



COUPE QUÉBEC SUBARU SHERBROOKE

CQ #4

22-23 février 2025

Bienvenu dans les cantons de l'est!

Cette année encore Le club de ski de fond du Parc du Mont-Orford a le plaisir de vous accueillir au Golf & ski Vieux-Lennox sur le campus de l'Université Bishop's dans l'arrondissement Lennoxville de la ville de Sherbrooke. L'arrivée hâtive de la saison hivernale nous a permis de se mettre tôt à la tâche d'enneigement et nos parcours de compétition devraient revêtir leur plus beaux atours à temps pour la Coupe Québec.

Cette année nous espérons tenter de nouvelles choses sur nos parcours pour assurer, une fois de plus, des compétitions enlevantes. Nous vous offrirons donc le sprint Subaru WRX en style classique le samedi et des distances en départs groupés en technique libre le dimanche.

Bonne compétition et bienvenu chez nous!

Sportivement vôtres

René Pomerleau  
Président du Comité Organisateur

Charles Saint-Jean  
Chef de compétition

## Encourageons nos commanditaires



[info@skidefondorford.qc.ca](mailto:info@skidefondorford.qc.ca)



## DÉCLARATION LIMINAIRE

Toute personne a le droit de se sentir en sécurité, de participer à un milieu sportif accessible et inclusif et d'évoluer dans un environnement exempt de violence, peu importe son âge, son ascendance, sa couleur, sa race, sa citoyenneté, son origine ethnique, son lieu d'origine, sa langue, ses croyances, sa religion, son potentiel athlétique, son physique, son statut socioéconomique, sa situation familiale, son état matrimonial, son identité de genre, son expression de genre, son sexe ou son orientation sexuelle.

## A. INFORMATIONS GÉNÉRALES

### DATES

22 et 23 FÉVRIER 2025

Ouverture des inscriptions en ligne sur [Zone4](#) le 28 janvier 2025.

Fin des inscriptions à prix régulier, vendredi le 14 février 2025, 23h59.

Fermeture complète des inscriptions le mercredi 19 février 2025, 23h59.

### LIEUX

Direction d'épreuve, salle du jury, Comité Organisateur et rassemblement des bénévoles :

[Golf & ski Vieux-Lennox](#), 19 rue Du Golf, Sherbrooke, Québec, J1M 2E6

### INSTALLATIONS DE FARTAGE

- Un stationnement sans accès à l'électricité sera disponible pour les remorques de fartage sans leur véhicule de traction.
- Des espaces sous un chapiteau chauffé avec alimentation électrique, seront disponibles, plus proche du chalet principal, pour les équipes ayant réservé leur place.
- Les tentes d'équipe pourront être montées dans le stationnement des remorques ou dans l'aire desservie par l'électricité.
- Pour les sprints, il n'y aura aucun accès à l'électricité sur le plateau de départ et les génératrices y seront interdites.

Les clubs ou équipes désirant occuper un espace dans le chapiteau de fartage doivent réserver leur espace avant le 10 février 2025 auprès du secrétariat d'épreuve qui les facturera 100\$ + taxes par table. Les locataires d'espace doivent fournir tables, formes et rallonges électriques.

- Jusqu'à 8 athlètes : espace pour 1 table (2 formes)
- 8 @ 16 athlètes : espace pour 2 tables (4 formes)
- 16 @ 24 athlètes : espace pour 3 tables (6 formes)
- 24 athlètes et plus : espace pour 4 tables (8 formes)

### ZONE DE TEST ET AIRE D'ÉCHAUFFEMENT POUR LES ATHLÈTES

Le champ de pratique attenant aux aires de fartage sera disponible pour les tests de fart et pour l'échauffement des athlètes.

### ACCÈS AUX PISTES POUR LES ENTRAÎNEURS

Le personnel encadrant des équipes peut circuler le long des parcours avec un dossard d'entraîneur disponible au secrétariat d'épreuve. Pour l'épreuve de dimanche, ces mêmes personnes peuvent circuler à ski, sur les parcours en respectant le passage des athlètes et en circulant dans le même sens que le parcours. En tout temps, les directives du jury doivent être respectées.

### SPORT SÉCURITAIRE

Toutes les personnes ont droit à un environnement sécuritaire et inclusif, libre de toute maltraitance. Si vous subissez, ou si vous soupçonnez que quelqu'un d'autre subit, de l'abus, de la discrimination, de la violence ou toute autre forme de maltraitance, communiquez avec :

- La ligne d'assistance du sport canadien : 613.996.8885, WhatsApp 613.909.8881, <https://sport-sans-abus.ca/>
- Le responsable du sport sécuritaire sur les lieux de compétition : Basile Salomon, SFQ, 438.468.5555
- En cas d'urgence, appelez le 911

Ces personnes peuvent vous référer à du soutien et vous aider à soumettre une plainte à l'organisme concerné.

## **LOUNGE DES ATHLÈTES, TOILETTES, DOUCHES, AIRES DE REPOS ET D'ATTENTE**

Un espace chauffé et isolé du vent sera disponible aux participants, entraîneurs et accompagnateurs dans la seconde partie du chapiteau de fartage. Les athlètes pourront entrer dans le chalet du club de golf pour se changer uniquement, mais ne pourront y laisser aucun item ni y rester. Le [centre sportif John H. Price](#) de [l'Université Bishop's](#) reste accessible en tout temps et offre cafeteria, lounge, vestiaires et douches pour tous.

## **PROGRAMMATION**

Les compétitions seront tenues sur 2 jours :

- Vendredi 21 février : 13h@17h journée d'entraînement officielle
- Samedi 22 février : Sprints Subaru WRX en technique classique.
  - Sprint para nordique
  - Vagues éliminatoires open pour les 30 meilleurs athlètes des catégories Senior, M23, CNUCC, M20 et M18 combinées.
  - Vagues éliminatoires pour les 30 meilleurs athlètes de la catégorie M16.
  - Prologue pour les catégories M14, M12 et moins dans le cadre du volet régional.
  - Une vague éliminatoire pour chaque athlète de la catégorie M16 non qualifié aux vagues éliminatoires.
- Dimanche 23 février : Distances en style libre avec départs groupés.
  - 8 km athlètes en luge.
  - 10 km para nordique debout.
  - 15 km pour les catégories Senior, M23, CCUNC, M20 et M18, un seul départ par sexe.
  - 10 km pour la catégorie M16.
  - 5 km pour la catégorie M14.
  - 2,5 km pour les catégories M12 et moins, un seul départ, ages et sexes combinés.

## **RÉUNION DES ENTRAÎNEURS - TCM**

Une présentation PowerPoint de la réunion des entraîneurs sera rendue disponible à 16h30 le vendredi 21 février 2025 via le groupe WhatsApp des entraîneurs. La visioconférence de 17h30 cette même journée sera une session Q&R pour éclaircir les points qui nécessiteront plus d'attention.

## **SANCTION ET ENJEUX**

L'événement est sanctionné par :

- Nordiq Canada (NC), points canadiens
- Ski de fond Québec (SFQ), classement Coupe Québec

## **EXIGENCES TECHNIQUES**

L'événement respectera les règlements en vigueur émis par la FIS, SFQ et NC.

- Fédération Internationale de Ski, [ICR](#)
- Nordiq Canada, [RCI-RCC avec précisions](#)

- Ski de Fond Québec, [Règlements officiels Coupe Québec 24-25](#)

#### RENSEIGNEMENTS

- René Pomerleau, Président du Comité Organisateur, 819.571.0740, [rpomerleau@skidefondorford.qc.ca](mailto:rpomerleau@skidefondorford.qc.ca)
- Charles Saint-Jean, Chef de compétition, 514.923.5250, [cosaintjean@hotmail.com](mailto:cosaintjean@hotmail.com)
- Pour toute information ou problème concernant les inscriptions, veuillez communiquer, par courriel, avec le secrétariat d'épreuve au [secretariat@skidefondorford.qc.ca](mailto:secretariat@skidefondorford.qc.ca)

COMITÉ DE COMPÉTITION	
Responsabilité	Titulaire
Chef de compétition	Charles Saint-Jean
Chef du chronométrage	Mario Champigny
Chef de piste	André Bérubé
Chef de stade, assistant chef	Patrice Petelle, Nicolas Doyon
Secrétaire d'épreuve	Isabel Dupont
Chef des contrôleurs	Daniel Bellerose

MEMBRES DU JURY	
Responsabilité	Titulaire
Délégué technique	Philippe Daoust
Adjoint au délégué technique	Jacques Dumont
Chef de compétition	Charles Saint-Jean

COMITÉ ORGANISATEUR	
Responsabilité	Titulaire
Président du Comité Organisateur	René Pomerleau
Responsable des communications et commandites	Jean Pinard
Responsable des bénévoles	Norman Jacques
Responsable de l'alimentation	Diane Bernard
Responsable du protocole	Julie Carrier
Responsable du site	Jacques Poliquin
Responsable médical	Diane Langevin

HORAIRE ET DATES IMPORTANTES		
Heure normale de l'Est. <b>Sujet à changements</b> . Les modifications seront communiquées par WhatsApp		
Date	Heure	Activité
Lundi 10 février	18h00	Date limite pour réserver l'espace de fartage sous le chapiteau
Vendredi 14 février	23h59	Date limite pour les inscriptions à tarif régulier
Mercredi 19 février	23h59	Fermeture complète des inscriptions
Jeudi 20 février	12h00	Fin de la période de vérification de la liste de confirmation
	18h00	Publication de la liste de classement préférentiel pour vérification
Vendredi 21 février	12h00	Fin de la période de vérification de la liste de classement préférentiel
	13h00@17h00	Accès aux pistes pour reconnaissance et entraînement
	16h00	Publication des listes de départ du samedi
	16h30	Publication de la réunion des entraîneurs
	17h30	Q&R pour les entraîneurs <a href="#">Cliquer ici pour participer (Google meet)</a>
Samedi 22 février	7h00	Ouverture des parcours pour échauffement

	9h00	Qualification du sprint para nordique
	9h15	Qualification pour les catégories Open Homme et Femme
	10h15	Qualification pour la catégorie M16 garçon et fille
	11h00	Prologue des catégories M14 et moins garçon et fille
	12h00	Vagues éliminatoires catégorie Open (catégories senior, M23, M20, M18) Femme et Homme
	13h15	Vagues éliminatoires de la catégorie M16 garçon et fille
	14h30	Vagues éliminatoires simples pour M16 non qualifiés
	15h30	Entraînement et repérage de parcours pour les distances du dimanche.
	16h00	Publication des listes de départ du dimanche
	17h30	Q&R pour les entraîneurs, au besoin
Dimanche 23 février	7h00	Ouverture des parcours
	9h00-13h30	Courses de distance, style libre, départs groupés

## B. PROGRAMMATION ET INSCRIPTION

Catégories	Année de naissance	Samedi	Dimanche
		Technique Classique	Style Libre
<b>Coupe Québec</b>		<b>Sprint Subaru WRX<sup>A</sup></b>	<b>Départs groupés</b>
Sénior femmes et hommes	2001 et avant	1300 Mètres	15 km
M23 femmes et hommes	2002-2004	1300 Mètres	15 km
M20 femmes et hommes	2005-2006	1300 Mètres	15 km
M18 filles et garçons	2007-2008	1300 Mètres	15 km
M16 filles et garçons	2009-2010	1000 Mètres	10 Km
<b>Volet régional</b>		<b>Prologue</b>	<b>Départs groupés</b>
M14 filles et garçons	2011-2012	2,5 km	5 km
M12 et moins, filles et garçons	2013 et après	2,5 km	2,5 km
<b>Paranordique Coupe Québec</b>		<b>Départs par temps ajusté</b>	<b>Départs groupés</b>
PN LW2-9, B1-3 femmes et hommes	NA	900 Mètres	8 Km
PN LW10-12 femmes et hommes	NA	900 Mètres	10 Km

<sup>A</sup> Les vagues éliminatoires seront chronométrées sans transpondeurs et il n'y aura pas de finale B.

## CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL ET ADMISSIBILITÉ

Les listes de confirmation des athlètes et de classement préférentiel seront disponibles sur la page d'événement [Zone4](#) et dans le groupe WhatsApp des entraîneurs. Il est de la responsabilité des athlètes et des entraîneurs d'informer le secrétariat

de course de toute irrégularité, par courriel, avant les délais prescrits dans le tableau plus haut, à l'adresse : [secrétariat@skidefondorford.qc.ca](mailto:secrétariat@skidefondorford.qc.ca), sous faute d'être forclos.

Pour les qualifications de sprint, tous les skieurs de la catégorie open (sénior, M23, CCUNC, M20 et M18) seront placés ensemble, selon leur sexe. Le skieur détenant le plus de points CPL sprint selon la plus récente liste de NC partira en premier.

Pour les départs groupés, la plus récente liste de points canadiens CPL sera utilisée pour déterminer les places sur la grille de départ. Les compétiteurs sans points canadiens se verront assigner une position au hasard à l'arrière des compétiteurs ayant des points. Les catégories concourant sur la même distance seront regroupées. Il y aura un départ open (senior, M23, M20, M18).

Les maîtres, peu importe leur genre, ne répondant plus au critère de la catégorie M23 peuvent s'inscrire et concourir dans la catégorie ouverte en s'inscrivant en tant que sénior.

Les participants plus jeunes que la catégorie M12 sont invités à s'inscrire dans cette catégorie en utilisant l'année de naissance 2014.

Les skieurs universitaires et collégiaux, CCUNC, peuvent prendre part à la compétition comme M20, M23 ou senior, mais doivent choisir la même catégorie pour l'ensemble des épreuves de la compétition. Pour les épreuves de sprint, les skieurs seront classés selon la qualification seulement.

Tel qu'indiqué dans le modèle de développement de l'athlète de NC, les athlètes peuvent se surclasser. Les athlètes qui le souhaitent doivent consulter leurs entraîneurs et leurs parents pour sélectionner la catégorie la plus appropriée. Lors de l'inscription, ces athlètes doivent sélectionner l'année de naissance la plus jeune de la catégorie suivante. Le surclassement ne peut pas permettre à un athlète de compétitionner alors qu'il ne pourrait le faire dans sa catégorie naturelle.

## LICENCES

- A. Sauf pour la catégorie M12, tous les athlètes de toutes les catégories doivent détenir une licence de compétition valide émise par NC : licence annuelle, d'événement, d'associé ou de maître pour chaque journée de compétition.
- B. Les athlètes résidants au Québec doivent détenir une licence de compétition valide émise par SFQ, annuelle ou d'un jour, pour chaque journée de compétition.
- C. La licence annuelle SFQ est nécessaire pour compétitionner en Coupe Québec et pour avoir accès aux bourses de la Coupe Québec. Tous les athlètes des catégories M16 à senior doivent donc détenir une licence annuelle SFQ.
- D. La licence d'événement ne donne pas accès aux points canadiens.
- E. Tous les autres athlètes doivent détenir une licence valide de NC ou une licence de leur fédération les autorisant à participer à une épreuve de ski de fond.

## INSCRIPTION

Toutes les inscriptions et tous les paiements doivent être effectués en ligne via la plateforme [Zone4](#). La date limite des inscriptions à prix régulier est le vendredi 14 février 2025 à 23 h 59 HNE. Jusqu'au mercredi 19 février 2025 23h59 l'autorisation du jury sera nécessaire et des frais de 20\$ par athlète inscrit s'appliqueront. Les demandes à cet effet doivent être acheminées au jury via le secrétariat d'épreuve à l'adresse [secrétariat@skidefondorford.qc.ca](mailto:secrétariat@skidefondorford.qc.ca).

Les athlètes et leurs entraîneurs doivent vérifier, en ligne, la liste de confirmation sur [Zone4](#) dès que possible après leur inscription et avant le jeudi 20 février 12h. Veuillez communiquer avec le secrétaire d'épreuve au [secrétariat@skidefondorford.qc.ca](mailto:secrétariat@skidefondorford.qc.ca) si vous éprouvez des difficultés avec l'inscription en ligne ou s'il y a des corrections à apporter à votre inscription.

Les entraîneurs, les chefs d'équipe et autres encadrants doivent s'inscrire comme tel sur [Zone4](#) pour permettre au CO d'établir un groupe WhatsApp qui sera utilisé pour communiquer tout changement ou décision prise au cours de l'événement. La page [Zone4](#) de l'événement peut aussi être utilisée comme outils de communication pour toute nouvelle concernant la compétition.

Après le mercredi 19 février 2025 23h59, le comité organisateur ne remboursera aucun frais d'inscription; maladie, blessure ou autres ne seront pas des motifs reconnus comme suffisants pour justifier un remboursement des inscriptions après cette date. Toute demande de remboursements doit être adressée au secrétariat de course ou au chef de compétition, par écrit. Le CO y répondra de façon discrétionnaire dans la semaine suivant l'événement. En cas d'annulation de l'événement ou d'une ou plusieurs épreuve(s) de la compétition, des remboursements pourront être effectués en tenant compte des dépenses engagées et des directives techniques de SFQ. Notez toutefois qu'aucun remboursement ne sera effectué pour des licences journalières (NC ou SFQ) ou pour des frais (NC ou SFQ) non requis ou achetés par erreur.

Les étudiants-athlètes universitaires ou collégiaux qui désirent participer au classement CNUCC du Québec doivent se conformer à l'annexe B des Règlements officiels de la Coupe Québec 24-25 disponible sur le site web de SFQ. Les autres athlètes des provinces canadiennes ou des universités américaines, doivent satisfaire aux exigences universitaires de leur établissement et être en mesure de fournir une autorisation signée ou par courriel de l'entraîneur et/ou du directeur des sports pour être admissibles aux prix et classements CNUCC.

Les numéros de licences FIS, NC et SFQ seront validés suite à l'inscription. Les athlètes incorrectement inscrits devront régulariser leur inscription avec le secrétariat avant le mercredi 19 février 2025, 23h59 HNE.

#### FRAIS D'INSCRIPTION

Item	Coût par course	Redevance SFQ	Contribution enneigement	Total
Frais d'inscription M16 et plus, incluant les skieurs paranordiques	45\$	5\$	5\$	55\$
Frais d'inscription M14 et moins	35\$	5\$	5\$	45\$
Licence d'événement de NC pour chaque course	6\$ <sup>T</sup>			
Licence journalière de SFQ pour chaque course	5\$ <sup>T</sup>			

Les frais d'accès aux pistes sont inclus pour les journées de vendredi, samedi et dimanche.

Les taxes de vente seront ajoutées aux frais du tableau ci-haut.

<sup>T</sup> Frais de license non taxables

#### DOSSARDS

La remise des dossards se fera par équipe dans le chalet du club de golf. Les clubs, équipes ou athlètes concernés devront déboursier des frais de remplacement de 50\$ pour chaque dossard manquant à la fin de chaque course

#### ZONE DE CONTRÔLE DES SKIS POUR LES ÉLIMINATOIRES DE SPRINT

Les articles 325.2.4 et 343.12.7 RCI-RCC restreignent le fartage à l'application de fart de poussée entre les rondes éliminatoires de sprint individuel. Les athlètes participant aux rondes éliminatoires pourront donc se présenter dans une zone contrôlée avec une seule paire de skis et ces skis ne pourront plus quitter la zone contrôlée sous peine de disqualification de l'athlète concerné. Après chaque vague éliminatoire, les quatre premiers athlètes seront obligés de laisser

leur ski dans la zone contrôlée où seulement un technicien par équipe pourra retoucher le fart de poussée. Les athlètes peuvent circuler librement, mais leurs skis doivent demeurer dans la zone contrôlée.

### **ZONES TECHNIQUES**

En vertu de l'article 310.2.1 RCI-RCC le jury peut interdire ou imposer l'utilisation de techniques spécifiques dans des sections marquées du parcours. Le jury verra à établir, ou non, une ou des zones dans lesquels seul le pas alternatif sera permis. Le pas alternatif inclut la montée en canard sans phase glissée avec des mouvements diagonaux des deux bras et des jambes. Cela signifie qu'il ne peut y avoir qu'un seul bâton au sol à tout moment. Toutes les autres techniques ne sont pas autorisées dans la zone désignée. Les zones seront clairement marquées « Zone Technique » début et fin pour la journée officielle d'entraînement.

Les virages dans les épreuves en technique classique où le pas tournant sera permis seront indiqués sur le parcours et les techniques de marquage et leur emplacement seront expliqués lors de la réunion des entraîneurs.

