AVIS DE COURSE
FINALE COUPE QUÉBEC

12 et 13 mars 2016

Parc régional de Val David – Val Morin, secteur Far Hills

et volet régional

Nom de la compétition :	Coupe Québec # 5
Club-Hôte :	Fondeurs- Laurentides
Site :	Parc régional de Val David – Val Morin, secteur Far Hills Val Morin
Tarif accès aux pistes :	La tarification pour ceux et celles qui voudront skier au Far Hills lors de la CQ est de $16. Gratuit pour les jeunes de moins de 18 ans.
Adresse :	Le centre de ski Far Hills 5966, chemin du Lac La Salle, Val Morin J0T 2R0
Directions :	Voir la carte, Annexe 1 https://maps.google.ca/maps?hl=fr&tab=wl
Dates :	12 et 13 mars 2016
Sanction :	Ski de fond Québec (SFQ) Ski de fond Canada (SFC)

Admissibilité :

Les compétiteurs doivent détenir une licence de course annuelle provinciale SFQ et une licence de course nationale annuelle SFC pour participer aux épreuves du circuit, sauf à celles de la finale. La licence annuelle de SFC est nécessaire pour obtenir des points canadiens. Les licences annuelles sont obligatoires pour les coureurs du circuit provincial pour les catégories juvénile à sénior. Pour les participants à l'épreuve régionale, qui a lieu à même cette Coupe Québec, ceux-ci doivent se procurer des licences de jour SFQ et SFC au coût de 5$ chacune. 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 seront tenus de signer les formulaires de licences 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.

Réf : Cahier de charge-circuit coupe Québec et championnat Midget, règlement officiels
Edition 2015-2016

http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier_reglement_2015_final.pdf

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur d'épreuve :	Françoix Gagnon
Secrétaire d'épreuve :	Caroline Boyer, Andrée Perron
Chef de piste :	Francis Wolfe, Marc Desjardins (assistant)
Chef de stade :	Andrée Gagné, Bertrand Pouliot (assistant)
Chef des contrôleurs :	Denis Langdeau
Chef chronomètre :	Sophie Castonguay
Délégué technique :	Jacques Dumont

Règlements : L'événement respectera les règlements en vigueur émis par SFQ et SFC. Voir le lien suivant :

http://www.cccski.com/Events/Rules-and-Regulations.aspx
http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier_reglements_2015.pdf

Renseignements :

Caroline Boyer (450) 335-0969
Cell : 450 602-0688
Info.coupe.quebec@gmail.com
www.fondeurslaurentides.com

Programme des compétitions
Finale Coupe Québec les 12 et 13 mars 2016

PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

Catégorie (Âge au 31 décembre 2015)	Sexe	Samedi 12 mars style classique (Départ individuel)	
		Distance	Heure
Junior A 18-19 ans	M	10 km – bleu (2 x 5 km)	Premier départ à 9h 30
U23 20-21-22 ans	M	10 km – bleu (2 x 5 km)	
Sénior (23 ans et plus)	M	10 km – bleu (2 x 5 km)	
Junior B (16-17 ans)	M	10 km – bleu (2 x 5 km)	
Junior A 18-19 ans	F	5 km – bleu (1 x 5 km)	
U23 20-21-22 ans	F	5 km – bleu (1 x 5 km)	
Sénior (23 ans et plus)	F	5 km – bleu (1 x 5 km)	
Juvénile (14) 15 ans	M	5 km – bleu (1 x 5 km)	
Junior B (15) 16-17 ans	F	5 km – bleu (1 x 5 km)	
Juvénile (13) 14-15 ans	F	5 km – bleu (1 x 5 km)	

Voir annexe 7

Catégorie	Sexe	Dimanche le 13 mars 2016 Relais style libre	
		Distance	Heure
Juvénile	**F**	2 x 500 m	**10 :15**
Juvénile	**M**	2 x 500 m	**10 :35**
Junior B	**F**	2 x 500 m	**10 :55**
Junior B	**M**	2 x 500 m	**11 :15**
Open	**F**	3 x 500 m	**11 :35**
Open	**M**	3 x 500 m	**12 :00**

Vous devrez remettre la composition de vos équipes
à la réunion des entraîneurs le vendredi 11 mars à 19 heures.
Voir le formulaire d'inscription à l'annexe 10.

