



**COUPE SKINOUK**  
13 JANVIER 2018  
Relais plein air du parc de la  
Gatineau



Photo Bernard Pigeon

## AVIS DE COURSE





Chers skieurs, chères skieuses,

Le Club Skinouk vous invite chaleureusement à participer à sa 25<sup>e</sup> Coupe Skinouk.

Les courses auront lieu le samedi 13 janvier 2018, au Relais plein air du parc de la Gatineau, à Gatineau, Québec.

En plus de faire partie du Championnat du district de la capitale nationale (DCN), la Coupe Skinouk offrira des points canadiens pour les catégories midget à maîtres. Elle servira aussi de Finale régionale des Jeux du Québec, afin de qualifier la région pour les Jeux du Québec 2019, et de Championnat régional scolaire.

Le Club Skinouk est heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les membres de leurs familles

Pierre Millette  
Président du Club Skinouk  
Chef de compétition



## TABLE DES MATIÈRES

<b>A. RENSEIGNEMENT GÉNÉRAUX</b>	<b>Page 3</b>
<hr/>	
Organisateur, date, lieu et sanction	
Enjeux et format des courses	
Comité de course, jury, et documentation technique	
Information aux skieurs	
Note importante concernant le fartage	
<b>B. INSCRIPTION ET DÉROULEMENT</b>	<b>Page 5</b>
<hr/>	
Épreuves	
Admissibilité	
Inscription	
Classement préférentiel	
Remise des dossards	
Heure et ordre des départs	
Chronométrage et résultats	
Application de la règle des zones de virage	
Prix	
<b>C. INFRASTRUCTURES ET SERVICES</b>	<b>Page 10</b>
<hr/>	
Accès et stationnement	
Stade	
Parcours	
• Sentiers utilisés	
• Damage et traçage	
• Conditions des pistes	
• Conditions météo	
• Sécurité sur le parcours	
Services aux skieurs	
• Secrétariat	
• Premiers soins	
• Fartage	
• Rafraichissement et alimentation	
• Hébergement	
<b>D. MESURES DE CONTINGENCE</b>	<b>Page 14</b>
<hr/>	



## A. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

<b>Organisateur</b>	Club Skinouk
<b>Date</b>	13 janvier 2018
<b>Lieu</b>	Relais plein air du parc de la Gatineau <a href="#">397, Cité des Jeunes Boulevard Gatineau (secteur Hull), Québec</a>
<b>Sanction</b>	Ski de fond Québec (SFQ)

### Enjeux

- Points canadiens (catégories midget à maître)
- Manche du circuit du District de la capitale nationale (DCN)
- Finale régionale des Jeux du Québec
- Championnat régional scolaire RSEQ-Outaouais

### Format des courses

- Catégories atome à peewee : Départ groupé, technique classique
- Catégories midget à maître : Skiathlon

### Comité de course

Poste	Nom
Chef de compétition	Pierre Millette
Délégué technique	Jim McCarthy
Adjoint au Chef de compétition	Frédéric Forge
Secrétaire de compétition	Caroline Forest
Chef de stade	Jacques Dumont
Chef de parcours	Jacques Montcalm
Chefs de chronométrage	Philippe Daoust / Richard Fortin
Cheffe du contrôle et de la sécurité	Manon Prévost

### Jury

- Délégué technique : Jim McCarthy
- Chef de compétition : Pierre Millette
- Entraîneur : à être nommé plus tard

### Documentation technique

- [NCD Race Series Technical Package](#)
- [Normes d'opération des Jeux du Québec – ski de fond](#)
- [Règlementation spécifique ski de fond – sport scolaire](#)
- [Règlements canadiens de compétition](#)
- [Tier II CPL Technical Package](#) [EN ANGLAIS SEULEMENT]
- [Modèle de compétition de Ski de fond Canada](#)



### **Renseignements et information aux skieurs**

Un document technique comprenant les renseignements les plus pertinents sera envoyé à tous les participants et entraîneurs au plus tard le 11 janvier 2018

- Courriel : [evenements@skinouk.ca](mailto:evenements@skinouk.ca)
- Site Internet : <http://club.skinouk.ca/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/Skinouk/>

### **Note importante concernant le fartage**

Les courses du Circuit du DCN n'autorisent que l'utilisation de farts sans fluor (NF) ou à faible teneur en fluor (LF). Ne sont pas permis pour la préparation des skis :

- Les farts avec concentration haute (HF) ou moyenne (MF) de fluor, y compris les poudres, les rondelles, les blocs ou les liquides HF ou MF; et
- Les additifs pour temps froid en poudre et les durcisseurs ne sont pas permis.

Le respect de cette directive est autogéré et la responsabilité des entraîneurs, des parents et des techniciens de fartage.



## B. INSCRIPTION ET DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

### ÉPREUVES

IMPORTANT : Les départs seront donnés en fonction des catégories du Circuit DCN. Pour chaque sexe, les catégories atome et mighty-mites seront combinées (**atome**) de même que les catégories junior A, sénior et maître (**ouverte**).

#### Circuit DCN

Catégorie (Âge au 31 décembre 2017)					Épreuve
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	Code	13 janvier Départ de masse Classique
Atome	F	6	2011	AF1	1,5 km
		7	2010	AF2	1,5 km
	M	6	2011	AM1	1,5 km
		7	2010	AM2	1,5 km
Mighty-Mites	F	8	2009	MMF1	1,5 km
		9	2008	MMF2	1,5 km
	M	8	2009	MMM1	1,5 km
		9	2008	MMM2	1,5 km
Peewee	F	10	2007	PWF1	3,5 km
		11	2006	PWF2	3,5 km
	M	10	2007	PWM1	3,5 km
		11	2006	PWM2	3,5 km
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	Code	13 janvier Skiathlon
Midget	F	12	2005	MF1	2 X 3,5 km
		13	2004	MF2	2 X 3,5 km
	M	12	2005	MM1	2 X 3,5 km
		13	2004	MM2	2 X 3,5 km
Juvénile	F	14	2003	JF1	2 X 3,5 km
		15	2003	JF2	2 X 3,5 km
	M	14	2003	JM1	2 X 3,5 km
		15	2002	JM1	2 X 3,5 km
Junior B	F	16	2001	JBF1	2 X 5 km
		17	2000	JBF2	2 X 5 km
	M	16	2001	JBM1	2 X 5 km
		17	2000	JBF2	2 X 5 km
Junior A	F	18-19	1998-1999	JAF	2 X 8,5 km
	M	18-19	1998-1999	JAM	2 X 8,5 km
Sénior	F	20-29	1988-1997	SF	2 X 8,5 km
	M	20-29	1988-1997	SM	2 X 8,5 km
Maître	F	> 30	1987 et avant	MF	2 X 8,5 km
	M	> 30	1987 et avant	MM	2 X 8,5 km



Finale régionale des Jeux du Québec

Catégorie (Âge au 31 décembre 2017)			Épreuve
Genre	Âge	Année de naissance	13 janvier Départ de masse Classique
F	6	2011	1,5 km
	7	2010	1,5 km
	8	2009	1,5 km
	9	2008	1,5 km
M	6	2011	1,5 km
	7	2010	1,5 km
	8	2009	1,5 km
	9	2008	1,5 km
F	10	2007	3,5 km
	11	2006	3,5 km
M	10	2007	3,5 km
	11	2006	3,5 km
Genre	Âge	Année de naissance	13 janvier Skiathlon
F	12	2005	2 X 3,5 km
	13	2004	2 X 3,5 km
M	12	2005	2 X 3,5 km
	13	2004	2 X 3,5 km
F	14	2003	2 X 3,5 km
	15	2002	2 X 3,5 km
M	14	2003	2 X 3,5 km
	15	2002	2 X 3,5 km

Championnat régional scolaire

Catégorie (Âge au 31 décembre 2017)				Épreuve
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	13 janvier Départ de masse Classique
Colibri	F	9-8	2008-2009	1,5 km
	M	9-8	2008-2009	1,5 km
Moustique	F	11-10	2006-2007	3,5 km
	M	11-10	2006-2007	3,5 km
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	13 janvier Skiathlon
Benjamin	F	13-12	2004-2005	2 X 3,5 km
	M	13-12	2004-2005	2 X 3,5 km
Cadet	F	15-14	2002-2003	2 X 3,5 km
	M	15-14	2002-2003	2 X 3,5 km
Juvénile	F	17-16	2000-2001	2 X 5 km
	M	17-16	2000-2001	2 X 5 km



## ADMISSIBILITÉ

**Les skieurs résidant au Québec** doivent posséder la licence de Ski de fond Québec (SFO) ou se procurer une licence de jour SFQ disponible en ligne avec l'inscription.

**Tous les athlètes d'âge midget et plus** doivent détenir une licence de compétition valide émise par Ski de fond Canada (SFC) pour être éligible aux points canadiens et obtenir un classement privilégié. Les athlètes ne détenant pas une telle licence doivent acheter une licence journalière de SFC lors de l'inscription en ligne. Par contre, **les skieurs d'âge junior et moins résidant en Ontario** qui sont membres d'un programme de compétition d'un club reconnu par Cross Country Ski Ontario et SFC et qui ne détiennent pas une licence de SFC ne sont pas tenus de se procurer une licence de jour.

Tous les skieurs résidant en Ontario qui n'ont pas de licence annuelle de SFC ou et qui ne sont pas membre d'un club reconnu par Cross Country Ski Ontario et SFC doivent se procurer une licence de jour de SFC avec l'inscription en ligne.

Seuls les skieurs possédant une adresse permanente au Québec et dans la région 07 de l'Outaouais (le bulletin scolaire du skieur tranchera tout litige quant à l'admissibilité) seront admissibles au classement de la Finale régionale des Jeux du Québec

Pour être admissible au classement du Championnat régional-RSEQ Outaouais, il faut cocher la case Championnat régional et indiquer son école d'appartenance.

Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie choisie ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le modèle de développement révisé. L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la catégorie choisie.

## INSCRIPTION

Seules les inscriptions en ligne à <http://www.zone4.ca/> seront acceptées. La date limite d'inscription est le **mercredi 10 janvier 2018 à 23 h 59**.

La liste des inscrits sera affichée sur zone4.ca. **Il est recommandé de vérifier la liste** afin qu'il n'y ait aucune erreur auquel cas vous êtes priés de communiquer avec les organisateurs au plus tard le 12 janvier 2018 à 12 h.

Les coûts d'inscription par course sont de 15 \$ pour les catégories atome à peewee et 20 \$ pour les catégories midget à maître. Les frais d'inscription sont payables en ligne.





Si l'organisation doit annuler l'épreuve pour des raisons en dehors de son contrôle, les compétiteurs ne seront pas remboursés.

Si la personne inscrite retire son inscription au plus tard le 6 janvier 2018, l'organisation lui remboursera ses frais d'inscription sauf une somme de 5 \$ représentant les frais d'administration. Après cette date, elle ne sera pas remboursée.

### **CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL**

Les positions de départ pour les catégories atome à peewee lors du départ de masse seront basées sur l'année de naissance et le [classement du Circuit du DCN 2017](#). Les participants sans classement DCN 2017 seront placés en arrière des autres participants de la même année de naissance.

Les points canadiens seront utilisés pour déterminer l'ordre des départs des catégories midget à ouverte. Les skieurs de ces catégories sans points canadiens ou possédant une licence de jour verront leur ordre de départ tiré au hasard dans un même groupe et partiront à l'arrière. La liste des points canadiens utilisée sera celle du 22 décembre 2017.

Aucune modification ne sera possible.

Le tirage au sort aura lieu le 12 janvier 2018 sur Zone 4. Les listes de départ seront affichées sur le site Web le 12 janvier 2018 à 18h.

### **REMISE DES DOSSARDS**

Les dossards seront remis au Relais plein air du parc de la Gatineau à partir de 7 h 30

Le club dont le compétiteur ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursier des frais de 30 \$ pour le remplacement de celui-ci.