### **LONGUEUR DES BÂTONS EN TECHNIQUE CLASSIQUE**

En vertu de l'article 343.8.1 RCI-RCC la restriction sur la longueur des bâtons en style classique s'appliquera. La grandeur des bâtons ne doit pas dépasser 83% de la grandeur de l'athlète. La mesure entre la pointe du bâton et la base de la dragonne sera utilisée pour fin de calcul. Un gabarit sera disponible dans l'ère de départ pour vérifier la longueur des bâtons lors des journées d'entraînement et de compétition.

### **PRIX ET MÉDAILLES**

Pour chacun des sexes

Samedi

- Prix, bourses et médailles aux trois premiers athlètes des vagues éliminatoires open (catégories senior, M23, M20 et M18 combinées), 100\$ au premier, 75\$ au deuxième et 50\$ au troisième.
- Bourse à l'athlète CNUCC le plus rapide en qualification, 75\$.
- Médailles pour les podiums :
  - Senior
  - M23
  - M20
  - M18
  - Para en luge
  - Para debout
  - Des vagues éliminatoires de la catégorie M16
  - Prologue M14
  - Prologue M12 et moins

Dimanche

- Prix, bourses et médailles aux trois premiers athlètes open (catégories senior, M23, M20 et M18 combinées), 100\$ au premier, 75\$ au deuxième et 50\$ au troisième.
- Bourse à l'athlète CNUCC avec le meilleur temps au classement général, 75\$.
- Médailles pour les podiums :
  - Para en luge
  - Para debout
  - Catégorie M23

- Catégorie M20
- Catégorie M18
- Catégorie M16
- Catégorie M14
- Catégories M12 et moins

Remises selon l'horaire disponible à la réunion des entraîneurs.

**Aucun prix, bourse ou médaille ne sera remis aux athlètes absents, peu importe la raison invoquée.**

Tout paiement sera effectuée dimanche le 23 février 18h.

### **PROTOCOLE DE FARTAGE**

Conformément à la [regle concernant les farts fluores pour les courses sanctionnees par nordiq canada 2024-25](#) notre événement du second tiers est sans fluor.

### **AVIS CONCERNANT LES CONTRÔLES DE DOPAGE**

Les participants doivent savoir qu'il peut y avoir des tests de contrôle du dopage effectués par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) de façon aléatoire et selon le programme canadien antidopage.

## **C. INSTALLATIONS**

### **ACCÈS**

Le site de compétition est situé au [Golf & ski Vieux-Lennox](#), 19 rue Du Golf, Sherbrooke, QC J1M 2E6.

Les frais d'accès aux pistes sont inclus dans les frais d'inscription pour les athlètes et les entraîneurs au coût de 2,50\$ / jour, vendredi inclus. Pour les journées avant l'événement ou pour quiconque autre entend skier sur le circuit ou sur les pistes du Golf & Ski Vieux Lennox, les frais d'accès applicables sont payables au chalet de golf.

### **STATIONNEMENT**

Le stationnement du club de golf offre un nombre très restreint d'espaces de stationnement. Des places gratuites sont disponibles en très grand nombre sur le campus universitaire. Il y a environ 600 mètres à marcher pour se rendre sur le site de course depuis le stationnement de l'université. Le stationnement dans les rues de l'arrondissement Lennoxville de la ville de Sherbrooke, nommément les rues du golf, Winder et Massawipi est formellement interdit. La police municipale étant aux aguets lors des événements spéciaux.

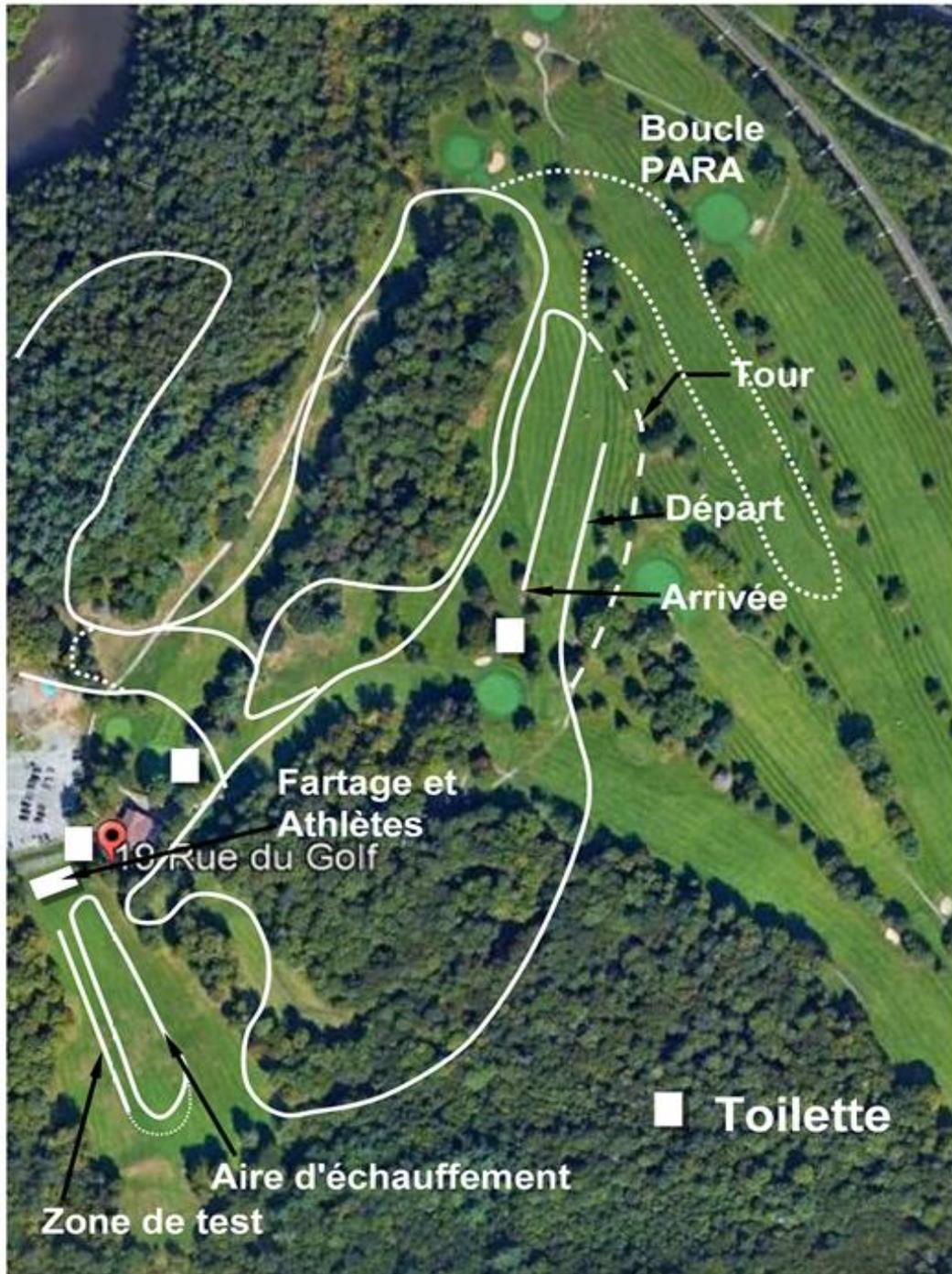
### **SURVEILLANCE**

Il n'y aura **AUCUNE** surveillance de nuit du site de compétition et du stationnement.

### **BUREAU DE COMPÉTITION**

Le bureau de compétition sera situé dans le chalet du club de golf. Il sera ouvert de 7 h à 18 h HNE les 21, 22 et 23 février 2025.

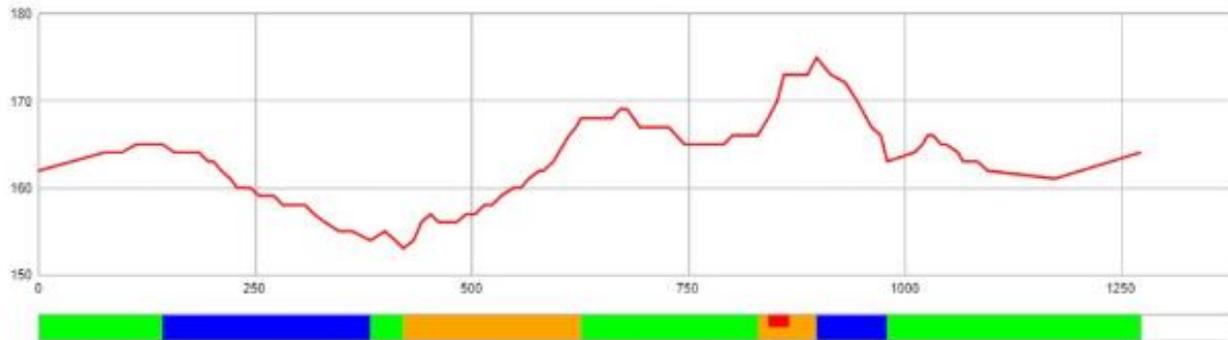
## Site Coupe Québec Bishop's 2025



PARCOURS

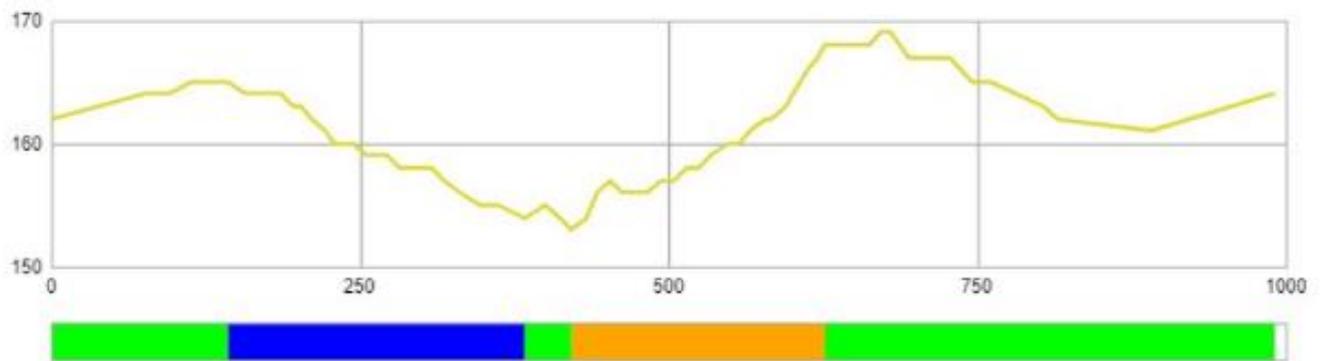
1. [1300M](#) pour les sprints open.

FIS Sprint 1.3



FIS Sprint 1.3 km							
Course length:	1,273m		Height difference (HD):		22m	Lowest point: 153m	
			Maximum climb (MC):		18m	Highest point: 175m	
			Total climb (TC):		37m		
A-climb	#	at m	PHD (m)	PTC (m)	grad. (%)	avg. grad. (%)	
	<b>total</b>			0			0.0% part of TC
B-climb	1	422	15	16	-10.1 - 20.2	7.3	
	2	831	9	9	17.3 - 37.6	13.2	C at 844m, PTC: 5m, 20.8%
	<b>total</b>			25			67.6% part of TC
C-climb	<b>total</b>			0			0.0% part of TC
undulated terrain	<b>total</b>			12			32.4% part of TC
	<b>total climb</b>			<b>37</b>			

2. [1000M](#) pour les sprints M16



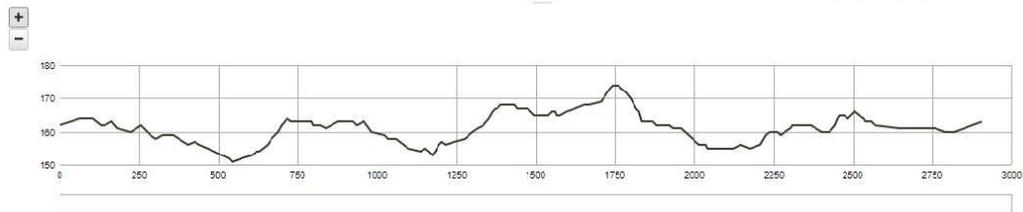
Sprint 1000 m									
Course length:	992m		Height difference (HD):		16m		Lowest point:		153m
			Maximum climb (MC):		16m		Highest point:		169m
			Total climb (TC):		24m				
A-climb	<span style="color: yellow;">■</span>	#	at m	PHD (m)	PTC (m)	grad. (%)	avg. grad. (%)		
		total				0		0.0%	part of TC
B-climb	<span style="color: orange;">■</span>	1	422	15	15	-10.1 - 20.2	7.3	66.7%	part of TC
		total			15			0.0%	part of TC
C-climb	<span style="color: red;">■</span>	total			0			0.0%	part of TC
undulated terrain	<span style="color: green;">■</span>	total			8			33.3%	part of TC
		total climb			24				

3. Parcours de sprint para nordique, 900M



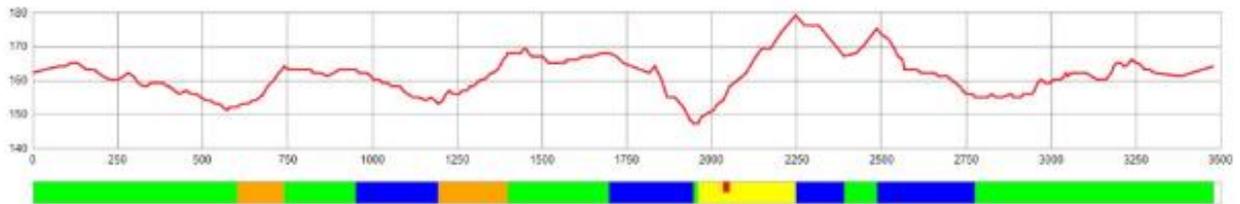
4. Parcours 2,5 km pour le prologue M14 et moins du samedi et la distance M14 et moins du dimanche

2.5 km jeunes



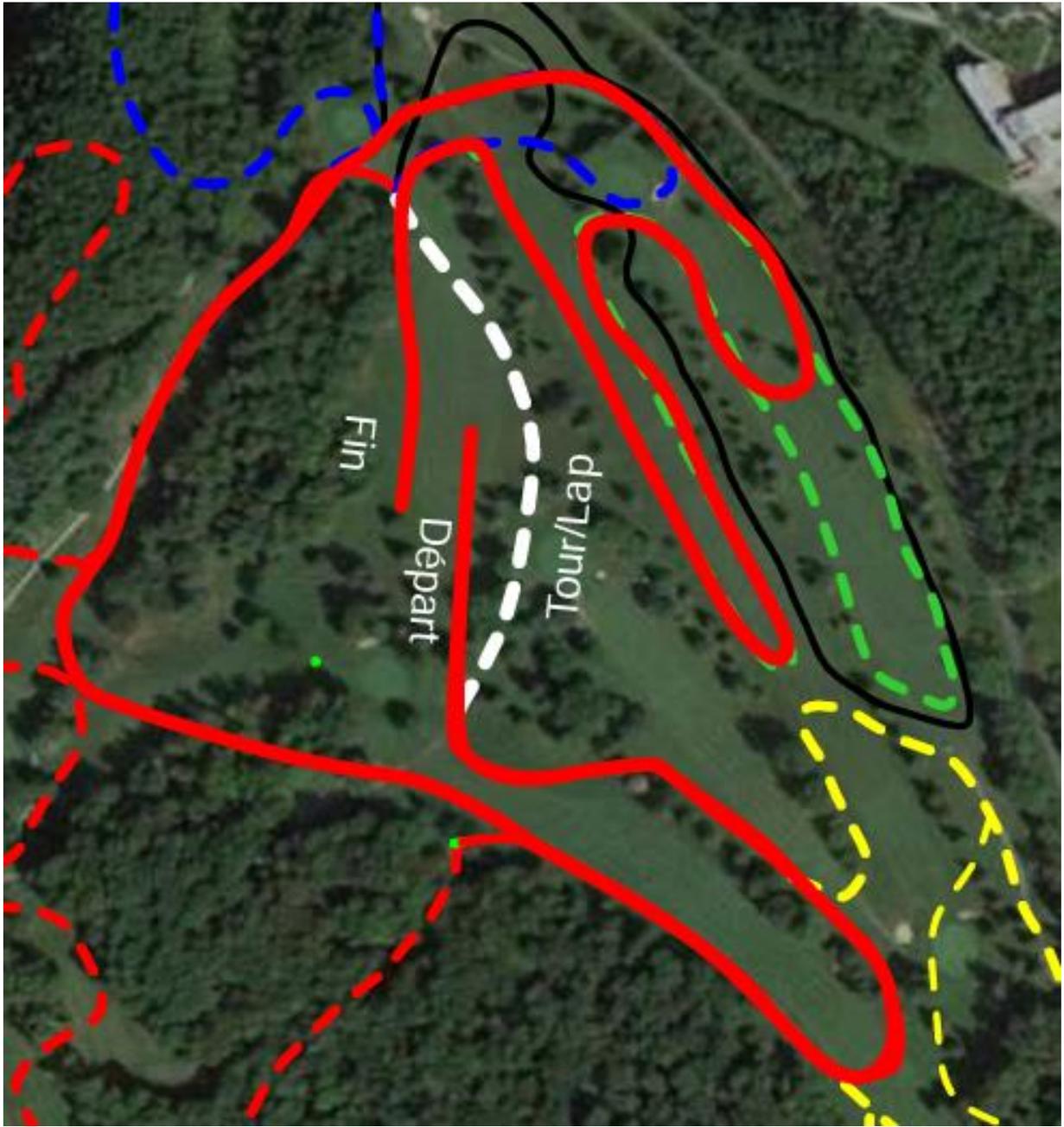
5. [3.3Est](#) pour les distances open et M16 du dimanche

CCC 3.3 km East



CCC 3.3 EAST							
Course length:	3,480m		Height difference (HD):		32m	Lowest point: 147m	
			Maximum climb (MC):		32m	Highest point: 179m	
			Total climb (TC):		106m		
A-climb	#	at m	PHD (m)	PTC (m)	grad. (%)	avg. grad. (%)	
	1	1,961	32	32	12.3 - 19.8	11.2	C at 2,034m, PTC: 4m, 20.0%
	total			32			30.2% part of TC
B-climb							
	1	604	12	12	8.4 - 17.1	8.6	
	2	1,196	15	16	-10.1 - 20.2	7.3	
	total			28			26.4% part of TC
C-climb	total			0			0.0% part of TC
undulated terrain	total			43			40.0% part of TC
	total climb			106			

6. Parcours para distance du dimanche



STADE



## **ENTRAÎNEMENT**

À compter du vendredi 21 février 2025, 13h00 pour l'ensemble des parcours.  
Le Plateau de départ est interdit en tout temps.

## **PREMIERS SOINS**

Les premiers soins seront assurés par les premiers répondants de la ville de Sherbrooke. Des secouristes seront également présents sur le site pendant les compétitions.

## **PLAN DE CONTINGENCE**

Un site de contingence a été identifié et sera utilisé en cas de conditions de neige inacceptables. Tout changement affectant le lieu ou la date de la tenue de l'événement sera affiché aussitôt que possible sur la page d'événement [Zone4](#) et communiqué aux inscrits via WhatsApp. Le cas échéant, les autorités concernées prendront les décisions nécessaires une semaine avant la tenue de l'événement, après consultation du jury.

## **D. SERVICES AUX ÉQUIPES**

### **ALIMENTATION**

Aucun goûter ne sera servi aux athlètes après leur course. De l'eau sera néanmoins disponible dans l'aire d'arrivée. Plusieurs restaurants, épiceries et dépanneurs sont facilement accessibles à moins d'un kilomètre du site de compétition.

### **HÉBERGEMENT**

La Ville de Sherbrooke compte un grand nombre d'établissements hôteliers propices à accueillir des groupes de toutes tailles. Pour une recension exhaustive des options disponibles, nous vous invitons à consulter cet outil de notre partenaire, Destination Sherbrooke :

<http://www.destinationsherbrooke.com/fr/visiteurs/ou-dormir>

### **OBJETS PERDUS**

Les objets perdus doivent être rapportés au chalet du club de golf ou au secrétariat d'épreuve et peuvent y être réclamés. Si vous cherchez un article après l'événement, veuillez envoyer un courriel à cet effet à [secretariat@skidefondorford.qc.ca](mailto:secretariat@skidefondorford.qc.ca).