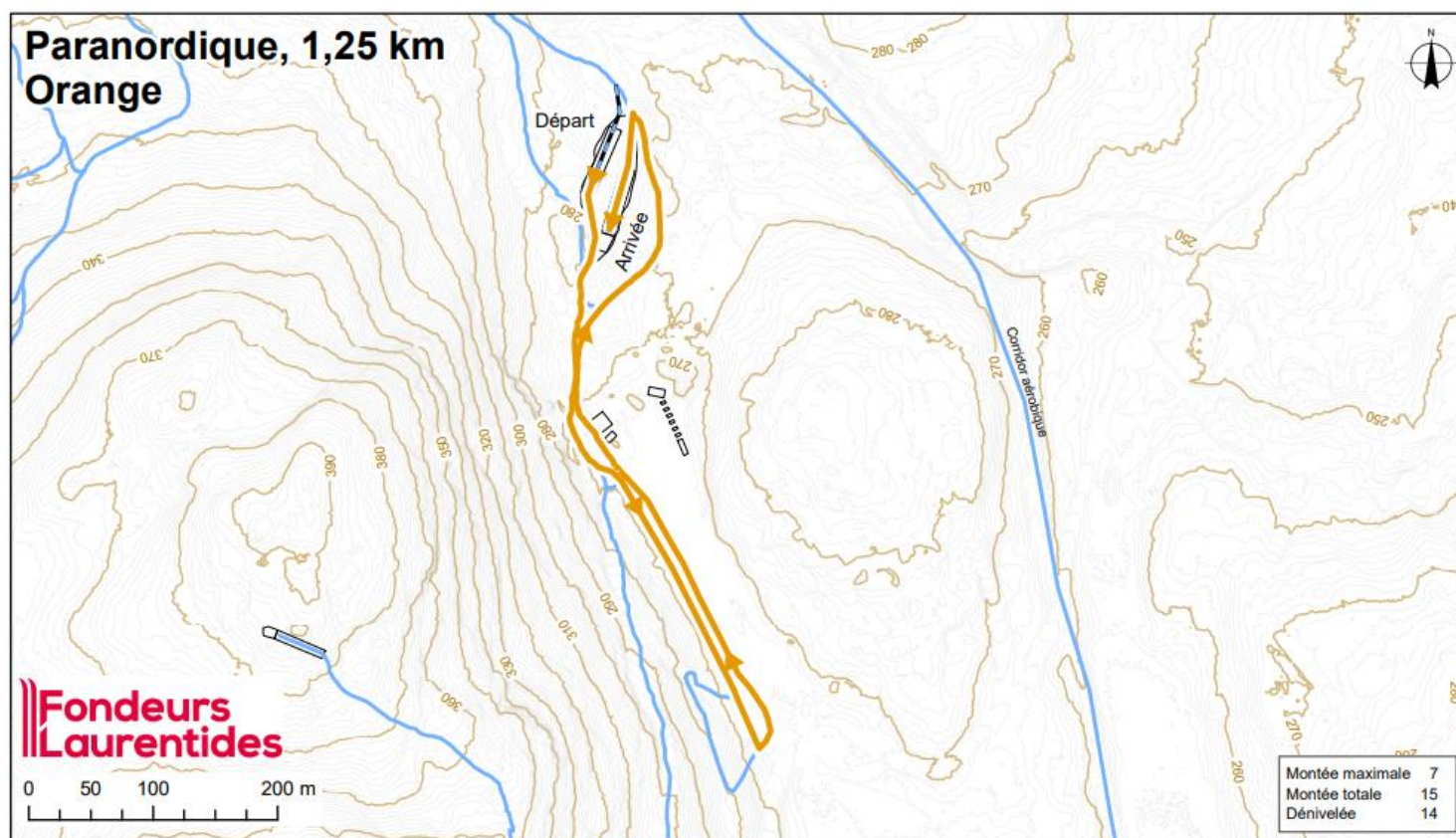


Montée maximale 23
Montée totale 53
Dénivelée 36

- Montée A
- Montée B
- Montée C
- Descente
- Terrain ondulé

Parcours samedi 25 mars

1.25 KM (Paranordique assis Homme et Femme)



Damage et piste d'échauffement

**Fondeurs
Laurentides**

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

 **Desjardins**

Plan damage samedi 25 mars

Damage des parcours pour la course du samedi style classique sera fait le vendredi.