VOLET RÉGIONAL
(12 et 13 mars 2016)

Catégorie (Âge au 31 décembre 2015)	Samedi 12 mars style classique (Départ individuel)	
	Distance	Heure
Maitre homme 30 et +	10 km - bleu (2 x 5 km)	Premier départ 09:30
Maitre femme 30 et +	5 km - bleu (1 x 5 km)	
Midget garçon 12-13-14	2,5 km - vert (1 x 2,5 km)	
Midget fille 11-12-13	2,5 km - vert (1 x 2,5 km)	
Pee-Wee garcon 9-10-11-12	2.3 km - rouge (1 x 2,3 km)	
Pee-Wee fille 9-10-11	2.3 km - rouge (1 x 2,3 km)	
Atome garçon 5-6-7-8	500 mètres	
Atome fille 5-6-7-8	500 mètres	

Catégorie	Sexe	Dimanche le 13 mars 2016 Relais style libre	
		Distance	**Heure**
Pee-Wee	**F**	1 x 500 m	**9 :00**
Pee-Wee	**M**	1x 500 m	**9 :15**
Midget	**F**	1 x 500 m	**9 :30**
Midget	**M**	1 x 500 m	**9 :45**

Catégorie	Sexe	Dimanche le 13 mars 2016 Style libre Départ de masse	
		Distance	**Heure**
Atome	**F/M**	1 x 500 m	**10 :00**

HORAIRE

V E N D R E D I		
Heure	**Activité**	**Lieu**
13h00 à 17h00	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes	Centre Far Hills
19h00	Réunion des entraineurs	Centre Far Hills
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau extérieur

S A M E D I		
Heure	**Activité**	**Lieu**
6h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
9h30	Premier départ	
30 minutes après la fin des courses	Remise des médailles	Podium extérieur près du chalet Far Hills
13h30 à 16h00	Ouverture des pistes	
16h00	Réunion des entraineurs	Centre Far Hills
21h00	Fermeture de la salle de fartage	Chapiteau extérieur

D I M A N C H E		
Heure	**Activité**	**Lieu**
8h00	Ouverture des pistes	
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
8h45	Fermeture des pistes	
9h00	Premier départ	
30 min après la fin de la course selon les résultats non officiels	Remise des médailles	Podium extérieur près du chalet Far Hills

Modalités d'inscription

Frais

Coupe Québec : 40 $ par course (licences SFQ et SFC requises) Ce prix inclut l'accès au centre de ski de fond (5 $ par jour). L'accès aux pistes est gratuit le vendredi PM à compter de 13 heures pour les athlètes et entraîneurs.

Relais : 30 $ par athlètes pour le relais du dimanche catégorie Coupe Québec. Ce prix inclus l'accès au centre de ski de fond (5$ par jour)

Volet régional :
Atome : 5 $ samedi et dimanche (licence SFQ requise)
Pee-Wee et Midget : 30 $ samedi et dimanche. (licence SFQ requise)
Maitre : 40 $ par course le samedi et 30 $ relais du dimanche. (licences SFQ et SFC requises)
Licence d'un jour SFQ et SFC (5 $ chacune) disponible sur zone 4.

Inscriptions

Début des inscriptions sur Internet le 17 février 2016 sur Zone4.

Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription en ligne www.zone4.ca **et sont non remboursables. En cas d'annulation, nous rembourserons les inscriptions moins les frais engagés.**

Date limite d'inscription : lundi 7 mars 2016 à 23h59.

Tout athlète désirant s'inscrire après cette date ne pourra le faire qu'avec l'accord des organisateurs et devra défrayer des frais additionnels par course, de 5 $ pour les atomes, de 30 $ pour les Pee-Wee et Midget et de 40 $ pour les autres catégories.

Les inscriptions tardives (après le lundi 7 mars 2016 à 23h59) doivent être soumises aux secrétaires de la compétition par courriel à info.coupe.quebec@gmail.com pour approbation par le Jury.

Parcours

Voir annexes 2 et 3. Trajet des parcours affiché aussi sur le site de compétition.

Stade Voir annexes 4 et 5.