### **HEURE ET ORDRE DES DÉPARTS**

Le premier départ aura lieu à 9h. L'ordre des départs sera publié dans le document technique au plus tard le 11 janvier 2018

### **CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS**

Le chronométrage principal sera fait à l'aide des chronomètres Summit et le traitement des données par Zone4.

Les résultats seront publiés sur le site Web de Zone4 au plus tard le 14 janvier 2018.



## **APPLICATION DE LA REGLE DES ZONES DE VIRAGE**

En vertu de l'article 310.2.2.2 du Règlement des épreuves canadiennes de ski de fond, l'organisateur marquera les sections du parcours dans les épreuves en technique classique ou les techniques de virage seront permises.

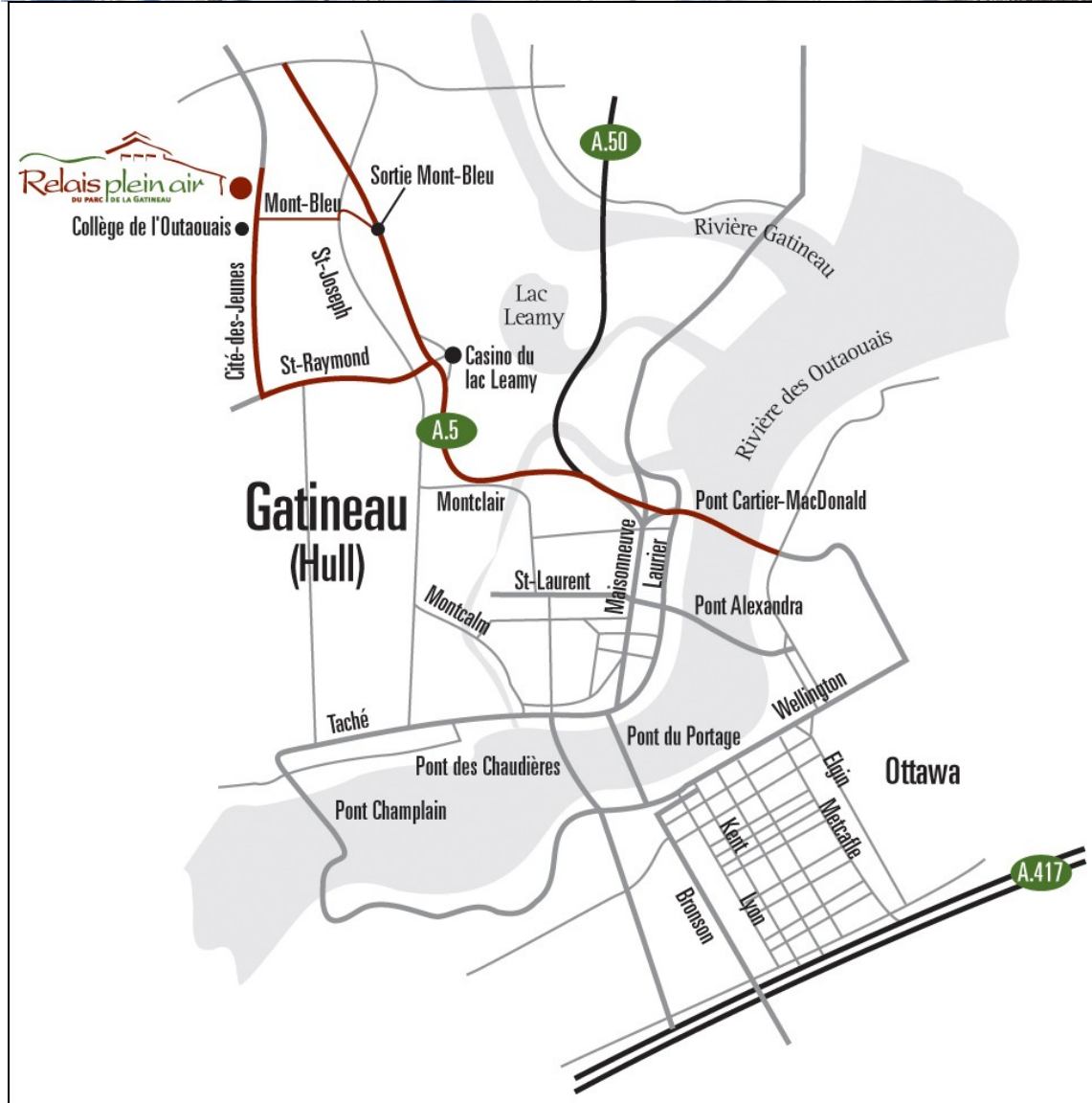
## **PRIX**

Les prix seront remis au Relais plein air du parc de la Gatineau, 20 minutes après la publication des résultats officiels de la catégorie. Les prix sont les suivants :

