

**Ski de fond Québec** sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements de la fédération, spécifiques aux Jeux du Québec, sont en vigueur.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant, vous devrez consulter également les normes d'opérations (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité, les uniformes sur le site internet de **SPORTSQUÉBEC**.

## **I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX**

### **A) PRINCIPALES CATÉGORIES**

**SAISON 2025-2026, du 1<sup>er</sup> juin 2025 au 31 mai 2026 (Finales Jeux du Québec)**

Âge	Année de naissance au 31 décembre 2025	Sexe	Distances à respecter
12 ans	2013	F/M	3 km à 7,5 km
13 ans	2012		
14 ans	2011		

### **B) AFFILIATION (voir aussi les modalités de la section F)**

Obligatoire en tout temps.

Affiliation possible jusqu'à la veille de la compétition.

Tarifs et modalités établis annuellement par la fédération de ski de fond

Sanction de la course et licence pour les participants.

## **II. FINALE PROVINCIALE DES JEUX DU QUÉBEC - HIVER 2026**

### **A) CATÉGORIES**

Période de naissance	Âge au 31 décembre 2025	Sexe	Épreuves
1 <sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2013	12 ans	F/M	3 km libre (individuel) F/M 5 km classique (masse) F/M Relais classique sprint (mixte)*
1 <sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2012	13 ans	F/M	5 km classique (masse) F/M 5 km libre (individuel) F/M Relais classique sprint (mixte)*
1 <sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2011	14 ans	F/M	5 km classique (masse) F/M 7,5 km libre (individuel) F/M Relais classique sprint (mixte)*

\*Seul la technique des relais change chaque année des Jeux, alternant entre le classique et le libre.

**B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION**

**Athlètes :** maximum de 12 athlètes (6 filles et 6 garçons)

**Obligatoire :** 2 athlètes féminines de 12 ans et 2 athlètes masculins de 12 ans nés en 2013  
2 athlètes féminines de 13 ans et 2 athlètes masculins de 13 ans nés en 2012  
2 athlètes féminines de 14 ans et 2 athlètes masculins de 14 ans nés en 2011

**Personnel d'encadrement :**

3 personnes maximum (voir spécification en 2.C.3)

L'équipe d'encadrement peut être composée comme suit :

Obligatoirement 1 entraîneur certifié « Apprendre à s'entraîner » pour 1 athlète.

Obligatoirement 1 entraîneur pour 2 à 10 athlètes, plus 1 entraî./accomp.

Obligatoirement 1 entraîneur pour 11 et 12 athlètes, plus 2 entraî./accomp.



Les sports dont l'équipement doit être transporté séparément des autobus, tel que précisé dans le guide des Jeux, devront nommer un conducteur parmi l'équipe du personnel d'encadrement. Le chef de mission de la délégation régionale sera responsable de choisir le conducteur parmi les sports concernés.

**C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAINEURS**

1- Tous les membres du personnel d'encadrement doivent être âgés de 18 ans et plus au moment de la tenue de l'événement.



2- Chaque région, avec un contingent de plus d'un athlète, doit avoir au minimum un entraîneur certifié « Apprendre à s'entraîner ». Les autres entraîneurs doivent détenir une certification « Entraîneur Communautaire » en ski de fond du Programme national de certification des entraîneurs et doivent être membres de Ski de fond Québec.

3- Un des membres doit être une femme quand l'équipe compte des athlètes féminines et un des membres doit être un homme quand l'équipe compte des athlètes masculins.

4- Tous les entraîneurs doivent préférablement être résidents de la région qu'ils accompagnent ou provenir d'une région limitrophe.

5- Chaque région doit déterminer ses propres critères de sélection du personnel d'encadrement en respectant les spécifications émises aux points 1 à 3 et sous réserve de l'approbation de Ski de fond Québec. Ces critères doivent être diffusés officiellement auprès de tous les participants et clubs de la région avant la tenue de la première course de sélection.

Si, à la date limite des inscriptions à **SPORTSQUÉBEC** pour la finale provinciale, une région n'a pas d'entraîneur répondant aux exigences minimales de certification, cette dernière pourra faire appel à la fédération Ski de fond Québec afin que celle-ci contacte des entraîneurs d'autres régions qui seraient intéressés à encadrer ce groupe d'athlètes.

**D) AFFILIATIONS ET MODALITÉS**

Détenir une licence de course annuelle de Ski de fond Québec. Les coûts sont déterminés annuellement par la fédération de ski de fond.