Entraînement

Vendredi de 13h00 à 17h00
Samedi de 6h00 à 9h15 et de 13h30 à 16h00
Dimanche de 8h00 à 8h45

Les pistes et le circuit sprint peuvent être fermés selon les conditions climatiques.

Plateaux de départ et d'arrivée interdits en tout temps

Réunion des entraîneurs

Vendredi 11 Mars 2016 à 19h00 au Centre Far Hills
Samedi 12 Mars 2016 à 16h00 au Centre Far Hills

Tirage au sort

Classement en fonction des points canadiens pour CQ (SFC 314) pour la course du samedi.

Tirage aléatoire pour volet régional lors du départ individuel

Pour le relais sprint on prendra le total de point à la LPC sprint des deux coureurs de l'équipe pour faire le classement. 326.4.2

Pour le relais du volet régional, le classement des équipes sera établi selon la position d'arrivée de la course du samedi. Le total des points de l'équipe sera utilisé par ordre croissant donc le plus petit pointage = première position sur la ligne de départ.

Remise des dossards

Au centre de ski Far Hills au secrétariat
Samedi et dimanche à compter de 8 heures.

Remise des prix

Les médailles de la Coupe Québec remises à chacune des compétitions sont fournies par Ski de fond Québec. Les médailles seront remises après chaque compétition aux trois premiers de chacune des catégories éligibles (Juvénile, Junior B, Junior A, Sénior (U23 et 23 et +) et Universitaires et aux trois premières du relais de chaque catégorie. De plus, pour une deuxième année, en plus des équipes gagnantes une distinction sera remise au club ayant cumulé le plus de points. Voir en annexe 7 les règlements et le calcul des points.
Volet régional, les médailles seront remises après chaque compétition aux trois premiers de chacune des catégories.

La remise des prix aura lieu le samedi et le dimanche 30 minutes après la fin de la course selon les résultats non officiels.

Un coureur qui ne se présente pas à la remise des médailles ou de bourse (faite dans un délai raisonnable) ne pourra y avoir droit.

Salle de fartage

Le centre de ski Far Hills sous le chapiteau
Vendredi de 13h00 à 21h00
Samedi de 6h00 à 21h00
Dimanche de 6h00 à 13h00

SERVICES AUX ATHLÈTES

Alimentation : Repas chauds disponibles à la cantine ($) et collation pour les athlètes près du stade.

Hébergement : Voir annexe 6

Stationnement : Sur le site

Médical : Équipe de premiers soins sur le site.

Soirée Reconnaissance
SFQ

La soirée dont vous êtes les héros!
Jeux
Animation,
Plaisir
Fous rires
Surprises

Une toute nouvelle formule pour s'éclater!!!

Samedi 12 mars 2016 : 19h à 22hres (pas de banquet)
Lieu : Place des citoyens-Ste-Adèle
http://ville.sainte-adele.qc.ca/page-place-des-citoyens.php

Coût : 15 $/personne

Inscription : Zone4 (Aucunes inscriptions tardives)

Vous devez réserver votre place sur Zone4 en même temps que vos inscriptions aux courses de la finale Coupe Québec.

Les clubs sont invités à présenter de très courtes vidéos humoristiques sur le thème :

Bref, mon Club c'est…
Bref, cette année c'est…
Bref, être un athlète en ski de fond c'est…

Durée maximale de 90 secondes
Exemple : https://www.youtube.com/watch?v=THymC6z5zKU

Les vidéos doivent être déposées sur Youtube et les liens envoyés avant le 5 mars à jeunesse@skidefondquebec.ca.

NOS COMMANDITAIRES

Fondeurs-Laurentides

HÉLIBELLULE FBO

Club Optimiste Saint-Jérôme

ROSSIGNOL

MERRELL

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

lait au chocolat

ATMOSPHERE

NOS PARTENAIRES

- Commissions scolaire de la Rivière du Nord
- Ville de St-Jérôme
- Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides (CDESL)
- Parc régional Val-David-Val-Morin secteur Far-Hills
- Parc régional de la Rivière du Nord
- l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec
- Regroupement de ski de fond des Laurentides (RSFL)
- Parc du Domaine Vert
- Ski de Fond Canada
- Ski de Fond Québec
- Loisirs Laurentides