* selon l'évolution de la météo, les heures de damage pourraient changer

Piste d'échauffement disponible:

9h15-10h30

et de

12h30-13h

HORAIRE DES COMPÉTITIONS



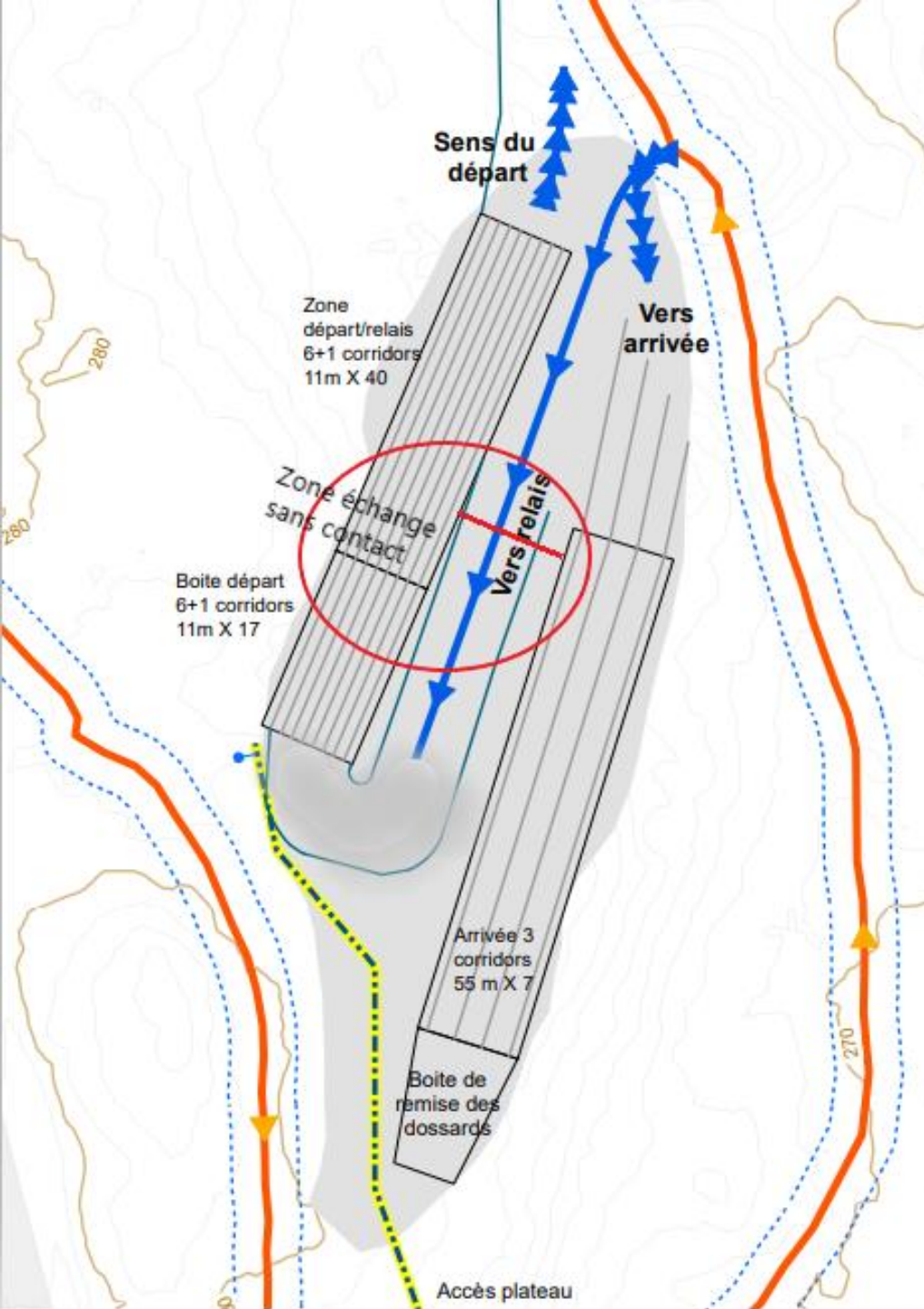
4^e étape
COUPE QUÉBEC 2022



DIMANCHE 26 mars 2023

Catégorie	Genre	Distance	Heure	Nombre Participants/ équipe
Départ de masse style libre				
Paranordique assis	F	1.25 km	10h00	1
Relais mixte				
Relève M10 et M12	Mixte	3 x 1.5 km	10h10	16
Challenge M14 et M16	Mixte	3 x 3 km	10h35	63
Open M18-M20-Senior	Mixte	3x 4.5 km	11h30	58

Classement de départ (seeding) en fonction du nombre total des points canadien (CPL) par équipe.

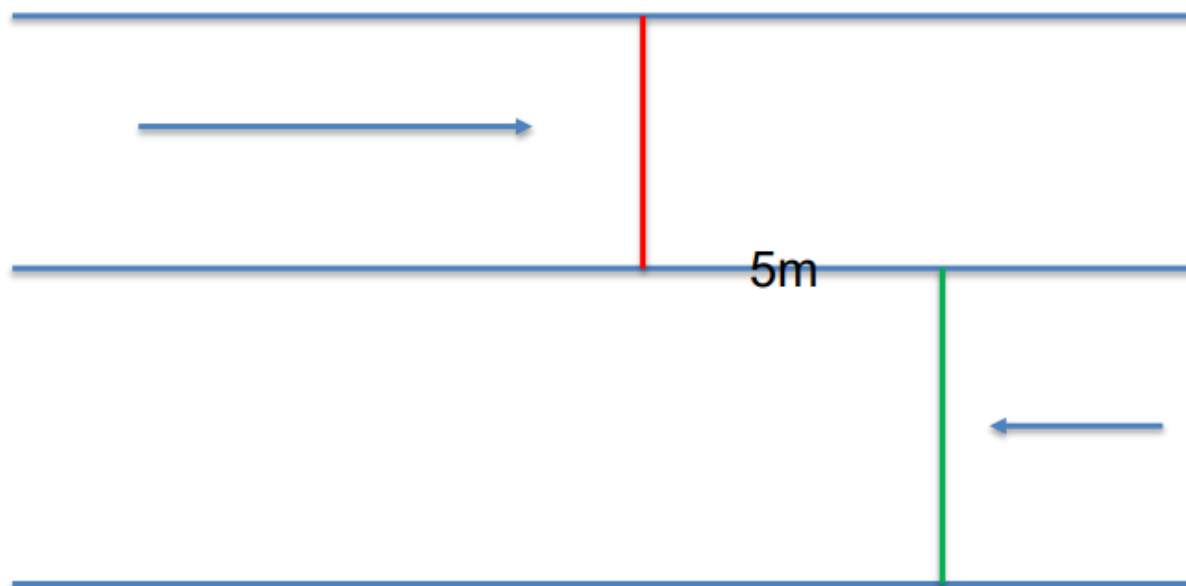


Stade

Dimanche

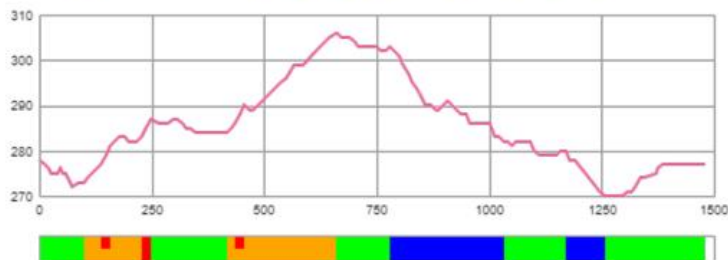