**E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

**Compétition : Année hors-Jeux du Québec (qualification de la région)**



La région devra avoir tenu un événement à l'hiver 2024-2025 afin de se qualifier, peu importe la formule de compétition utilisée.

L'évènement peut être tenu dans une autre région (régions regroupées) pourvu que l'information soit transmise sur un réseau officiel (via URLS, circuit de course, journaux, site internet) et que les athlètes qui y participent soient identifiés selon leur lieu d'appartenance. L'évènement doit obligatoirement être sanctionné par Ski de fond Québec.

Une seule course sanctionnée est nécessaire et il n'est pas obligatoire, mais souhaitable, d'utiliser un format de course correspondant aux distances de la Finale provinciale.

Pour être identifié Espoir – un prérequis pour participer aux Jeux du Québec – les athlètes doivent entre autres rencontrer un minimum de courses sanctionnées (voir la section F - admissibilité). Les régions sont encouragées à tenir plus d'une course sanctionnée pour stimuler la participation et l'expertise régionale de la tenue de tels événements.

**Compétition : Année des Jeux du Québec (qualification de l'athlète)**



1. La sélection doit se faire obligatoirement sur DEUX courses durant la saison 2025-2026. Chaque technique de course (libre et classique) doit être représentée à 50%-50% sur l'ensemble des courses de sélection.
2. Les jeunes doivent courir selon les âges déterminés pour la finale provinciale des Jeux du Québec.

Filles de 12, 13 et 14 ans (âge au 31 décembre 2025)

Garçons de 12, 13 et 14 ans (âge au 31 décembre 2025)

Il n'est pas nécessaire de faire la sélection selon les distances prévues à la Finale provinciale, surtout si les 2 courses ont lieu la même journée. Ex. : course de 1,5 km le matin en départ individuel aux 15 secondes et 3 km en après-midi (même boucle 2 fois) en départ de masse. Dans ce cas, la position sur la ligne de départ pour tous les athlètes pourrait être en fonction des résultats du matin.

3. Les athlètes sont classés en fonction des points de pourcentage obtenus à chaque course.

**Formule de calcul du % d'un fondeur ou d'une fondeuse :**

$(\text{Temps du gagnant en secondes} \div \text{temps du fondeur en secondes}) \times 100$

La sélection des athlètes doit se faire en fonction du cumulatif des points du meilleur résultat en technique classique et du meilleur résultat en technique libre. Pour deux courses de sélection, le cumulatif est constitué du pourcentage de la course classique et celui de la course libre.

**Exemple de classement :** les 2 premières au cumulatif sont qualifiées pour les Jeux.

Fondeuses	Course 1 : techn. classique		Course 2 : techn. libre		Cumulatif
	Temps	%	Temps	%	Points
Catherine	20 :53 (1)	100,00	17 :13 (2)	98,94	198,94
Émilie	21 :07 (2)	98,90	17 :02 (1)	100,00	198,90
Gabrielle	21 :23 (3)	97,66	18 :20 (4)	92,94	190,57
Geneviève	21 :29 (4)	97,24	18 :17 (3)	93,16	190,37

## F) ADMISSIBILITÉ

Pour être admissibles, les athlètes doivent répondre aux critères d'identification du niveau ESPOIR dans les catégories d'âges permises dans le cadre des Jeux du Québec.

### ÉLIGIBILITÉ EN VUE D'UNE IDENTIFICATION ESPOIR

Pour être éligible à une identification, l'athlète doit :

- être membre d'un club au Québec affilié à SFQ;
- avoir une licence de compétition SFQ associée à ce club affilié au Québec;
- avoir une adresse permanente au Québec depuis au moins un an.

### CRITÈRES D'IDENTIFICATION DE NIVEAU "ESPOIR"

Les fondeurs devront remplir les critères suivants en 2024-2025 pour être identifiés Espoir en 2025-2026 et devenir éligibles à une participation à la Finale provinciale des Jeux du Québec.