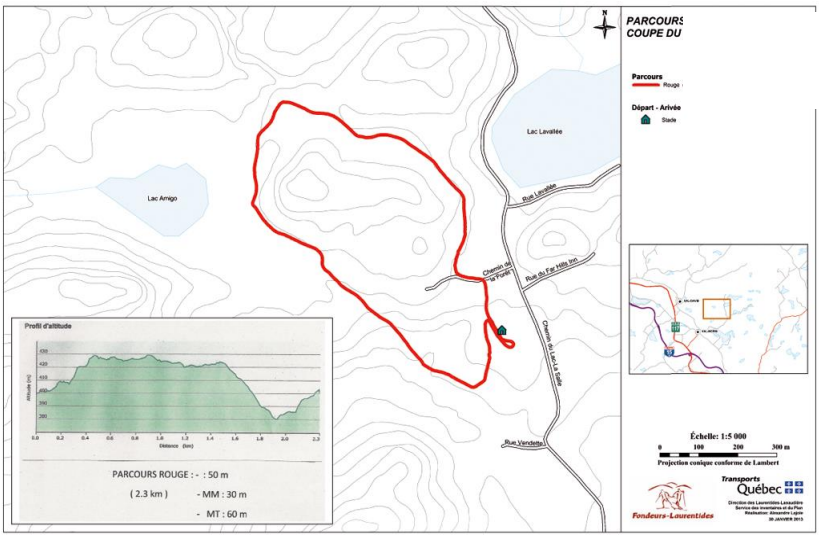
Fondeurs-Laurentides

Annexe 1

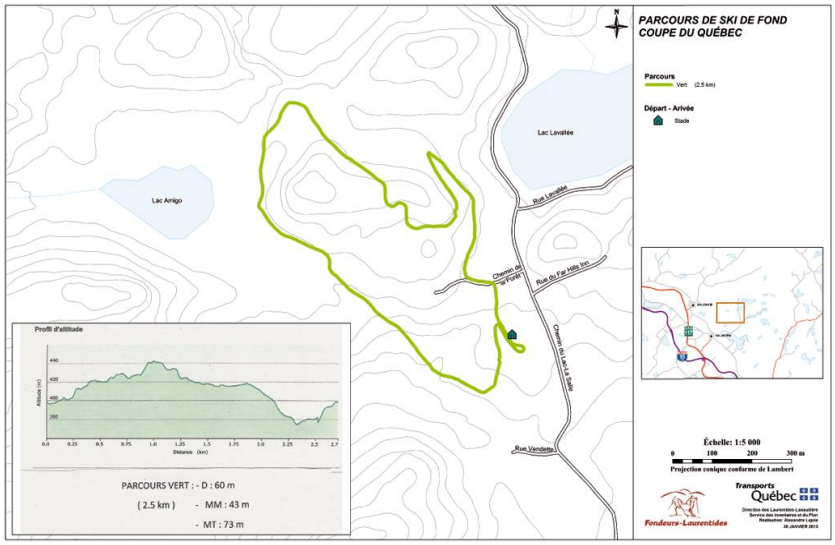
TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE

PARCOURS

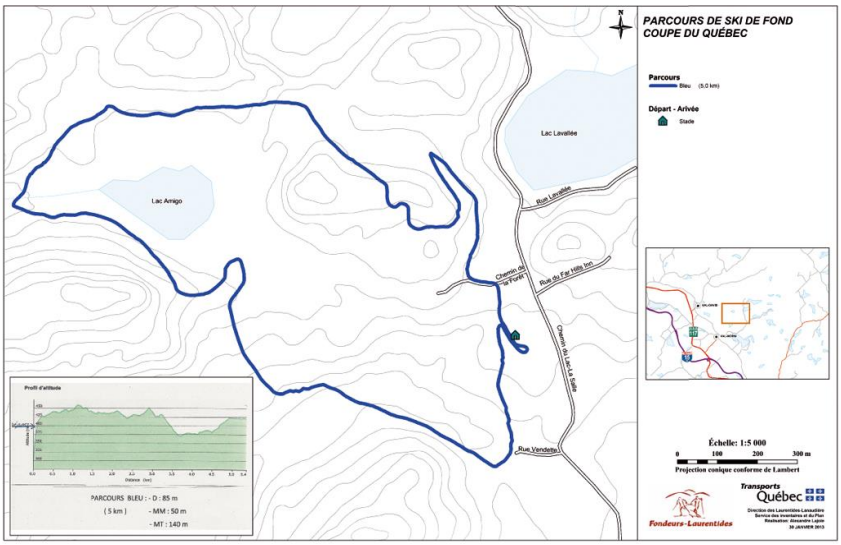
Annexe 2



2.3 km



2.5 km



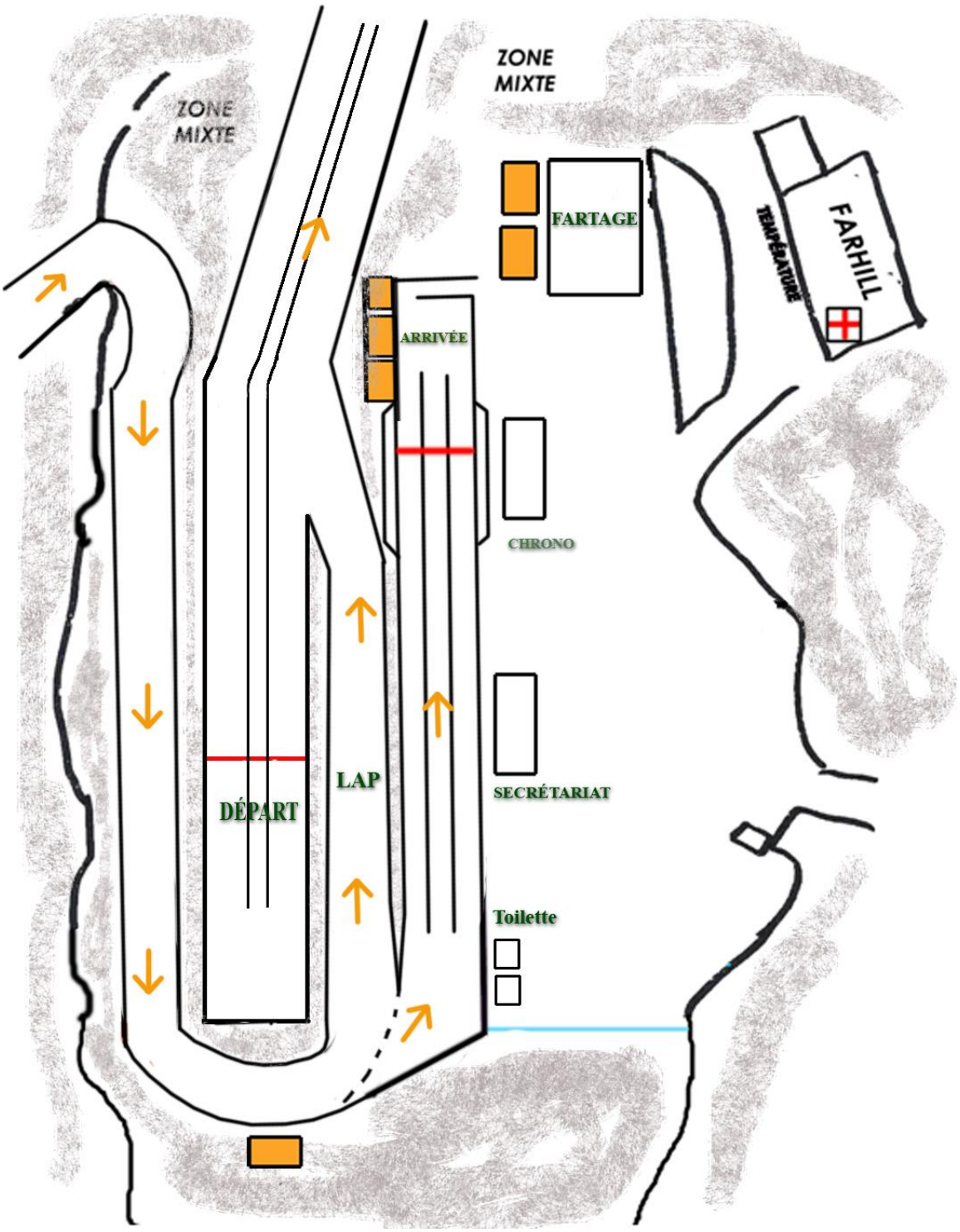
5 km

Annexe 3

PARCOURS
Sprint (500m)