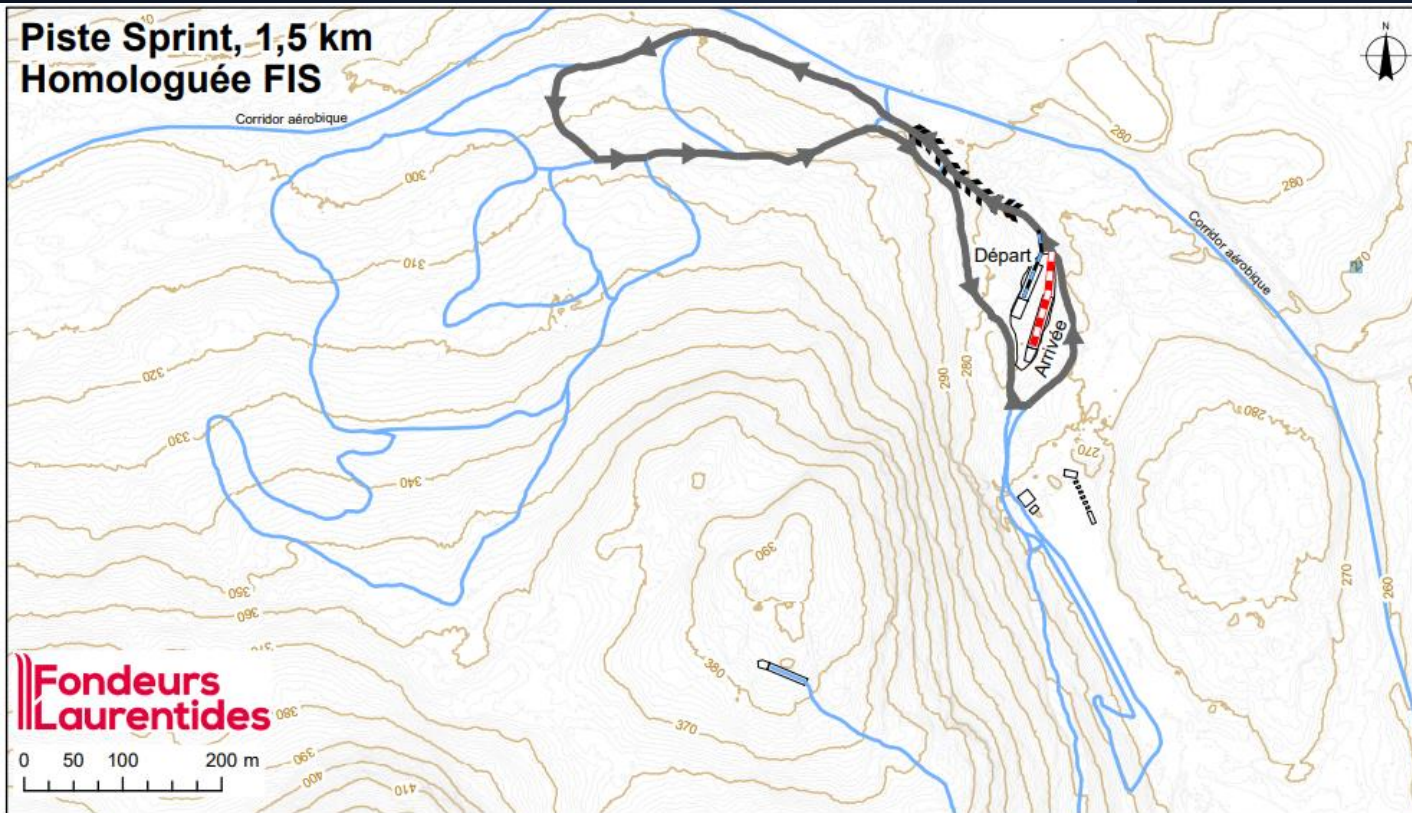
Boîte échange relais

Touchless Relay Exchange *alternate layout*



Parcours relais dimanche 26 mars

1.5 KM (M10, M12, M14, M16, M18, M20, Senior, para debout Homme et Femme)

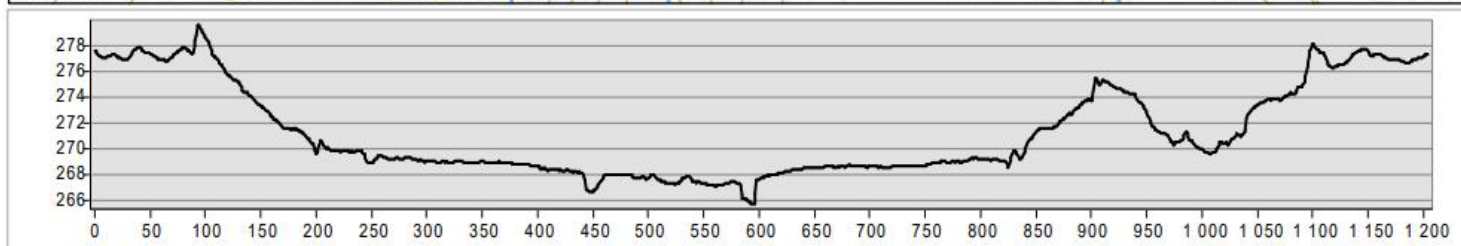
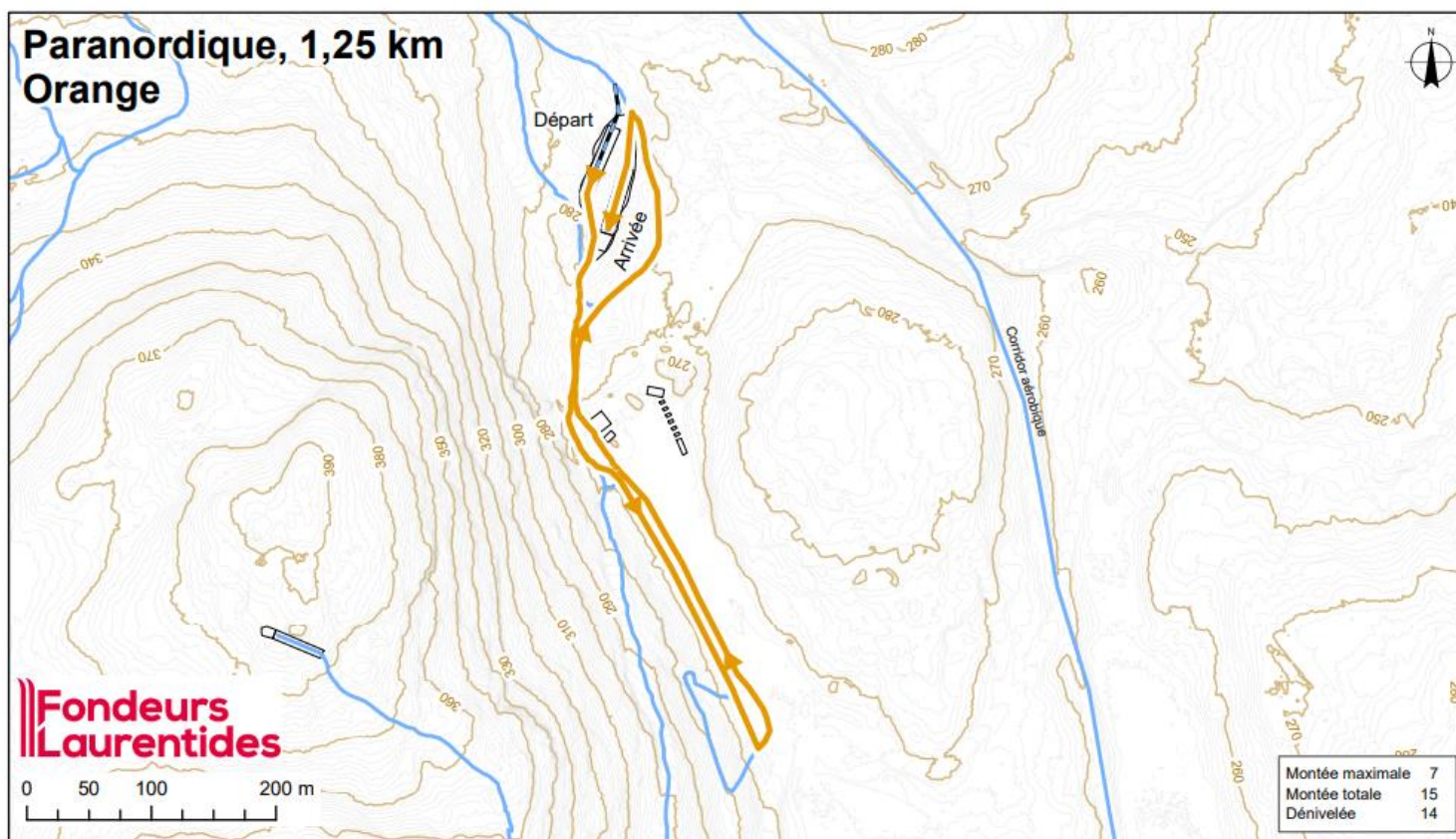