- Médailles de la Coupe Skinouk aux trois premiers de chaque année de naissance des catégories atome à junior B;
- Médailles de la Coupe Skinouk aux trois premiers des catégories junior A, sénior et maître;
- Médailles de la Finale régionale des Jeux du Québec aux trois premiers québécois de chaque année de naissance des catégories atome à juvénile;
- Médailles du RSEQ aux trois premiers du Championnat régional scolaire dans les catégories colibri à juvénile; et
- Bannière du Championnat scolaire pour les catégories moustique à juvénile, féminin et masculin, le rang d'arrivée des trois premiers coureurs de chaque école de chaque catégorie est pris en compte.

## C. INFRASTRUCTURES ET SERVICES

### ACCÈS ET STATIONNEMENT



Il y a plusieurs espaces de stationnement gratuits autour du Relais plein air du parc de la Gatineau.



## STADE

Le stade est monté dans un champ situé à l'ouest du Relais plein air du parc de la Gatineau et au nord du Complexe sportif Mont-Bleu. Le plan du stade sera affiché dans le document technique au plus tard le 11 janvier 2018.



## PARCOURS

Les pistes du parc de la Gatineau dans le secteur du Seuil sont utilisées pour établir les parcours. Les sentiers utilisés sont les suivants :

- 1,5 km – sentiers 29, 27 et le champ du stade
- 3,5 km – sentiers 29, 26, 5 et 27
- 5 km – sentiers 29, 26, promenade de la Gatineau et 27
- 8,5 km – parcours du 5 km puis du 3,5 km

**Les cartes des parcours seront affichées dans le document technique au plus tard le 11 janvier 2018.**



### Damage et traçage

Le damage et le traçage des pistes seront faits par Demsis.

### Conditions des pistes

Pour connaître les conditions des pistes mises à jour, veuillez consulter le site du [parc de la Gatineau](#).

### Conditions météorologiques

Pour connaître les conditions météorologiques locales les plus récentes, veuillez consulter le site Web d'[Environnement Canada](#).

### Sécurité sur les parcours

Des surveillants seront postés sur les parcours au croisement des autres pistes de ski de fond et des pistes de raquette pour aviser les usagers d'être prudents sur les parcours et de les arrêter au passage des skieurs. Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers.



## **SERVICES AUX SKIEURS**

### **Secrétariat**

Le secrétariat sera situé dans la salle Foyer du Relais plein air du parc de la Gatineau et il sera ouvert de 7h à 16h.

Le tableau d'affichage sera installé à l'extérieur du Relais plein air du parc de la Gatineau

### **Premiers soins**

Les premiers soins seront structurés de la façon suivante :

- Patrouilleurs du parc de la Gatineau sur les sentiers pendant les courses
- Secouristes de Demsis avec motoneige et traîneau près du plateau
- Secouristes de Demsis au plateau.

### **Fartage**

Il y a un espace limité dans le Relais plein air du parc de la Gatineau

### **Rafraichissement et alimentation**

De la boisson de récupération, de l'eau, et des biscuits seront servis à l'arrivée.

Il y aura un casse-croûte payant au Relais plein air du parc de la Gatineau, une campagne de financement pour athlètes du club Skinouk, encouragez-les!

### **Hébergement**

Pour une liste des sites d'hébergement à Gatineau, visitez le [site Web de Tourisme Outaouais](#)



#### **D. MESURES DE CONTINGENCE**

---

Tous les renseignements à l'égard du changement de site ou de date si nécessaire seront annoncés le 6 janvier 2018 sur le site Web du [Club Skinouk](#).