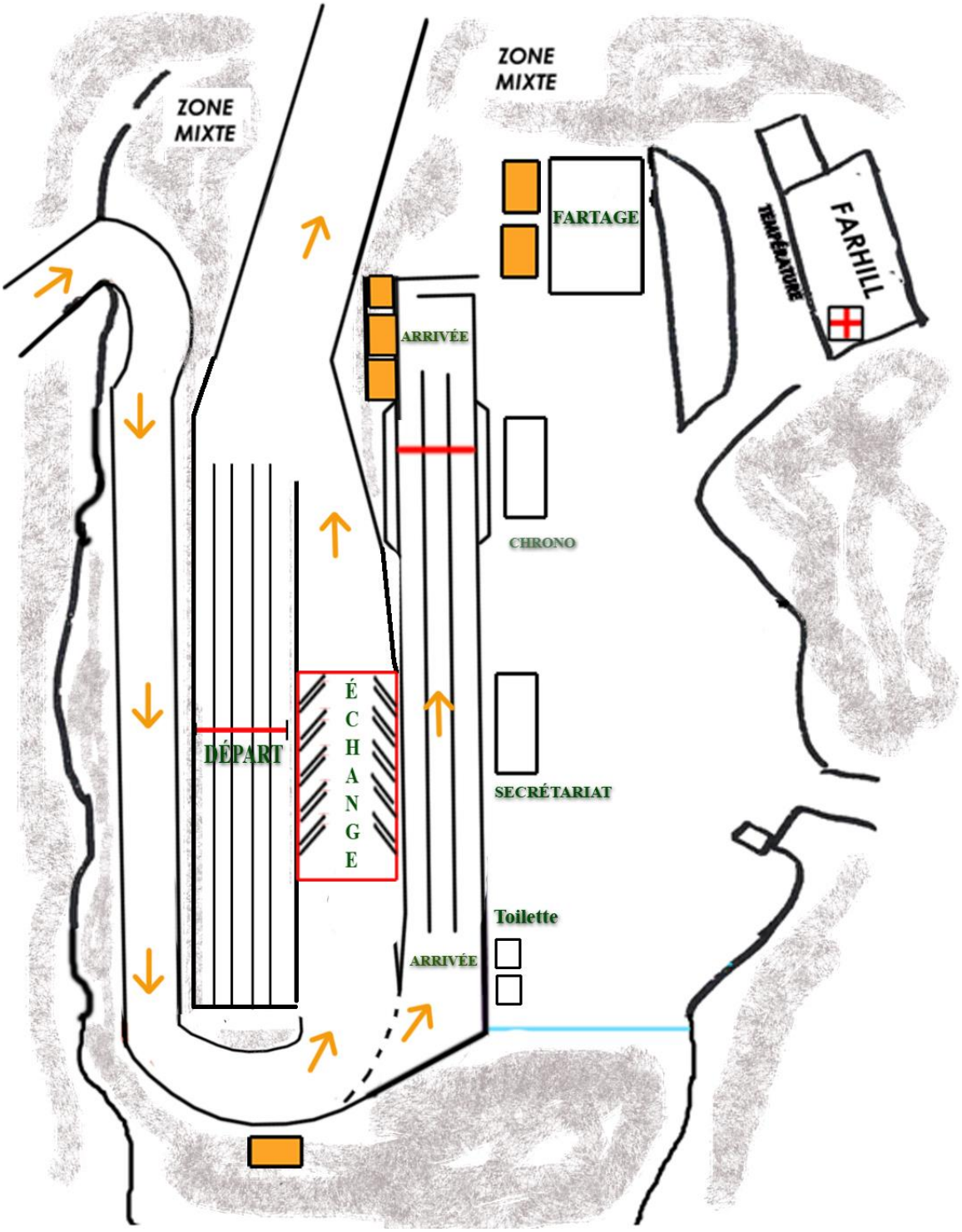
Annexe 4

PLAN DU STADE
12 mars 2016



Annexe 5

PLAN DU STADE
13 mars 2016



Annexe 6

HÉBERGEMENT

Liste des Hôtels et Auberges

Adresse	Note
Association Touristique des Laurentides www.laurentides.com Tél : 1-800-561-6673	Pour informations ou réservations
Partenaire Coupe Québec 2016 **Centre de plein air Collège Laurentien/Edphy international** **1200, 14e Avenue, Val-Morin, Qc, J0T 2R0** Tél: 450-435-6668 poste : 2233 **Lors de réservation SVP mentionnez que vous êtes participant à la Coupe Québec organisée par les Fondeurs-Laurentides** Site : www.edphy.com	À 10 minutes de voiture du centre de ski Type Auberge Jeunesse avec dortoirs Nuit/par personne : 20$ + taxes Déjeuner : 6,15$ + taxes Souper : 9,25$ + taxes Pour info ou réservation SVP contactez M. Guillaume Mallette Tél: 450-435-6668 poste : 2233 Ou par courriel Courriel: g.mallette@edphy.com

Pour plus d'information sur l'hébergement près du
Parc régional Val-David – Val-Morin, consultez le lien suivant:

www.valdavid.com

Annexe 7

RÈGLEMENTS ET CALCULS
CHAMPIONNAT « RELAIS – EN ÉQUIPE »
*** COUPE QUÉBEC ***

Compilation des points pour déterminer le club champion au relais-en équipe :

. Les points seront attribués selon le rang des équipes : (1er = 15 points, 2ème = 14 points, … 15ème = 1 point…).

. Le cumulatif des points des 6 meilleures équipes de chaque club participant (toutes catégories confondues) sera considéré pour déterminer le club gagnant. Ainsi, le club ayant le cumulatif le plus haut, sera déclaré club champion.

. Le club qui aura moins de 6 équipes participantes, se verra attribuer 0 point pour la ou les équipes manquantes.

. Si jamais il y a égalité entre 2 clubs pour déterminer le club champion, le meilleur pointage de la 7ème équipe sera considéré et ainsi de suite.