Montée maximale 23
Montée totale 53
Dénivelée 36

- Montée A
- Montée B
- Montée C
- Descente
- Terrain ondulé

Parcours dimanche 26 mars

1.25 KM (Paranordique assis Homme et Femme)



Damage et piste d'échauffement

**Fondeurs
Laurentides**

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

 **Desjardins**

Plan de damage dimanche 26 mars

*6h00 : damage du parcours pour le relais mixte style libre

N.B : une trace pour paranordique assis sera faite avec la motoneige.

* selon l'évolution de la météo, les heures de damage pourraient changer (neige abondante attendue samedi fin de journée et nuit)

**Piste d'échauffement disponible:
À partir de 10h10**

Remarques du Délégué technique

 **Fondeurs
Laurentides**

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

 **Desjardins**

- ✓ Points CPL et courses CQ,
- ✓ Remarques sur l'obstruction
- ✓ Technique classique et pas tournant
- ✓ Échange de relais sans toucher
- ✓ Finale, enjeux et esprit sportif
- ✓ Merci aux bénévoles et COL

Résultats et remise des prix



5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023



- ✓ 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 du chapiteau des athlètes.
- ✓ La remise des médailles se fera à l'extérieur près de la remorque chrono sur le plateau. La remise des médailles du vendredi sera faite le samedi en même temps que celle des courses du samedi.

Samedi 25 mars	Catégorie	Endroit
11h00	Volet régional M10 - M14	Podium extérieur stade
12h50	Vendredi et samedi M16 et Paranordique	Podium extérieur stade
15h40	Vendredi et samedi M18-Senior	Podium extérieur stade
Dimanche 26 mars	Catégorie	Endroit
13h00	Relève (M10-M12), Challenge (M14-M16), paranordique, Open (M18-Senior)	Podium extérieur stade

Informations générales

 **Fondeurs
Laurentides**

5^e étape
COUPE QUÉBEC 2023

 **Desjardins**

- ✓ Chapiteau pour athlète avec eau
- ✓ Autonomie/électricité fartage des remorques
- ✓ Foodtruck samedi et dimanche ([Andros El Tacos](#))
- ✓ Banquet
- ✓ Chalet accueil -Réservé aux bénévoles
- ✓ Musée du ski – visite libre 3\$ don volontaire
- ✓ **Urgence médicale-premiers soins**

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

Questions ?

Bonne course !