Les critères en cours sont les suivants :

Année de naissance	Critères d'engagement minimaux	Critères de résultats
2011	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 séances de ski (sur neige ou ski à roulettes)</li> <li>• 2 courses sanctionnées par Ski de fond Québec</li> <li>• Minimum de 40 séances de ski (sur neige ou ski à roulettes) dans les 365 derniers jours</li> </ul>	45 points de distance, calculés selon une méthode similaire à celle de la liste de points canadiens (LPC)
2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 séances de ski (sur neige ou ski à roulettes)</li> <li>• 2 courses sanctionnées par Ski de fond Québec</li> </ul>	40 points de distance, calculés selon une méthode similaire à celle de la liste de points canadiens (LPC)
2013	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 séances de ski sur neige</li> <li>• 2 courses sanctionnées par Ski de fond Québec</li> </ul>	35 points de distance, calculés selon une méthode similaire à celle de la liste de points canadiens (LPC)

N.B. Voir les [critères complets d'identification](http://www.skidefondquebec.ca) du niveau Espoir au [www.skidefondquebec.ca](http://www.skidefondquebec.ca).

**G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE**

Un fondeur doit obligatoirement représenter la région correspondant à l'adresse de son domicile.

Pour les fédérations qui ont comme lieu d'appartenance l'adresse du domicile, comme c'est le cas à Ski de fond Québec, une personne a, en vertu du code civil du Québec, un seul domicile et peut avoir plusieurs résidences. Les enfants mineurs sont présumés domiciliés chez leurs tuteurs (article 80 du code civil). Dans le cas où les parents sont séparés, le domicile est situé là où le mineur passe la majorité de son temps.

Lorsque les mère et père exercent la tutelle mais n'ont pas de domicile commun, le mineur est présumé domicilié chez celui de ses parents avec lequel il réside habituellement, à moins que le tribunal n'ait autrement fixé le domicile de l'enfant.

Afin de déterminer le lieu d'appartenance de l'athlète, les règles suivantes doivent être prises en compte, dans l'ordre déterminé :

1. Si l'athlète a un seul lieu de résidence, la région d'appartenance sera celle où se situe le lieu de résidence ;
2. Si l'athlète a deux lieux de résidence, mais qu'un seul est précisé sur le bulletin scolaire, la région d'appartenance est celle de l'adresse qui apparaît sur le bulletin scolaire ;
3. Si le bulletin scolaire de l'athlète comporte deux lieux de résidences dans la même région, la région d'appartenance est celle où se trouve l'adresse du domicile ;
4. Si le bulletin scolaire de l'athlète comporte deux lieux de résidences dans deux régions différentes et que l'école fréquentée se trouve dans l'une des deux régions, la région d'appartenance est celle où se situe l'école fréquentée ;
5. Si le bulletin scolaire de l'athlète comporte deux lieux de résidences qui se situent dans une autre région que l'école fréquentée, il revient à l'athlète de préciser dans quelle région se situe son domicile ; sa région d'appartenance est celle où se situe son domicile.

**H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE**

- 2 courses individuelles (1 départ individuel et 1 départ de masse)
- 1 course de relais-sprint mixte (2 athlètes x 1 km x 2 vagues)

Équipes officielles : une fille et un garçon de la même région et même année de naissance. Si la délégation n'est pas complète, il est possible d'avoir 2 athlètes de sexes différents de la même région, mais d'années de naissance différentes. Ils seront classés dans le départ de l'année de naissance de l'athlète le plus âgé.

**I) SURCLASSEMENT**

Aucun surclassement ne sera autorisé pour compléter la catégorie des 12 ans par un.e jeune de 11 ans. Filles et garçons.

Le surclassement sera autorisé pour compléter la catégorie des 13 ans par un.e jeune de 12 ans né.e entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2013 et cette situation devra être clairement identifiée à l'inscription. Filles et garçons.

Le surclassement sera autorisé pour compléter la catégorie des 14 ans par un.e jeune de 13 ans né.e entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2012 et cette situation devra être clairement identifiée à l'inscription. Filles et garçons.

**J) SUBSTITUTION**

Aucune n'est acceptée

**K) EXCLUSION**

Athlète identifié.e ÉLITE par Ski de fond Québec

**L) MÉDAILLES**

Le nombre de médailles distribuées lors de la Finale provinciale sera de :

- Médailles d'or : 18 (classique 6, libre 6, relais 6)
- Médailles d'argent : 18 (classique 6, libre 6, relais 6)
- Médailles de bronze : 18 (classique 6, libre 6, relais 6)

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneur.e.s.

**M) SYSTÈME DE POINTAGE**

Le système de pointage qui sera utilisé sera le suivant :

Épreuve(s) = toutes les épreuves  
Points attribués à la première position = 57  
Nombre de points séparant chaque position = 1

**N) SYSTÈME DE CLASSEMENT DES RÉGIONS**

Somme de tous les points accumulés des athlètes par région

---

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUÉBEC**. **SPORTSQUÉBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande.