



RÈGLEMENTS OFFICIELS

COUPE QUÉBEC et CHAMPIONNAT JEUNESSE

À l'attention des délégués techniques,
des entraîneurs, des compétiteurs et des organismes hôtes

RÉVISION : DÉCEMBRE 2019



TABLE DES MATIÈRES

À partir du document électronique, cliquer directement sur la rubrique pour accéder à la matière

Par ordre de présentation	Page	Par ordre alphabétique	Page
1. <u>Documents de référence</u>	4	<u>Admissibilité</u>	4
2. <u>Demande d'accueil</u>	4	<u>Affichage commercial</u>	24
3. <u>Admissibilité</u>	4	<u>Attribution de la Coupe Québec</u>	6
4. <u>Attribution de la Coupe Québec</u>	6	<u>Avis de course</u>	13
5. <u>Format des courses</u>	7	<u>Chronométrage</u>	20
6. <u>Organisation</u>	8	<u>Demande d'accueil</u>	4
7. <u>Politique de fartage</u>	12	<u>Devoirs du délégué technique</u>	29
8. <u>Avis de course</u>	13	<u>Documents de référence</u>	4
9. <u>Modalités d'inscription</u>	13	<u>Épreuve par équipe</u>	18
10. <u>Préparation des listes de départ</u>	15	<u>Format des courses</u>	7
11. <u>Sprint individuel</u>	17	<u>Jury de compétition</u>	22
12. <u>Épreuve par équipe</u>	18	<u>Médailles et prix</u>	23
13. <u>Particularités selon le format de course</u>	19	<u>Modalités d'inscription</u>	13
14. <u>Réunion des entraîneurs</u>	19	<u>Organisation</u>	8
15. <u>Chronométrage</u>	20	<u>Particularités selon le format de course</u>	19
16. <u>Résultats des compétitions</u>	21	<u>Préparation des listes de départ</u>	15
17. <u>Protêt</u>	22	<u>Politique de fartage</u>	12
18. <u>Jury de compétition</u>	22	<u>Protêt</u>	22
19. <u>Médailles et prix</u>	23	<u>Responsabilités des parties prenantes</u>	30
20. <u>Affichage commercial</u>	24	<u>Résultats des compétitions</u>	21
21. <u>Sécurité et premiers soins</u>	24	<u>Réunion des entraîneurs</u>	19
22. <u>Devoirs du délégué technique</u>	29	<u>Sécurité et premiers soins</u>	24
23. <u>Responsabilités des parties prenantes</u>	30	<u>Sprint individuel</u>	17
<u>Annexe A</u>			31
Règlementation spécifique pour le volet universitaire et collégial			
<u>Annexe B</u>			32
Directives pour le ski paranordique			
<u>Annexe C</u>			36
Visibilité des partenaires de Ski de fond Québec			
<u>Annexe D</u>			38
Protocole de remise des médailles et prix			
<u>Annexe E</u>			41
Règlements spécifiques pour le Championnat jeunesse			





PRÉAMBULE

La Coupe Québec comprend un minimum de 8 courses réparties le plus également possible entre les deux techniques et entre les sprints, les distances courtes, moyennes et longues, et ce pour toutes les catégories au programme. Quatre ou cinq milieux hôtes sont recrutés pour accueillir ces courses. Bien qu'un classement cumulatif couronne les champions des différentes catégories, les courses de la Coupe Québec sont également priorisées par une majorité de coureurs des catégories M16 et M18 en préparation aux Championnats canadiens et à une sélection dans l'Équipe du Québec ou l'Équipe de développement.

Le calendrier doit comporter au moins deux courtes, deux moyennes et deux longues distances, une dans chaque technique. Deux ou trois courses ont lieu lors de chaque rendez-vous, une dans chaque technique (si possible) et les départs doivent être donnés par intervalles pour une course et en départ de masse pour l'autre, préférablement pour les moyennes et les longues distances. La longue distance est préférablement organisée le samedi pour permettre aux équipes de partir plus tôt le dimanche.

Idéalement, le circuit comporte deux sprints individuels, un dans chaque technique. Si on ne peut en organiser qu'un seul, il y aura une alternance annuelle entre les deux techniques.

Les règlements officiels de la Coupe Québec, édition 2019-2020, ont été préparés par Ski de fond Québec (SFQ) et approuvés par le Comité des événements et des officiels de Ski de fond Québec (COSFQ). Ils sont élaborés pour garantir aux épreuves du circuit le même niveau de qualité afin d'offrir aux athlètes une expérience relevée. Ce document permet aux clubs hôtes de mettre en place tout le nécessaire pour accueillir une course dédiée au développement de l'élite québécoise du ski de fond et pour bien la gérer.

Pour le déroulement des compétitions, les [Règlements combinés des compétitions internationales et canadiennes 2019 - incluant précisions FIS 2019](#), publiés en novembre 2014 et incluant la réglementation de la Fédération internationale de ski (FIS) et les précisions apportées en 2017, en sont les fondements. Dans le cas où une épreuve de la Coupe Québec est intégrée à un événement de sanction nationale, les normes et règlements en vigueur pour cet événement prévalent sur ceux de la Coupe Québec. Veuillez également prendre note que le [Modèle canadien de compétition \(MCC\)](#) révisé en juin 2019 est en vigueur.

Ces règlements sont destinés aux délégués techniques (DT), entraîneurs, compétiteurs et comités organisateurs locaux (COL), lesquels devront respecter tous les règlements en vigueur.

Renseignements : [Jean-Baptiste Bertrand](#), directeur technique T : 450.744.0858, poste 3
[Claude Alexandre Carpentier](#), directeur général T : 450.744.0858, poste 4





1. Documents de référence

La gestion des courses de la Coupe Québec et du Championnat Jeunesse est basée sur cinq (5) documents :

- Règlements de la Coupe Québec (les présentes)
- [Règlements combinés des compétitions internationales et canadiennes 2017 V2 - incluant précisions FIS 2018](#)
- [Manuel des officiels de Ski de fond Canada version 3.4 \(2009\)](#)
- [Championnat NorAm Haywood et Coupe Canada – Manuel de l'organisateur 2019-20](#)
- [Modèle de compétition révisé](#)
- [Directives pour le ski paranordique](#)

2. Demande d'accueil

- 2.1. Les clubs qui désirent accueillir une épreuve de la Coupe Québec ou du Championnat Jeunesse doivent remplir le formulaire de demande d'accueil avant le 15 mai de l'année précédant la saison de compétition et s'assurer de se conformer aux critères pour la tenue d'une épreuve de la Coupe Québec ou du Championnat Jeunesse.
- 2.2. La tenue d'une Coupe Québec peut être combinée à une course d'un autre circuit.

3. Admissibilité

- 3.1. Les intervenants doivent répondre à certains critères d'admissibilité pour pouvoir participer à la Coupe Québec :

Clubs : Un club doit être affilié à Ski de fond Québec et remplir toutes les exigences de l'affiliation, payer les droits requis, inscrire ses administrateurs et inscrire ses membres.

Entraîneurs : Chaque entraîneur doit être membre-entraîneur de Ski de fond Québec afin de pouvoir représenter officiellement son club aux réunions d'entraîneurs.

Compétiteurs : Voici les généralités importantes en terme d'admissibilité aux courses et d'avantages que donnent les différentes licences de course :

- La licence annuelle ou développement de Nordiq Canada (NC) est nécessaire pour obtenir des points canadiens.





- La licence annuelle SFQ est nécessaire pour avoir un classement en Coupe Québec et pour avoir accès aux bourses de la Coupe Québec, sauf avis contraire dans l'avis de course.

- Les licences annuelles SFQ ne sont pas requises pour les athlètes de l'extérieur du Québec. Toutefois, les athlètes d'une autre province doivent posséder leur licence de jour de Nordiq Canada. Les athlètes d'un autre pays doivent posséder seulement leur licence annuelle FIS ou la licence d'associé de Nordiq Canada (cette licence d'associé donne accès au tirage au sort et à l'obtention de points canadiens).

- Les licences de jour sont disponibles sur place lors de l'inscription ou en ligne (en cochant la case appropriée sur le formulaire). Sur place, les skieurs sont tenus de payer les montants et de signer les formulaires de licence de jour requis au secrétariat de la course pour obtenir leur dossard de compétition.

Pour le reste, le tableau ci-dessous résume les licences obligatoires pour les différentes catégories et les types d'événements :

Légende : CQ = Coupe Québec, SFQ = Ski de fond Québec, NC = Nordiq Canada

Catégories	Types d'événement		
	Finale CQ	CQ seulement (excluant la finale)	CQ jumelée à Coupe FIS ou Noram
M20, Senior et paranordique (volet CQ)	Licences de jour SFQ et NC	Licences annuelles SFQ et NC *	Licence annuelle FIS (ou licence d'associé NC pour les athlètes étrangers) ou licence annuelle NC ou licence de jour NC **
M16 et M18 (volet CQ)	Licences de jour SFQ et NC	Licences annuelles SFQ et NC *	Licences annuelles SFQ et NC *
M8 à M14 (volet régional)	Licence de jour SFQ	Licence de jour SFQ	Licence de jour SFQ et Licence développement NC ou licence de jour NC
Maître, Senior sport (volet régional)	Licences de jour SFQ et NC	Licences de jour SFQ et NC	Licences de jour SFQ et NC

* Les athlètes d'une autre province doivent détenir leur licence de jour NC. Les athlètes d'un autre pays doivent détenir leur licence annuelle FIS ou la licence d'associé NC.

** La licence annuelle NC est tout de même requise pour obtenir des points canadiens et la licence annuelle SFQ est requise pour obtenir un classement en Coupe Québec et des bourses de SFQ, sauf avis contraire dans l'avis de course.

3.2. Les catégories suivantes sont représentées sur le circuit Coupe Québec : M16, M18, M20, Senior (incluant les M23) et Paranordique. Les surclassements sont autorisés lors de





l'inscription en ligne seulement, à condition que la distance couverte par la catégorie plus élevée ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie de l'athlète par le [Modèle canadien de compétition \(MCC\)](#). L'athlète qui se surclasse devra cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie, selon la grille suivante :

Catégorie	Femmes (Naissance)	Hommes (Naissance)
M16 (Juvenile)	M16F (2004 -2005)	M16G (2004 -2005)
M18 (Junior B)	M18F (2002-2003)	M18G (2002-2003)
M20 (Junior A)	M20F (2000-2001)	M20H (2000-2001)
Senior M23	M23F (1997-1998-1999)	M23H (1997-1998-1999)
Senior 23 ans et + (Élite)	(1990 – 1996)	(1990 – 1996)

3.3. Les skieurs de 22 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours obtiendront un classement distinctif à condition de s'inscrire dans la catégorie « Ouverte » (M20, M23 et Senior) et de cocher la case M23 sur le formulaire d'inscription en ligne.

3.4. Le circuit Coupe Québec est sanctionné par Ski de fond Québec et par Nordiq Canada. La sanction de NC permet aux skieurs d'obtenir des points canadiens (LPC).

4. Attribution de la Coupe Québec

4.1. Les athlètes en compétition pour le titre de champion de la Coupe Québec sont les skieurs M20 et Senior (M23 et 23 ans et plus), hommes et femmes, dans la catégorie Ouverte.

4.2. Les classements cumulatifs Coupe Québec dans chacune des catégories sont généralement déterminés en retenant deux courses de moins que le total de courses individuelles disponibles (par ex. : 7 sur 9). Un départ à une épreuve individuelle à la Finale est obligatoire pour obtenir un classement cumulatif, sauf en cas de force majeure. Le recours au cas de force et les conditions associées sont tels qu'établis aux [Critères d'identification des athlètes](#) de Ski de fond Québec. Telle demande doit être soumise au [directeur technique](#) de SFQ au plus tard dix (10) jours après la date du début de la Finale.

4.3. Les athlètes membres de l'Équipe du Québec, d'un Centre de développement national ou de l'Équipe nationale qui seraient absents à la Finale en raison d'une participation à une autre compétition de niveau supérieur ayant lieu en même temps n'auront pas à se conformer au critère de présence obligatoire à la Finale pour être classés au cumulatif.

4.4. En cas d'égalité des points au cumulatif, le meilleur des résultats cumulatifs non retenus pour chacun des skieurs sera considéré. Si ce résultat n'est pas disponible pour l'un ou





- l'autre des compétiteurs ou dans l'éventualité d'une nouvelle égalité, le résultat obtenu lors de la Finale servira à départager les athlètes.
- 4.5. Les points utilisés pour constituer le classement cumulatif seront ceux (en pourcentage) obtenus à chacune des épreuves. Le vainqueur obtient cent (100) points. Les skieurs suivants obtiennent des points en divisant leur temps par le temps du vainqueur.
 - 4.6. Ski de fond Québec remet également des bourses en argent pour le classement cumulatif aux trois meilleurs (hommes et femmes) des catégories M16, M18, M20 et Senior (incluant M23). Toutefois, les athlètes de la catégorie Senior auront une bourse seulement s'ils dépassent tous les M18 à M20.
 - 4.7. Un classement cumulatif est aussi établi par année de naissance pour les catégories M16 et M18 (garçons et filles).
 - 4.8. Le club champion Coupe Québec est déterminé en retenant les cumulatifs des deux meilleurs athlètes (un homme et une femme) de chaque catégorie (M16, M18, M20 et Senior) plus les quatre meilleurs athlètes suivants (deux hommes et deux femmes), toutes catégories confondues.

5. Formats de courses

[Les formats, les catégories et les techniques](#) admis pour les épreuves Coupe Québec 2019-2020 (âges au 31 décembre 2019) sont les suivants :

Catégories	Distances	Technique	Formats
M16 filles 14-15 ans	Sprint 800 à 1 000 m Distance 3 à 10 km Relais d'équipe 2 à 3 km ou prologue Départ de masse vers la fin de la saison 10 km	Classique Libre	Départ individuel Départ de masse Sprint individuel Relais sprint
M16 garçons 14- 15 ans	Sprint 800 à 1 000 m Distance 3 à 15 km Relais d'équipe 2 à 3 km ou prologue Départ de masse vers la fin de la saison 15 km		
M18 filles 16-17 ans	Sprint 800 à 1 000 m Distance 3 à 20 km Relais d'équipe 2 à 4 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 15 km Départ de masse vers la fin de la saison 20 km		
M18 garçons 16-17 ans	Sprint 800 à 1 400 m Distance 3 à 30 km Relais d'équipe 2 à 4 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 20 km Départ de masse vers la fin de la saison 30 km		
M20 femmes 18-19 ans	Sprint 1 000 m Distance 3 à 20 km		





Catégories	Distances	Technique	Formats
	Relais d'équipe 2 à 4 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 15 km Départ de masse vers la fin de la saison 20 km		
M20 hommes 18-19 ans	Sprint 1 000 à 1 400 m Distance 3 à 30 km Relais d'équipe 2 à 4 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 20 km Départ de masse vers la fin de la saison 30 km		
M23 femmes 20-21-22 ans	Sprint 1 200 à 1 600 m Distance 3 à 30 km Relais d'équipe 3 à 5 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 20 km Départ de masse vers la fin de la saison 30 km		
M23 hommes 20-21-22 ans	Sprint 1 200 à 1 600 m Distance 3 à 50 km Relais d'équipe 3 à 5 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 30 km Départ de masse vers la fin de la saison 50 km		
Senior femmes 23 à 29 ans	Sprint 1 200 à 1 600 m Distance 3 à 30 km Relais d'équipe 3 à 5 km ou prologue Départ de masse ou poursuite 20 km Départ de masse vers la fin de la saison 30 km		
Senior hommes 23 à 29 ans	Sprint 1 200 à 1 600 m Distance 3 à 50 km Relais par équipe 3 à 5 km ou prologue Départ de masse vers la fin de la saison 50 km		

6. Organisation

6.1. Le comité organisateur de chaque Coupe Québec doit compléter en ligne le [formulaire de demande de sanction d'un événement](#) à partir de la base de données en ligne de Ski de fond Québec avant le 16 novembre 2019, incluant les licences de jour nécessaires à l'événement, afin de valider la couverture d'assurance responsabilité civile des organisateurs et des participants. Le directeur d'épreuve reconnaît par le fait même avoir pris connaissance du présent cahier des règlements et en accepte le contenu. En outre, le club hôte est tenu de parapher [l'entente entre le club hôte d'une tranche de la Coupe Québec et Ski de fond Québec](#) dès sa désignation.

6.2. Le club hôte de tout événement est responsable de l'organisation entière de la compétition.

6.3. Les officiels majeurs de l'organisation sont :

- le directeur d'épreuve
- le secrétaire de compétition





- le chef des pistes
- le chef de stade
- le chef de chronométrage
- le chef des contrôleurs

Il est recommandé que les officiels majeurs détiennent un certificat de niveau 2 ou plus de NC. Le comité de course nomme d'autres officiels en nombre suffisant pour le bon déroulement des épreuves. Ceux-ci doivent être certifiés de niveau 1 au minimum.

Les officiels majeurs impliqués dans une compétition sont âgés de 18 ans et plus. À cet égard, le directeur d'épreuve doit vérifier si les officiels possèdent la qualification requise – dont l'âge – pour leur poste respectif.

Les devoirs et fonctions de chaque officiel majeur mentionnés en 6.3 sont décrits dans le [Manuel des officiels de Ski de Fond Canada version 3.4 2009](#) et dans la [Réglementation de SFC \(incluant la mise à jour en 2017 de la FIS\)](#).

- 6.4. La tenue d'un volet régional pour les catégories M14 et plus jeunes, intégré à une épreuve de la Coupe Québec, est permise.

Les départs de masse sont encouragés pour le volet régional. Toutefois, les règles de participation aux compétitions sanctionnées seront naturellement en vigueur ; les participants devront donc posséder une licence de course en règle (journalière ou annuelle), selon les dispositions de l'article 3.1 des présentes.

- 6.5. Chaque organisme hôte doit faire sa publicité avant et après chaque compétition auprès des médias locaux et collaborer à la diffusion au niveau provincial. Voir l'annexe C pour la visibilité des commanditaires de SFQ.

- 6.6. L'organisme hôte a la responsabilité de prendre des photos lors de l'évènement et, une fois triées, de faire parvenir le lien où elles sont déposées à Ski de fond Québec dans un délai de quarante-huit (48) heures suivant la fin de l'évènement.

- 6.7. Chaque organisation est encouragée à organiser une activité pour aider les compétiteurs à socialiser. Cependant, le comité organisateur doit tenir compte dans sa planification des contraintes imposées par la préparation de la course du lendemain.

- 6.8. Les distances et les techniques des courses doivent respecter les dispositions des présentes. En cas de force majeure, le jury peut, à son entière discrétion, apporter des modifications à l'évènement (distance, technique, etc.) à la suite des recommandations du délégué technique, qui doit en faire mention à la réunion des entraîneurs.





- 6.9. Pour le Championnat Jeunesse et, dans la mesure du possible, l'organisme hôte mettra à la disposition des équipes une école qui servira de site d'hébergement. Ainsi, on doit y retrouver des vestiaires avec douches et une salle de fartage.
- 6.10. Le comité organisateur local (COL) doit mettre à la disposition des équipes une ou des salles de fartage pouvant contenir un minimum de quarante (40) techniciens. Les salles de fartage doivent être bien aérées, bien éclairées et bien alimentées en électricité (200 ampères minimum). Le COL n'est pas tenu de fournir des bancs de fartage.
- 6.11. Le COL doit rendre disponibles un endroit chauffé avec une grande salle de repos pouvant accueillir un minimum de deux cents (200) personnes, des espaces pour se changer, un approvisionnement en eau potable et une concession alimentaire. Il doit y avoir suffisamment de toilettes pour desservir la clientèle attendue (ajout de toilettes sèches, si nécessaire). Un stationnement suffisamment grand pour accueillir la clientèle attendue doit se trouver près du chalet principal, à moins qu'un service de navette ne soit prévu.
- 6.12. Le COL doit disposer d'une cabine de chronométrage et d'une salle privée pour la compilation des résultats. Une salle de réunion doit aussi être disponible pour les réunions des entraîneurs et un local distinct pour le jury.
- 6.13. Le COL doit aménager une salle de premiers soins avec tout l'équipement nécessaire.
- 6.14. Le COL doit rendre disponible une salle de rangement du matériel pouvant également accueillir les bénévoles.
- 6.15. Des tableaux d'affichage bien à la vue des participants doivent être installés
- 6.16. Les items suivants devront être clairement identifiés sur les lieux de la compétition :
 - Les aires de départ et d'arrivée
 - Les pistes disponibles pour l'échauffement et l'essai des skis
 - Les bannières verticales de départ et d'arrivée
 - La zone de relais ceinturée et sécuritaire (si applicable)
 - Le tableau indicateur des pistes
 - Le tableau indicateur de température
 - La salle de fartage à proximité
 - La salle de secrétariat
 - La cabine de chronométrage
 - L'infirmerie et patrouille
 - Le tableau d'affichage pour listes de départs et de résultats





- La salle de réunion d'entraîneurs
 - La salle du jury
 - Les aires de repos pour skieurs et spectateurs
- 6.17. Les commanditaires de la fédération doivent obligatoirement être affichés selon les ententes négociées avec ces derniers. Voir les détails à l'annexe C des présentes.
- 6.18. Les stades de départ et d'arrivée doivent être situés, dans la mesure du possible, sur un plan horizontal de dimension suffisante pour accueillir le type de course prévue (voir détails sur les formats de courses aux sections 321 à 327 du [manuel de règlements de NC](#)). Idéalement, le stade devrait être alimenté en électricité.
- 6.19. Les parcours doivent être sécuritaires, équitables et offrir un minimum de défi technique :
- Les pistes doivent comprendre : un tiers de montées définies en ascensions, ayant un gradient variant entre 9% et 18%, avec une différence de hauteur de plus de 10 m et quelques courtes ascensions ayant un gradient supérieur à 18%.
 - Un tiers de terrain ondulant, roulant, utilisant toutes les facettes du terrain, avec de courtes montées et descentes (avec une différence de hauteur de 1 à 9 m).
 - Un tiers de descentes variées, demandant des techniques de descente variées.
 - Des pistes d'une largeur de 4 m minimum pour la technique libre et d'une longueur variant de 2,5 à 15 km.
 - Des pistes d'une largeur de 6 m minimum et d'une longueur variant de 500 m à 1,4 km pour les sprints.
 - Une piste d'arrivée de 75 à 100 m de longueur et de 6 m de largeur au minimum pour un minimum de trois traces pour la technique classique.
 - Une piste d'arrivée de 75 à 100 m de longueur et de 10 m de largeur au minimum pour au minimum trois corridors pour la technique libre. Voir l'article 311.2.6 des RCC pour connaître les largeurs de piste pour les différents formats.
- 6.20. Une piste d'échauffement et d'essais des skis doit être prévue, idéalement en dehors du parcours officiel. Si les essais de ski doivent se faire sur une portion du parcours près du stade et impliquent un retour à contre-sens, la piste doit être divisée par des panneaux en V pour le retour et contrôlée par des surveillants jusqu'à dix (10) minutes avant le premier départ.





- 6.21. Un site alternatif doit être identifié en cas de mesures de contingence.
- 6.22. Le COL doit pouvoir utiliser tout l'équipement de damage et de traçage des pistes. Le parcours doit être entretenu à chaque nouvelle neige afin d'offrir une surface ferme lors de la course et offrir, au moment de la course, une couverture minimale de neige.
- 6.23. Le parcours d'entraînement doit être préparé de la même manière que pour la journée de course. Le parcours doit être accessible au plus tard à compter de treize heures (13 h) la veille de la première course.
- 6.24. Les sentiers devront être balisés avec du matériel technique adéquat et de façon claire pour enlever tout doute aux compétiteurs et devront être marqués à chaque kilomètre indiquant la distance parcourue, conformément à la règle 311.4.2 du [manuel de règlements de Nordiq Canada](#).
- 6.25. Des radios avec fréquence VHF ou UHF avec un minimum de deux canaux doivent être mises à la disposition des officiels majeurs, du DT, des membres du jury et du responsable des premiers soins.
- 6.26. Tous les officiels sont invités à lire le [code d'éthique des officiels québécois de Sports Québec](#) et de s'y conformer.

7. Politique de fartage

La politique de Ski de fond Québec et de Nordiq Canada sur la limitation du fluor s'applique à tous les événements de la Coupe Québec (incluant le volet régional) ainsi qu'au Championnat Jeunesse. Cela signifie que :

- Les farts de glisse hautement fluorés (HF) et moyennement fluorés (MF), y compris les poudres, rondelles, blocs et liquides HF ou MF ne sont PAS autorisés.
- Les additifs et durcisseurs en poudre par temps froid ne sont PAS autorisés.
- Les poudres d'adhérence ne sont PAS autorisées.
- Les restrictions sur le fluor ne s'appliquent pas aux farts de retenue (« grip wax » en anglais).

Tous les produits permis se trouvent sur [cette liste](#) qui sera publiée et mise à jour par Ski de fond Québec.

- 7.1. Pour tout événement de la Coupe Québec non jumelé à un événement national (une Coupe continentale Noram ou FIS) et pour le Championnat Jeunesse Noram, les produits de fartage hautement fluorés (HF) et moyennement fluorés (MF) sont interdits pour toutes les catégories (volet régional inclus).





- 7.2. Pour une Coupe Québec jumelée à une Coupe continentale Noram ou FIS, cette même règle interdisant les produits de fartage HF et MF est en vigueur pour les catégories M18 et M16 ainsi que pour le volet régional. En cas de regroupement de catégories sur la même liste de départ, la règle en vigueur est celle s'appliquant à la catégorie la plus élevée (ex. : M18 et M20 regroupés sur la même liste de départ = règle pour les M20 appliquée, donc aucune restriction de fartage).
- 7.3. Le programme sera autogéré par les entraîneurs, techniciens, parents et athlètes.
- 7.4. Les délégués techniques désignés ne seront pas responsables de l'application de la politique sur le fluor.
- 7.5. Pour plus de détails concernant ces nouvelles règles, veuillez vous référer à la [politique en question](#).

8. Avis de course

- 8.1. Le COL a la responsabilité de l'avis de course, lequel doit contenir toutes les informations nécessaires, selon le [gabarit](#) prévu à cette fin.
- 8.2. L'avis de course doit être soumis au délégué technique et à Ski de fond Québec pour révision et approbation au moins soixante (60) jours à l'avance. Sa publication sur le site internet de Ski de fond Québec doit être faite au moins trente (30) jours à l'avance. Le DT est responsable de régler avec le COL tous points litigieux de l'avis avant sa publication.

9. Modalités d'inscription

- 9.1. Les inscriptions doivent se faire suivant l'avis de course émis par le COL. Les inscriptions sont faites en ligne sur le site internet de [Zone4](#) jusqu'à la date limite, soit à 23h59 du vendredi précédant d'une semaine la fin de semaine de course. Les fichiers d'inscription et de résultats doivent présenter les commanditaires de Ski de fond Québec. Le COL peut imputer des frais de retard (maximum vingt dollars (20\$)) pour les inscriptions tardives.
- 9.2. Le formulaire d'inscription doit contenir les renseignements suivants :

- Nom
- Date de naissance
- Sexe
- Adresse
- Ville





- Province
- Code postal
- Numéro de téléphone
- Courriel
- Club (selon l'inscription à NC)
- Indication universitaire (UNV)
- Coureur de moins de 23 ans (M23)
- Coureur paranordique
- Catégorie et distance
- Numéro de la licence NC
- Numéro de la licence SFQ
- Licence de jour NC
- Licence de jour SFQ
- [Formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque inhérent à la pratique du ski de fond](#)

9.3. Les clubs pourront annuler l'inscription d'un athlète pour raison exceptionnelle, jusqu'à trente-six heures (36 h) du début du jour de l'événement (par ex. : jusqu'à jeudi midi, si les courses débutent le samedi).

9.4. Le COL doit afficher la liste des inscrits avec leurs points canadiens sur le site internet du club hôte l'avant-veille de la course, au plus tard à 20 h pour permettre aux entraîneurs de la vérifier et de faire des corrections si nécessaire.

Il est recommandé aux entraîneurs de bien vérifier la catégorie des compétiteurs puisqu'un skieur inscrit dans une catégorie dont la distance n'est pas conforme au MCC pourrait se voir refuser le départ.

9.5. Tous les compétiteurs doivent détenir des licences de course en règle de SFQ et de NC. Le COL a la responsabilité de vérifier les licences de tous les compétiteurs inscrits, avec le soutien de Ski de fond Québec. Les compétiteurs absents de la liste à jour des détenteurs de licence provinciale de Ski de fond Québec et de Nordiq Canada au moment de la réception des inscriptions doivent être rapportés à Ski de fond Québec au plus tard vingt-quatre heures (24 h) avant le début du jour de l'épreuve. Ils devront défrayer les coûts prévus et satisfaire aux conditions d'admissibilité des épreuves. Aucun dossard ne sera remis aux participants inscrits sans licence de course en règle.

9.6. Les coûts d'inscriptions par personne ne doivent pas dépasser quarante-cinq dollars (45\$) par jour de course individuelle, trente-cinq dollars (35\$) pour un relais de distance et





- vingt-cinq dollars (25\$) pour un relais sprint. Les frais d'administration de l'inscription sur Zone4 (et les taxes applicables) sont aux frais du participant.
- 9.7. Un coût d'un dollar par participant (1\$/skieur) sera exigé, en sus du coût d'inscription, pour couvrir les frais du délégué technique adjoint. Ce montant sera exigé pour les Coupes Québec qui ne sont pas jumelées à des courses nationales. Cette redevance sera perçue par le comité organisateur, lequel la versera intégralement à Ski de fond Québec.
- 9.8. Une redevance de cinq dollars (5\$) sera perçue par Ski de fond Québec pour chaque participant par épreuve, à l'exclusion du volet régional.
- 9.9. Le paiement des inscriptions est exigé afin d'obtenir les dossards.

10. Préparation des listes de départ

- 10.1. La liste des points sera affichée sur le site internet de la compétition au plus tard à 20 h l'avant-veille du jour de la course. Les entraîneurs ont la responsabilité de la vérifier et d'avertir le COL des erreurs au plus tard à 14 h la veille du jour de la course.
- 10.2. Le tirage au sort pour les épreuves d'un même événement sera effectué préalablement à la réunion des entraîneurs.
- 10.3. Une liste de départ par club par catégorie sera remise lors de la réunion des entraîneurs la veille de la course pour vérification. La liste finale de départ sera affichée au moins quarante-cinq minutes (45 min.) avant le premier départ de la journée. Le COL est encouragé à combiner les catégories qui font les mêmes distances.
- 10.4. Les listes et grilles de départ sont établies selon la liste des points canadiens (LPC). Les coureurs sans points canadiens sont groupés et leur position est tirée au sort. La répartition des groupes est faite selon les règlements canadiens en vigueur.
- 10.5. Les départs de masse sont faits en chevron alors que le skieur présent qui a le plus de points canadiens occupe la première place et ainsi de suite. Les skieurs sans points canadiens sont placés à l'arrière, par tirage au sort double aléatoire.
- 10.6. Pour les courses de distance à départ par intervalles, les points canadiens de distance seront utilisés pour établir le classement préférentiel de toutes les catégories. Les skieurs seront classés dans chaque catégorie selon les points canadiens de distance, en commençant par les points les moins élevés. Des groupes seront formés selon le nombre de skieurs dans les catégories combinées. Les positions de départ seront alors attribuées au hasard à l'intérieur de chaque groupe. Le jury décidera de l'ordre de départ de chaque





groupe au cas où les conditions pourraient avoir un impact sur les performances des skieurs les mieux classés. Les athlètes sans points seront assignés à un groupe distinct et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire et partiront en principe en premier. Le nombre de groupes sera le suivant :

- 10 participants et moins: 1 groupe
- 11-20 participants: 2 groupes
- 21-30 participants: 3 groupes
- 31 participants et plus: 4 groupes

10.7. Pour les épreuves de sprints, la LPC de sprint est utilisée pour déterminer l'ordre de départ de la qualification. Le skieur ayant le plus de points part en premier.

10.8. L'horaire de l'événement peut varier en fonction des distances des épreuves et de l'aménagement des pistes. Il doit y avoir collaboration entre le directeur de course, le délégué technique et le jury pour déterminer la séquence des catégories dans l'horaire.

10.9. Le COL devrait utiliser un jeu de cinq cents (500) dossards en lycra. Plusieurs clubs du Québec les louent. Vous pouvez communiquer directement avec les clubs ou avec Ski de fond Québec pour prendre un arrangement.

10.10. Le club du compétiteur dont on ne retrouve pas le dossard devra payer trente dollars (30\$) pour le remplacer. Des sanctions peuvent suivre en cas de refus.

10.11. Les renseignements suivants doivent apparaître sur les listes de départ :

- Nom
- Catégorie
- Année de naissance
- UNV
- M23
- Club
- Province
- Numéro de licence NC
- Numéro de licence SFQ
- Temps
- Points canadiens





11. Sprint individuel (cf. [point 325.4.2.5](#))

11.1. Les sprints individuels sont organisés selon les règlements en vigueur. En outre, les trente (30) premiers qualifiés accéderont aux quarts de finale. Les éliminatoires se dérouleront de la manière suivante :

Répartition des qualifiés selon leur rang lors de la qualification pour les quarts de finale (d'après les règles de Nordiq Canada) :

Quart de finales : les temps de qualification sont utilisés.

Demi-finales : le classement des quarts de finales et les temps de qualification sont utilisés

Finales : le classement des demi-finales et les temps de qualification sont utilisés.

Répartition pour les quarts de finales					
Tableau A	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Positions 1 à 20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
Positions 21-25	21	24	25	22	23
Positions 26-30	30	27	26	29	28

Répartition pour les demi-finales et finales			
S1	S2	Finale B	Finale A
Q1 #1	Q4#1	S1#4	S1#1
Q1 #2	Q4 #2	S2#4	S2#1
Q2 #1	Q5 #1	S1#5	S1#2
Q2 #2	Q5 #2	S2#5	S2#2
Q3 #1	Q3 #2	S1#6	S1#3
QR3-2*	QR3-1*	S2#6	S2#3

* En compétition, quand les vagues ne sont pas chronométrées, les 6^e positions dans les vagues de demi-finales sont assignées aux 3^e coureurs de toutes les vagues des quarts de finales. Le 3^e coureur avec le meilleur temps de qualification (QR3-1) est assigné à la seconde vague de demi-finales (S2) et le 3^e coureur avec le 2^e meilleur temps de qualification (QR3-2) est assigné à la 1^{re} vague de demi-finale (S1).





Il est possible de tenir des quarts de finales à quatre vagues lorsque le nombre de coureurs est inférieur à vingt-quatre (24), basé sur le meilleur des points distance ou sprint des compétiteurs comme le stipule la règle 326.4.2 des règlements de NC.

12. Épreuve par équipe

12.1. L'épreuve par équipe est un sprint par équipe.

12.2. Chaque équipe doit compter deux (2) skieurs (deux hommes ou deux femmes) appartenant au même club de compétition ou association régionale affilié à Ski de fond Québec. Une équipe composée de skieurs provenant de différents clubs ou associations régionales affiliés à Ski de fond Québec ou composée de membres indépendants sera reconnue comme une équipe mixte. Les équipes sont formées à partir des catégories suivantes :

- M16 et M18
 - ♦ Féminin : années de naissance 2002, 2003, 2004, 2005
 - ♦ Masculin : années de naissance 2002, 2003, 2004, 2005
- Ouverte : M20, M23 et Senior
 - ♦ Féminin et masculin : années de naissance 1990 à 2001

12.3. Les équipes seront placées en fonction du total des points de leur équipe; plusieurs équipes pourront représenter le même club. Les équipes devraient être réparties également entre deux groupes et utilisant les principes suivants:

- Le total de points à la LPC des deux coureurs du binôme (équipe) pour faire le classement (cf. [326.4.2](#));
- La meilleure équipe au total des points canadiens sera assignée au groupe A;
- Les équipes restantes seront distribuées alternativement dans chaque groupe par paires qui se suivent au classement (ex : binômes 2 et 3, binômes 4 et 5...).

12.4. Chaque entraîneur doit inscrire au secrétariat ses équipes deux (2) heures avant la réunion des entraîneurs. Les équipes mixtes seront complétées pendant la réunion.

12.5. L'ordre des départs des skieurs d'une équipe pourra être changé jusqu'à deux (2) heures avant le début de la compétition au secrétariat. Idéalement, l'ordre de départ ne devrait pas être changé.

12.6. L'aire de départ pour les relais devrait être préparée de la façon indiquée dans le [Manuel des officiels de Nordig Canada](#). Elle doit comporter des pistes distantes d'au moins 1,5 m





entre elles. Elle doit aussi éviter les passages étroits et les changements de directions trop brusques dans les cent premiers mètres.

- 12.7. L'échange du relais doit se faire dans une zone d'une longueur de 45 m et d'une largeur de 15 m pour faciliter les échanges entre plusieurs équipes.
- 12.8. Pour chacun des participants de l'équipe, le dossard doit avoir le même numéro d'unité mais un numéro de centaine différent (par ex. : 1 et 101). Le surclassement est autorisé seulement si le club ou l'association ne peut pas former une équipe dont l'un des deux membres n'est pas surclassé.
- 12.9. La première équipe composée de deux (2) skieurs (hommes ou femmes) appartenant au même club ou association régionale affilié à SFQ qui franchit le fil d'arrivée sera déclarée championne du sprint par équipe. Les équipes non-officielles formées de skieurs de différents clubs ou associations régionales pourront prendre le départ mais ne seront pas éligibles aux médailles.

13. Particularités selon le format de course

- 13.1. Advenant l'introduction d'un format de course particulier par un milieu hôte, les règlements relatifs à ce format seront mis en annexe de l'avis de course.

- 13.2. Longueur des bâtons en style classique :

La longueur des bâtons ne doit pas dépasser 83% de la grandeur du skieur. Cette règle stricte sera appliquée en course NORAM et passible d'une sanction.

En Coupe Québec, des vérifications ponctuelles seront faites pour les skieurs de la catégorie Ouverte (M20, M23 et 23 ans et plus).

Pour les plus jeunes skieurs, une application raisonnée de la règle (athlètes encore en croissance) sera faite à la discrétion du jury de compétition.

14. Réunion des entraîneurs

- 14.1. Une réunion des entraîneurs doit être tenue la veille de la première course. Une autre réunion peut être tenue à la discrétion du COL en consultation avec le jury.
- 14.2. Le directeur de l'épreuve agit comme président de la réunion. Les autres officiels majeurs doivent y participer pour présenter leur secteur respectif et répondre, au besoin, aux questions des entraîneurs.





14.3. Le [procès-verbal des réunions](#) doit être dressé par le secrétaire de la réunion et revu par le DT avant sa publication sur le site internet de la course.

14.4. L'ordre du jour suggéré est le suivant :

- Bienvenue
- Appel des équipes
- Présentation du comité organisateur (première réunion)
- Distribution des résultats et félicitations aux gagnants
- Remerciements aux entraîneurs pour leur collaboration
- Remarques du délégué technique
- Présentation du jury
- Prévisions météorologiques
- Présentation des épreuves
- Liste de départ
- Vérification des inscriptions
- Ordre de départ
- Parcours
- Stade et ravitaillement
- Publication des résultats
- Remise des prix
- Services aux athlètes
- Prochaines réunions (s'il y a lieu)
- Remise des dossards

15. Chronométrage

15.1. Les organisateurs doivent obligatoirement utiliser un système de chronométrage électronique avec portillon de départ pour les départs individuels et cellule photoélectrique à l'arrivée. La fédération possède un système de chronométrage pouvant être jumelé à celui du CNEPH. La cellule photoélectrique, le portillon de départ et des chronomètres imprimantes peuvent être loués par le Club Skibec auprès de Gilles Laliberté (glaliberte@gmail.com). Le transport de même que les piles sont aux frais du COL.

Les chronomètres Summit de SFQ sont loués gratuitement aux organisations qui ne possèdent pas de système pour un weekend de course. Les piles nécessaires à leur utilisation sont aux frais du COL. Le COL a la responsabilité de retourner tout le matériel prêté dans un délai maximal d'une semaine et en bon état de fonctionnement.





- 15.2. Un système de chronométrage de secours devra être monté et sera utilisé en tout temps. Ce système comportera au moins deux équipes de chronomètres manuels.
- 15.3. En sprint et en départ de masse, une caméra vidéo à l'arrivée est obligatoire (idéalement deux (2) caméras) en plus d'un système de chronométrage électronique.
- 15.4. Pour les départs de masse, le départ manuel est autorisé.

16. Résultats des compétitions

- 16.1. Les organisateurs doivent inscrire, à l'endroit prévu, les numéros de licences de Nordiq Canada des compétiteurs. Les compétiteurs ne pourront pas obtenir de points canadiens sans numéro de licence valide ou s'il n'apparaît pas sur les résultats.
- 16.2. Aucun point canadien n'est alloué au compétiteur avec licence nationale journalière.
- 16.3. IMPORTANT : Les renseignements suivants doivent paraître sur les résultats :
 - Nom
 - Catégorie
 - Année de naissance
 - UNV
 - M23
 - Club
 - Province
 - Numéro de licence NC
 - Numéro de licence SFQ
 - Temps
 - Écart
- 16.4. Le logiciel de gestion des listes de départs et résultats officiellement utilisé par Ski de fond Québec est le système Zone4. Les organisateurs n'ayant pas de bénévole qualifié pour utiliser Zone4 au cours de l'épreuve peuvent faire appel aux services du technicien attitré par Ski de fond Québec. Ski de fond Québec assume les honoraires du technicien mais ses frais (transport, alimentation et hébergement) devront être couverts par le COL.
- 16.5. Les résultats pour les coureurs M23 doivent être présentés de façon intégrée (une seule liste) à la liste des coureurs de la catégorie « Ouverte » en identifiant les athlètes par la mention « M23 ».





- 16.6. L'affichage non officiel des résultats se fait au fur et à mesure que les épreuves se terminent. Ils deviennent officiels le plus rapidement possible après l'affichage non officiel, s'il n'y pas de cas litigieux devant être réglé par le jury. En cas de litige, le jury doit rendre une décision rapidement après la fin des compétitions de la journée.
- 16.7. Les pointages cumulatifs pour le classement de la Coupe Québec seront calculés par Ski de fond Québec.
- 16.8. Les résultats officiels devront être affichés après la remise des médailles. SFQ s'engage à afficher les résultats sur le site de la fédération. De même, les résultats doivent être affichés sur le site internet de Zone4, au plus tard le lundi suivant la course.

17. Protêts

- 17.1. Un versement de cinquante dollars (50\$) sera exigé pour chaque [protêt](#) logé. Le montant sera conservé par le comité organisateur advenant le rejet du protêt.
- 17.2. Un protêt ne peut être soumis que par un entraîneur de club s'il croit qu'un compétiteur, un entraîneur, un organisateur, un officiel ou même un spectateur a enfreint un des règlements qui régit la compétition. Il remet son protêt signé au secrétariat, lequel réunira le jury de la compétition. L'entraîneur peut déposer son protêt jusqu'à quinze (15) minutes après l'affichage des résultats non-officiels de chaque catégorie. Le jury doit rendre une décision rapidement après la fin des compétitions de la journée (cf. [règlement 361 de SFC](#)).
- 17.3. En cas de divergence ou de litige persistant concernant les présentes règles, c'est le règlement de Nordiq Canada qui prévaudra et le jury tranchera le débat.

18. Jury de compétition

- 18.1. Le jury de compétition comprend :
 - Le délégué technique (DT)
 - Le directeur de course
 - Le représentant de SFQ
 - L'adjoint au délégué technique (ADT)
- 18.2. Le jury de compétition doit vérifier si l'épreuve est organisée conformément aux règlements et selon l'intérêt des compétiteurs.
- 18.3. Les devoirs du jury de compétition sont décrits dans les règlements 2018 de NC.





- 18.4. Les membres du jury doivent être attentifs au déroulement de la course en gardant la position qui leur aura été assignée par le DT et être en mesure de se réunir rapidement.
- 18.5. Le [procès-verbal des réunions du jury](#) doit être dressé par le secrétaire de la réunion et revu par le DT.

19. Médailles et prix

- 19.1. Les médailles de la Coupe Québec remises à chacune des compétitions sont fournies par Ski de fond Québec, à moins que la course soit jumelée à une épreuve NORAM/FIS. Les médailles seront remises après chaque compétition aux trois (3) premiers de chacune des catégories éligibles (M16, M18, M20, Senior (M23 et 23 et plus) et Collégial/Universitaire).
- 19.2. Des bourses seront aussi remises, pour toutes les courses comptant au classement de la LPC, au premier coureur (selon les disponibilités financières) des catégories M18, M20, M23/Senior (20 à 30 ans) et Universitaire/Collégial. Le premier coureur est celui qui totalise le meilleur résultat cumulatif de la fin de semaine de courses. Dans la catégorie Senior, des bourses seront remises seulement aux coureurs qui dépassent tous les athlètes M20 et plus jeunes inscrits dans la catégorie « Ouverte ». Les bourses sont remises par Ski de fond Québec ou par le partenaire commanditaire.

Le calcul du cumulatif de la fin de semaine sera fait en accordant des points pour chaque course de la façon suivante : 1^{er} = 20 points, 2^e = 17 points, 3^e = 14 points, et ainsi de suite, par décrétement de trois (3) points.

Le total de points maximum pour la fin de semaine sera donc de quarante (40).

En cas d'égalité, les coureurs recevront tous deux une bourse.

- 19.3. Le comité organisateur est encouragé à offrir des prix aux compétiteurs à l'aide de commandites négociées par l'organisation. Certains prix pourraient être distribués par la fédération, selon les commandites négociées.
- 19.4. La remise des prix aura lieu vingt minutes (20 min.) après la publication des résultats non-officiels.
- 19.5. Un coureur qui ne se présente pas à la remise des médailles et/ou des bourses (faite dans un délai raisonnable) ne pourra y avoir droit.





20. Affichage commercial

- 20.1. La visibilité à accorder au commanditaire principal du circuit doit primer sur tout autre matériel publicitaire venant des commandites négociées par le comité organisateur. Les ententes avec les commanditaires devront être faites de manière à éviter tout conflit potentiel avec les partenaires de l'organisation provinciale et de l'organisation locale. Voir l'annexe C des présentes.
- 20.2. Les bannières ou affiches promotionnelles fournies devront être disposées de façon visible des deux côtés intérieurs de l'aire de départ et d'arrivée, sur une distance de dix (10) mètres, ainsi que derrière le podium durant la remise des médailles.

21. Sécurité et premiers soins

- 21.1. Tout participant est tenu d'accepter la renonciation de responsabilité lors de l'inscription en ligne ou de compléter le [formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques de Nordiq Canada](#). Chaque participant est tenu de se conformer aux règlements édictés par Nordiq Canada et Ski de fond Québec.
- 21.2. Pour sa propre sécurité, tout participant est tenu d'agir de manière responsable :

Avant l'épreuve, le participant est tenu de :

- Déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de sa discipline ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle ou celle des autres coureurs;
- Ne pas consommer ou être sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substances illicites;
- Déclarer à l'entraîneur s'il prend ou est sous l'influence de médicaments;
- S'assurer que son équipement est conforme aux règles de la saison courante.

En outre, dans des cas spéciaux et à la demande du comité de course ou d'un de ses délégués, les participants doivent se soumettre à une visite médicale avant ou après la compétition.

Pendant l'épreuve, le participant doit :

- Lors d'un départ par intervalle, s'il est à l'avant, il doit céder la piste à la première demande du skieur arrière qui crie « piste ».





- Ce règlement s'applique en technique classique lorsqu'il y a deux traces et en technique libre.
 - En technique libre, le skieur du devant doit restreindre l'amplitude de son pas pour permettre le passage du skieur qui demande la piste. (cf. [règlement 343.10.1](#))
 - Lors d'un dépassement, la responsabilité est celle du skieur qui dépasse. Il doit éviter toute obstruction. Le skieur qui dépasse doit avoir dégagé au complet les skis du skieur derrière lui avant de se ranger (cf. [règlement 343.10.2](#))
 - À son passage au poste de contrôle ou à l'arrivée, signaler tout accident qu'il aurait observé sur la piste ou son abandon de l'épreuve.
 - Suivre les indications des membres du comité de course et du service de sécurité et éviter toute intervention dans l'organisation de la compétition.
 - Contrôler sa vitesse s'il n'est pas en mesure de négocier une pente ou un virage en sécurité.
 - En outre, les responsables des premiers soins en fonction lors d'une compétition, particulièrement sur les pistes ou au stade, peuvent retirer un participant d'une épreuve s'ils constatent des problèmes physiques reliés à la température ou autre. Les participants sont tenus d'obtempérer à la demande de l'officiel en fonction.
- 21.3. Le jury de compétition doit étudier et décider si une épreuve doit être reportée ou annulée (cf. [règlement 315.9](#)) si :
- Les conditions climatiques rendent difficile la pratique du ski de fond (par ex. : vents forts, grande humidité de l'air, chutes de neige abondantes ou pistes glacées);
 - La température est inférieure à -20°C pour une épreuve de 15 kilomètres et moins.
 - La température est inférieure à -18°C (relevée à l'une des différentes stations) pour une épreuve de plus de 15 kilomètres.
 - La température est inférieure -15°C pour les catégories M8, M10, M12 et M14.
 - En conditions climatiques difficiles, le jury, en consultation avec les capitaines d'équipes et le médecin responsable de la compétition, pourra reporter ou annuler la compétition.





- Les facteurs suivants doivent être pris en considération par le jury concernant la sécurité par temps froid : la température, la durée d'exposition, la distance de la compétition, le type de parcours et le facteur éolien. L'indice de refroidissement éolien peut être calculé à partir du site internet d'Environnement Canada.
- Aucun surclassement ne sera autorisé pour la catégorie M14 (vers M16) quand les conditions climatiques incitent au report ou à l'annulation des courses pour les M14.

21.4. L'organisateur doit être couvert par une police d'assurance-responsabilité pour lui-même, ses préposés et bénévoles, pour une faute commise dans l'exercice de leurs fonctions ou à l'occasion de leurs fonctions, pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars (1 000 000\$) pour l'ensemble des occurrences pendant la période de garantie.

En conséquence, les courses sont couvertes par [l'assurance de Nordiq Canada](#) par l'entremise de la sanction de Ski de fond Québec, à condition que le club-hôte soit affilié et que la course soit sanctionnée. L'organisation est tenue alors de fournir un rapport d'accident pour toute occurrence.

21.5. Les lieux et les équipements seront inspectés avant le début des activités pour s'assurer qu'ils sont libres de tout obstacle et en bon état de marche. Il faut également s'assurer qu'aucun fil, poteau ou tige ne sorte de terre ou ne traîne au sol.

21.6. Le directeur d'épreuve doit s'assurer que tous les dispositifs de sécurité sont en place pendant la durée de la compétition. En outre, il faut s'assurer que les lieux, installations, équipements et services sont conformes aux dispositions suivantes :

- Salles de fartage bien aérées
- Postes de ravitaillement :
 - ♦ épreuves de 15 kilomètres et moins : un poste au stade
 - ♦ épreuves de 16 à 30 kilomètres : deux postes ou un seul poste si parcours en boucle de moins de 15 km
- Stations de température :

Au stade et aux points le plus haut et le plus bas, nécessaires pour observer la température limite en cas d'annulation ou de délai de la course. La température doit être relevée de la manière suivante :

- ♦ Deux (2) heures, une (1) heure puis une demi-heure (½) avant le départ





- ♦ Au moment du départ
- ♦ Une demi-heure (½) et une (1) heure après le premier départ
- ♦ Les températures relevées doivent être affichées au secrétariat et à la salle de fartage.

- Le stade doit respecter les normes suivantes :
 - ♦ Pour les départs de masse, des mesures d'aménagement doivent être prévues pour éviter l'effet d'entonnoir.
 - ♦ Pour un départ double, la piste doit être double pour les cent (100) premiers mètres.
 - ♦ Le plateau doit être fermé derrière la ligne d'arrivée en largeur suffisante pour que les participants puissent y recevoir les soins nécessaires.

- Les aires de départ et d'arrivée doivent être clôturées pour délimiter l'accès au public.

- Pistes :
 - ♦ On doit offrir aux participants l'occasion de s'entraîner sur la piste et d'inspecter celle-ci dans des conditions de compétition. La piste doit pouvoir être utilisée au moins un jour avant une compétition de calibre provincial et au moins deux jours avant une compétition de calibre national. Dans des cas exceptionnels, le délégué technique peut fermer la piste ou en limiter l'utilisation à certaines parties et à certaines heures.
 - ♦ Les sections potentiellement dangereuses comme les virages brusques et les croisements de route doivent être signalées.
 - ♦ Des mesures doivent être prises pour aviser les usagers du site de l'utilisation de parcours ou de sentiers pour les fins d'une compétition.
 - ♦ Les parcours de course doivent être fermés à l'usage général.

- Local de premiers soins :

Un local fermé, chauffé et calme doit être mis à la disposition du service de premiers soins et comprendre :

 - ♦ Eau courante
 - ♦ Glace
 - ♦ Table d'examen
 - ♦ Trousse complète
 - ♦ Couvertures





- ♦ Serviettes
- ♦ Radio
- ♦ Téléphone
- ♦ Planche dorsale

La dimension de la salle doit être au minimum de 15 mètres carrés.

Pour chaque site de compétition, une motoneige et un traîneau doivent être prévus pour le transport des blessés.

Des couvertures doivent être disponibles à l'arrivée, en cas de grand froid.

21.7. Un service de patrouille de ski ou ambulancier avec motoneige doit être en place pendant la compétition. L'organisateur doit s'entendre avec le chef de patrouille sur les éléments suivants :

- Nombre et emplacements des postes de premiers soins
- Nombre et emplacements des patrouilleurs
- Équipement nécessaire
- Procédures d'évacuation
- Zones de danger
- Systèmes de communication

Le chef de patrouille est le chef des services de premiers soins. À ce titre, il doit :

- Assurer la liaison avec l'organisation
- Coordonner les activités de la patrouille
- Transmettre les informations et instructions aux patrouilleurs sur :
 - ♦ Le rôle de chaque patrouilleur
 - ♦ L'emplacement des postes de premiers soins
 - ♦ Le système de communication
 - ♦ Les parties dangereuses du parcours
 - ♦ Les procédures d'évacuation





En outre, il doit transmettre à chaque patrouilleur la carte des pistes où se déroule la compétition.

Il doit remettre à l'organisme de régie un [rapport](#) sur tout accident ou blessure survenu durant la compétition.

21.8. Un moyen de communication doit être disponible sur les lieux de compétition pour permettre de communiquer avec les services suivants:

- Ambulance
- Centre hospitalier
- Police
- Service des incendies

21.9. Au moins un patrouilleur doit accompagner la personne qui « ferme les pistes » à la fin de la compétition. Aucun participant ne doit rester derrière eux. S'il n'y a pas de patrouilleur, la personne qui « ferme les pistes » doit pouvoir communiquer par radio avec l'ambulancier en motoneige.

21.10. Les spécialistes suivants sont souhaitables pour assurer un service de premiers soins optimal : physiothérapeute, ambulancier, massothérapeute et médecin du sport.

22. Devoirs du délégué technique et de l'adjoint au délégué technique

22.1. Le délégué technique est nommé par Ski de fond Québec au plus tard en novembre. Il doit aussitôt parapher [l'Entente entre le délégué technique et Ski de fond Québec pour la surveillance d'une compétition de la Coupe Québec.](#)

22.2. Un adjoint au délégué technique (ADT) sera nommé pour chaque compétition de la Coupe Québec, dans un but de formation ou de mentorat.

22.3. Les devoirs et tâches du délégué technique sont décrits dans les règlements de NC.

22.4. Les dépenses d'hébergement, de nourriture et de transport du délégué technique sont aux frais du comité organisateur, incluant la visite technique avant l'événement, laquelle est obligatoire pour un nouveau site.

22.5. Les dépenses de l'adjoint au délégué technique seront couvertes par Ski de fond Québec.





- 22.6. Le délégué technique doit transmettre son [rapport](#) à l'organisation hôte au plus tard dix (10) jours suivant la compétition.

23. Responsabilité des parties prenantes

Les responsabilités suivantes incombent aux parties prenantes d'une Coupe Québec :

23.1. Organisation hôte

Organise une épreuve conformément au cahier des règlements officiels, à l'entente intervenue avec SFQ et à la sanction. Il doit fournir au DT un plan du stade de même que les dénivelés des parcours utilisés.

23.2. Ski de fond Québec

Établit les directives d'organisation des épreuves et sanctionne les événements conformément à l'entente intervenue et assure la couverture d'assurance.

23.3. Délégué technique

Met en œuvre les directives d'organisation des épreuves, soutient et conseille les organisations hôtes, représente SFQ auprès de l'organisation hôte, s'assure que l'épreuve soit organisée conformément à la sanction et au cahier de règlements et s'assure que la compétition soit équitable (en vertu des règles) et sécuritaire.

23.4. L'adjoint au délégué technique

L'assistant délégué technique appuie le délégué technique dans ses tâches.





ANNEXE A : RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE POUR LE CIRCUIT DE SKI DE FOND COLLÉGIAL ET UNIVERSITAIRE QUÉBÉCOIS

A1. Les coureurs qui étudient à temps plein à l'université ou au cégep/collège pourront obtenir un classement comparatif avec les autres coureurs étudiants à condition d'être inscrits à un minimum de trois cours par session dans 2 sessions au cours des 12 mois précédant l'événement – et d'avoir coché la case « Collège » ou « Université » sur le formulaire d'inscription. Le classement sera établi à l'intérieur de la catégorie « Ouvert » à condition de s'inscrire comme M18, M20, M23 ou Senior dans la catégorie « Ouvert ». Les athlètes représentent leur institution scolaire.

Chaque skieur collégial ou universitaire doit fournir une preuve qu'il fréquente à temps complet une institution scolaire reconnue lors de sa demande de licence annuelle de SFQ et ce au minimum un mois avant la première course du circuit. Une lettre signée du registraire de l'institution scolaire sera exigée par Ski de fond Québec.

A2. Pour être admissible, les coureurs collégiaux et universitaires doivent posséder la licence annuelle de SFQ et de NC. Les étudiants-athlètes venant d'autres provinces canadiennes et des États-Unis qui ont une licence active de ces organismes provinciaux ou nationaux sont acceptés.

A3. Les trois premiers hommes et les trois premières femmes de chacune des épreuves recevront une médaille par course. Les médailles seront remises à la fin des épreuves. Le classement cumulatif sera dévoilé à l'issue de la finale provinciale.

Les champions universitaires/collégiaux recevront une bourse remise par SFQ.

L'université gagnante autant chez les hommes que chez les femmes sera déterminée par le cumul des résultats des trois meilleures athlètes féminines et des trois meilleurs athlètes masculins à sept (7) des neuf (9) épreuves identifiées plus haut.

SFQ transmettra les résultats au Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) pour information.





ANNEXE B : DIRECTIVES POUR LE SKI PARANORDIQUE

- B1. Dans la plupart des cas, les épreuves de ski paranordique respectent les mêmes règlements et procédures que ceux mis en vigueur par la Fédération internationale de ski. Cependant, sur certains aspects, il y a des différences majeures et celles-ci sont expliquées aux présentes.
- B2. Voici les distances et formats des courses proposés pour les courses paranordiques :

Format de compétition	Debout	Assis
Ski de fond sprint*	800 – 1 000 m	750 - 800 m
Ski de fond courte distance	5 km	2,5 km femmes 5 km hommes
Ski de fond moyenne distance	10 km	5 km femmes 10 km hommes
Ski de fond longue distance	15 km femmes 20 km hommes	10 km femmes 15 km hommes
Ski de fond relais	3 x 2,5 km femmes 1 x 3,75 km (ski assis) + 2 x 5 km (debout)	

- B3. En général, les catégories debout et déficient visuel peuvent skier sur les parcours qui ressemblent aux épreuves habituelles de la FIS. Cependant, les considérations de conception dans les secteurs suivants doivent être prises en compte :
- Les descentes rapides avec courbes et les virages peuvent être difficiles et dangereuses pour les skieurs ayant une déficience visuelle.
 - L'utilisation de boucles plus courtes permet aux skieurs ayant une déficience visuelle de devenir familier plus facilement avec le parcours.
 - Une réduction des montées les plus longues peuvent être remplacées par des montées de longueur moyenne.
 - Les montées totales doivent plutôt se situer dans la partie inférieure de l'intervalle des normes de la FIS.

Les skieurs pour la catégorie ski assis ne peuvent pas utiliser les parcours réguliers de la FIS puisqu'ils n'utilisent pas leurs membres inférieurs et avancent en tirant sur leurs bâtons de la position assise (sur leur luge). Par conséquent, les points suivants doivent être considérés lors de la conception de parcours pour la catégorie de ski assis :





- Les montées doivent avoir une inclinaison maximale de 10 à 12 %, et une longueur maximale de 200 m.
- Les descentes doivent avoir une section droite de décélération préférablement avec une légère montée pour réduire la vitesse. Les pentes ne doivent pas excéder 12 à 14 %.
- Les virages et les courbes doivent être placés aux endroits où la vitesse est réduite. Les virages sur les sections planes du parcours doivent au minimum être équivalents à un angle de 90 degrés (un plus grand angle est requis pour les virages en descente). Cela s'applique aussi bien dans le stade que sur le reste du parcours.

B4. La classification suivante sera utilisée pour tout skieur debout, skieur déficient visuel et skieur assis.

Pour les compétitions, toutes les classes LW debout sont regroupées en une seule catégorie debout, toutes les classes LW assises sont regroupées en une seule catégorie assise et toutes les classes déficientes visuelles sont regroupées en une seule catégorie, avec l'utilisation appropriée du système de pourcentage pour le ski paranordique. Le tableau suivant décrit en termes généraux le système de classification actuel, simplifié dans le but de faciliter la tenue de courses au circuit interrégional de NC. On voit deux catégories pour les déficients visuels (au lieu de trois) et on voit trois catégories assis (au lieu de cinq). Il est à noter que, pour les catégories LW2 à LW9, la classification demeure identique à celle des manuels d'officiels. Après validation, il est impossible de diminuer le nombre dans ces catégories sans donner une fausse classification en raison des repères anatomiques mentionnés. La [classification provisoire des athlètes paranordiques](#) est la suivante :

Catégorie	Classe	Type de handicap	Équipement de sport
Déficient visuel	B1	Le compétiteur doit skier avec des lunettes opaques	Doit skier avec un guide et porter des lunettes spéciales opaques
	B3	La personne doit avoir droit aux prestations de Revenu Canada (avoir un Certificat pour le crédit d'impôt pour les personnes handicapées T-2201) Être légalement non-voyant ne suffit pas	Peut skier avec un guide
Debout	LW 2	Amputation ou handicap à un des deux membres inférieurs au-dessus du genou avec une prothèse	Skie avec 2 skis et 2 bâtons





	LW 3	Double amputation ou handicap à un des deux membres inférieurs en bas du genou.	Skie avec 2 skis et 2 bâtons
	LW 4	Amputation ou handicap à un des deux membres inférieurs entre le genou et la cheville	Skie avec 2 skis et 2 bâtons
	LW 5/7	Double amputation ou handicap des membres supérieurs	Skie avec 2 skis et aucun bâton
	LW 6	Amputation ou handicap à un des deux membres supérieurs au-dessus du coude	Skie avec 2 skis et 1 bâton
	LW 8	Amputation ou handicap à un des deux membres supérieurs sous le coude	Skie avec 2 skis et 1 bâton
	LW 9	Handicap à au moins un membre supérieur et à au moins un membre inférieur	Équipement de leur choix, mais avec 2 skis
Assis	LW 10	Déficiência des membres inférieurs avec un équilibre assis non fonctionnel	Luge pour le ski assis
	LW 11	Déficiência aux membres inférieurs avec un équilibre assis fonctionnel	Luge pour le ski assis
	LW 12	Déficiência aux membres inférieurs avec un équilibre assis fonctionnel	Luge pour le ski assis

B5. Le système de pourcentage paranordique adapté pour le calcul du temps est le suivant ([recommandations pour les courses paranordiques dans le circuit québécois](#)).

Classe	Technique classique	Technique libre
B1	87 %	85 %
B3	100 %	100 %
LW 2	91%	87 %
LW 3	87 %	91 %
LW 4	96 %	96 %
LW 5/7	79 %	87 %
LW 6	91 %	96 %
LW 8	92 %	97 %
LW 9	90 %	88 %
LW 10	86 %	
LW 11	94 %	
LW 12	100 %	





B6. Des médailles sont remises aux trois premiers skieurs de chaque catégorie, hommes et femmes séparément.

B7. Idéalement, les premiers départs sont attribués aux skieurs assis dont les courses sont en technique classique seulement.

Pour les skieurs debout, le départ peut se faire avec les skieurs valides qui couvrent la même distance.

B8. SFQ s'engage à faire la promotion du circuit paranordique sur son site internet et sur toutes les plateformes de communication s'adressant aux clubs.

B9. Les responsabilités du club hôte sont :

- D'inclure la catégorie paranordique dans l'avis de course;
- De choisir une piste de ski répondant aux normes minimales de dénivellation et de distances;
- D'avoir un accès au chalet et aux toilettes.





ANNEXE C : VISIBILITÉ DES PARTENAIRES

Le plan de recherche de financement de Ski de fond Québec prévoit des actions précises quant à la visibilité à accorder aux partenaires éventuels de la fédération, et cela à divers niveaux. Les organisateurs des événements de la Coupe Québec devront appliquer le plan de promotion prévu avec les partenaires de Ski de fond Québec afin de respecter les ententes de partenariat négociées. Tout le matériel publicitaire des partenaires de SFQ est fourni par SFQ au COL.

Ces actions dépendent du niveau de commandite. Nous vous en donnons ici un bref aperçu dont il faudra discuter selon la situation au moment de la tenue de votre événement.

C1. Premier niveau : commanditaire en titre de la saison de ski

- Sur une bannière située à l'entrée des sites des compétitions du Circuit Coupe Québec et du Championnat jeunesse au cours de l'année (quatre à six sites)
 - Sur les affiches situées :
 - ♦ à la ligne de départ des compétitions du Circuit de la Coupe Québec, du Championnat jeunesse et du volet universitaire pendant l'année en cours.
 - ♦ à la ligne d'arrivée des compétitions du Circuit Coupe Québec, du Championnat jeunesse et du volet universitaire pendant l'année en cours.
 - Sur les tableaux d'honneur mobiles situés :
 - ♦ à proximité de la ligne de départ des compétitions du Circuit Coupe Québec et du Championnat jeunesse pendant l'année en cours.
 - ♦ à proximité de l'entrée du chalet de ski ou près de la zone de départ sur le site du Circuit Coupe Québec et du Championnat jeunesse pendant l'année en cours.
- D'autres actions sont plus spécifiques à la tenue de la Finale mais elles seront discutées directement avec le COL.

C2. Deuxième niveau : Circuit provincial de la Coupe Québec et Gala de la Finale de la Coupe Québec

- Sur les affiches situées :
 - ♦ à la ligne de départ des compétitions
 - ♦ à la ligne d'arrivée des compétitions
 - ♦ à proximité de l'aire de fartage sur le site des compétitions
 - ♦ à proximité de l'aire d'alimentation sur le site des compétitions
 - ♦ à proximité de l'aire de repos (s'il y a lieu) sur le site des compétitions





- ♦ à proximité ou dans la partie supérieure du chapiteau de départ des pistes de compétitions
- ♦ à proximité du podium
- Sur les médailles et les cordons :
 - ♦ Remis lors des tranches des compétitions du Circuit de la Coupe Québec pendant l'année en cours.
- Sur les tableaux d'honneur mobiles situés :
 - ♦ à proximité de la ligne de départ des compétitions.
 - ♦ à proximité de l'entrée du chalet de ski ou près de la zone de départ sur le site des compétitions.
 - ♦ sur le tableau d'affichage des résultats du Circuit de la Coupe Québec sur le site des compétitions.
- Sur le site Internet de Ski de fond Québec
 - ♦ section « partenaires et commanditaires »
- Sur le document « Avis des course »
 - ♦ apparaissant sur le site Internet de Ski de fond Québec et sur les documents de résultats.

Voir l'annexe E pour les actions à poser en ce qui concerne les actions pour le Championnat jeunesse.

Le matériel publicitaire des commanditaires de SFQ doit être fourni par SFQ au COL.





ANNEXE D : PROTOCOLE POUR CÉRÉMONIE DE REMISE DES MÉDAILLES

À Ski de fond Québec, nous considérons que la remise des médailles et des bourses doit se faire dans le plus grand respect des athlètes qui ont donné leur maximum durant les compétitions et pour honorer les bénévoles qui les ont organisées. C'est une question d'éthique sportive, une valeur préconisée à la fédération.

Si une course régionale a lieu en même temps qu'une Coupe Québec, les remises de médailles peuvent se faire séparément pour éviter trop d'attente. Cependant, il faudra que l'organisation s'assure qu'il y ait un public pour la remise des médailles des courses régionales.

La remise des médailles fait partie de l'événement.

La remise des médailles est aussi l'occasion de présenter les partenaires de la fédération et du club organisateur qui soutiennent financièrement l'événement.

D1. Composition de l'équipe de remise des médailles

Au sein de l'équipe d'organisation, des préposés à la remise de médailles doivent être identifiés :

- 2-3 personnes au montage du site du podium
- Un hôte ou une hôtesse qui apportera les médailles aux dignitaires
- Un annonceur
- Une personne responsable de rassembler les athlètes gagnants près des zones d'entrée des athlètes

D2. Les tâches :

- Installer le podium dans un espace visible pouvant accueillir la masse des participants
- Afficher les bannières et panneaux publicitaires des partenaires de la région et de la fédération autour du podium
- Informer les dignitaires de leur rôle et les diriger
- Informer les athlètes gagnants et les diriger aux zones d'entrées des athlètes avant la remise
- Aider l'hôte/hôtesse de médailles à les disposer sur le coussin ou le cabaret





- Faire un discours d'ouverture de la cérémonie, annoncer les gagnants, faire un discours de fermeture et des remerciements

D3. Le site de remise

- Un espace dégagé et bien visible
- Une allée délimitée par des poteaux et des cordes où seuls les dignitaires, l'hôte/hôtesse et les athlètes auront accès. Voir schéma en page

D4. Les besoins

- Un micro avec ou sans fil selon la distance entre le site de remise et le système audiophonique
- Un podium à trois positions numérotées avec tapis pour éviter les chutes
- Un coussin ou cabaret pour placer les médailles
- Une petite table pour mettre les médailles
- Des poteaux avec cordes pour constituer une allée et les zones protégées. Voir le schéma en page 32.
- Des outils (cordes, marteau, clous, vis, etc.) pour le montage

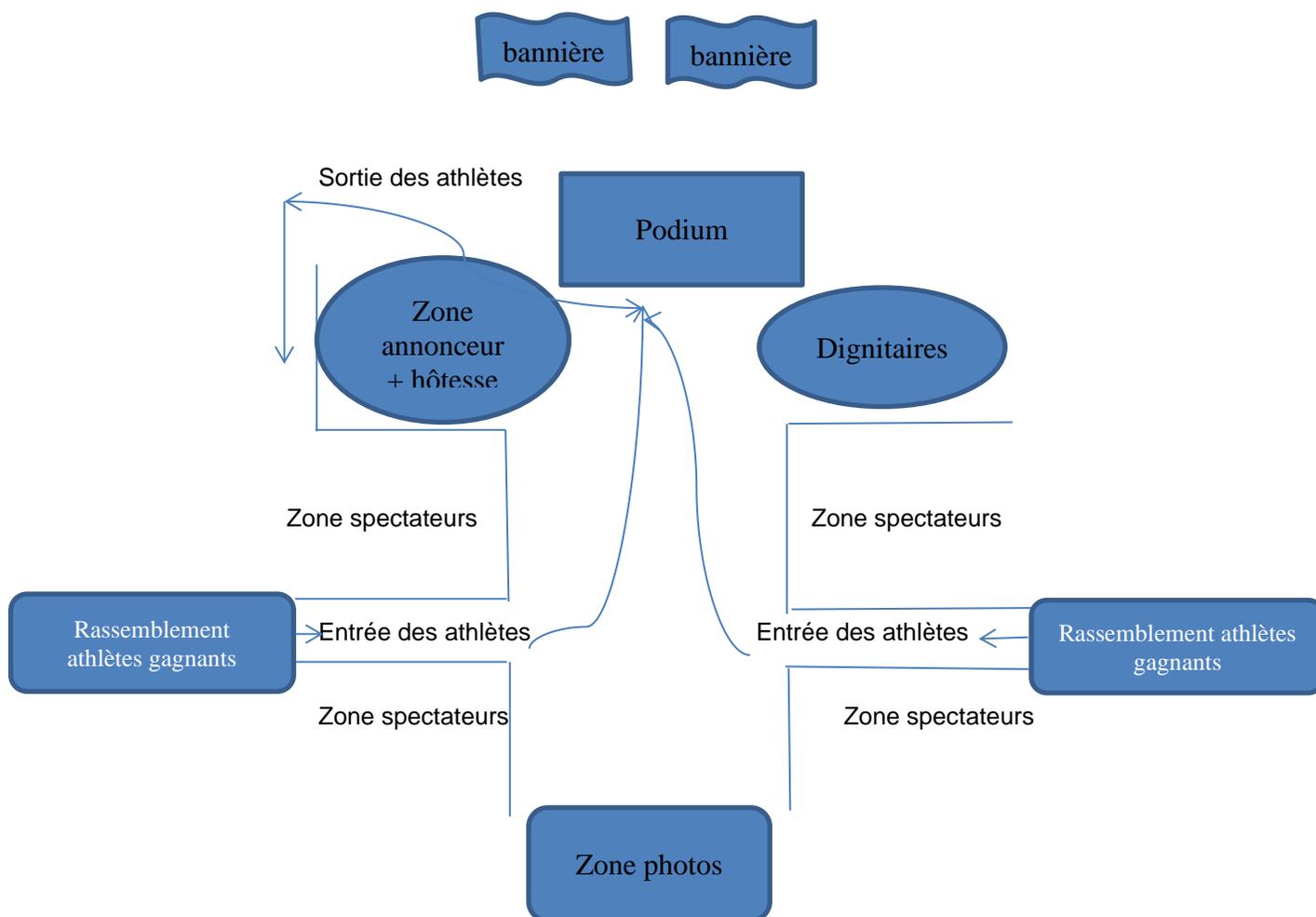
D5. Le déroulement

- Dix minutes (10 min.) avant la remise, les dignitaires sont invités à rejoindre l'annonceur près du podium.
- Les entraîneurs font sortir les athlètes du chalet pour assister à la remise.
- Hymne ou musique
- L'annonceur fait le mot de bienvenue et présente les dignitaires qui remettront les médailles selon les différentes catégories ainsi que les partenaires provinciaux et régionaux de l'événement.
- L'hôte/hôtesse prend place près de l'annonceur et installe les médailles sur le coussin qu'elle présentera au dignitaire qui remettra les médailles aux récipiendaires (même procédé pour la bourse de la fin de semaine).



- Les athlètes restent sur le podium pour les photos officielles et redescendent en suivant l'hôte/hôtesse qui les guidera vers la sortie.
- À la fin de toutes les remises, le responsable de la fédération prend la parole pour remercier l'organisation et les bénévoles en invitant les jeunes à applaudir pour les remercier et il félicite et invite les participants à la prochaine course.

D6. Schéma de remise des médailles des athlètes





ANNEXE E : RÈGLEMENTS SPÉCIFIQUES AU CHAMPIONNAT JEUNESSE

E1. Admissibilité

- a Les intervenants doivent répondre à certains critères d'admissibilité pour pouvoir participer au Championnat jeunesse :

Club : Un club doit être affilié à Ski de fond Québec et remplir tous les critères exigés par une telle affiliation.

Entraîneurs : Les entraîneurs doivent posséder une carte de membre Entraîneur de Ski de fond Québec afin de pouvoir représenter officiellement leur club aux réunions d'entraîneurs.

Compétiteurs : Les compétiteurs doivent détenir une licence de course valide ou se procurer des licences de jour SFQ au coût de 5 \$ chacune pour chacune des épreuves. Les coureurs doivent se procurer les licences de jour lors de l'inscription en ligne en cochant la case appropriée sur le formulaire Zone4. Sinon, ils sont tenus de signer les formulaires de licence de jour au secrétariat de la course et de payer les montants requis pour avoir leur dossard de compétition.

Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, état ou pays (selon la provenance) de résidence ou d'origine. Ils doivent pouvoir présenter cette preuve au besoin.

- b Les catégories d'âge suivantes sont représentées au Championnat jeunesse:
- ♦ 10, 11, 12 et 13 ans au 31 décembre 2019 (années de naissance de 2006 à 2009 inclusivement)
- c Le Championnat Jeunesse est sanctionné par Ski de fond Québec.

E2. Format des courses

- a Les formats, les catégories et les techniques disputés lors du championnat sont les suivants :

L'âge est déterminé au 31 décembre 2019.

Les surclassements sont interdits pour toutes les années de naissance.





Catégories 2019-2020 (âge 31 décembre 2019)	Distances	Technique	Formats
10-11-12-13 filles	1 à 3 km	Classique Libre	Départ individuel par catégorie d'âge et de sexe
10-11-12-13 garçons	1 à 3 km		
12-13 ans filles	1.5 à 7.5 km		Départ de masse par catégorie d'âge et de sexe
12-13 ans garçons	3 à 10 km		Relais par équipe

E3. Modalités d'inscription, organisation, avis de courses, réunions des entraîneurs et chronométrage

- a Se référer aux points 6 à 11 des règlements (pages 7 à 15).

E4. Préparation des listes de départ

- a Les listes de départ sont élaborées par catégories d'âge et par sexe de façon aléatoire.
- b Une liste de départ par club par catégorie sera remise lors de la réunion des entraîneurs la veille de la course pour vérification. La liste finale de départ sera affichée au moins quarante-cinq minutes (45 min.) avant le premier départ de la journée.

E5. Règles particulières de sanction aux athlètes

a Pénalités de temps

Comme ce Championnat prône l'initiation et le développement des jeunes en situation de courses d'envergure et tente de mettre en valeur l'objectif de « skier selon la bonne technique tout en ayant du plaisir à apprendre », les règles de disqualification pour les infractions de technique, les obstructions et autres situations rapportées au jury ne sont pas appliquées telles que stipulées aux règlements de Ski de fond Canada.

Une pénalité de temps sera appliquée comme suit :

- ♦ Une pénalité de 5 secondes est ajoutée au temps pour une infraction dans une course.
- ♦ Une deuxième pénalité de 5 secondes s'ajoute pour une 2^e infraction dans la même course.
- ♦ Le temps maximum ajouté pour une accumulation d'infractions de technique et d'obstruction est de 15 secondes.





Exemple d'infractions :

- ♦ Pas de patin dans une montée à chacun des deux tours dans une course de technique classique = 10 secondes de pénalité.
- ♦ Obstruction lors du départ plus erreur lors du tour et de l'arrivée : le coureur a coupé à l'intérieur des cônes au lieu de revenir sur ses pas et rentrer au bon endroit. Pour ce coureur, la pénalité sera de 15 secondes pour ces 4 infractions.

Comment sont divulguées les infractions :

- ♦ Tous les athlètes fautifs sont rencontrés avec leur entraîneur, en présence des membres du jury et les infractions sont expliquées et commentées de façon à créer un climat d'apprentissage.

E6. Disqualification

- a La disqualification pourrait toujours être appliquée dans le cas d'infraction majeure qui donne un avantage certain au coureur, comme une erreur de parcours, par exemple.

E7. Description des prix

- a Médailles aux 3 premiers de chaque catégorie et rubans pour les athlètes terminant de la 4^e à la 10^e place pour les courses du samedi et du dimanche
- b Médailles aux 6 membres de l'équipe / club et à l'entraîneur des 3 premières équipes de la course relais-sprint (équipes officielles et mixtes)

E8. Bannière de l'équipe championne

- a Cumulatif des 2 meilleurs temps des garçons et des 2 meilleurs temps des filles pour le groupe d'âge 12-13 ans et pour le groupe d'âge 10-11 ans pour les courses de samedi et de dimanche

E9. Bannières de catégories

- a 12-13 ans garçons
- b 12-13 ans filles
- c 10-11 ans garçons
- d 10-11 ans filles

Cumulatifs des 3 meilleurs temps des courses de samedi et dimanche dans chaque groupe d'âge.