. Équipes Mixtes : Les équipes mixtes seront admises, mais ne seront pas considérées pour la compilation des points pour déterminer le club gagnant.

Spécifications :

. Les catégories :
  - Juvénile : H et F
  - Junior B : H et F
  - Open : H et F

. Parcours : 500 m
. Style : libre
. Départ de masse, 5 traces (5 à 14 coureurs)
. Ordre de départs : total des points canadiens des 2 coureurs.
. Tours et distance :
  - Juvénile : 2 x 500 m / coureur
  - Junior B : 2 x 500 m / coureur
  - Open : 3 x 500 m / coureur

Annexe 8

RÈGLEMENTS ET CALCULS
CHAMPIONNAT « RELAIS – SPRINT EN ÉQUIPE »
***** VOLET RÉGIONAL *****

Spécifications :

. Les catégories :
  - Midget / garçon et fille : Relais 1 x 500 mètres par coureur
  - Pee-Wee / garçon et fille : Relais 1 x 500 mètres par coureur
  - Atome (garçon et fille) : Course 500 mètres / départ de masse

. Parcours : 500 m

. Style : libre

. Départ de masse, 5 traces (10 à 12 coureurs)

. Ordre de départs : le classement des équipes sera établi selon la positions d'arrivée de la course du samedi. Le total des points de l'équipe sera utilisé par ordre croissant donc le plus petit pointage = première position sur la ligne de départ.

N.B. : Les catégories du volet régional ne seront pas comptabilisées dans le cumulatif pour le club gagnant. Il y aura par contre, remise de médailles aux trois premières équipes de chaque catégorie comme pour les équipes de la Coupe Québec.

FINALE COUPE QUÉBEC 2016 RELAIS Par ÉQUIPES– FORMULAIRE D'INSCRIPTION
DIMANCHE, le 13 mars 2016 – Style libre

COMPOSITION DES ÉQUIPES : A soumettre au secrétariat avant la réunion des entraîneurs vendredi le 11 mars 2016

Entraîneur: _____

	Nom des coureurs	Club	No équipe	Catégorie	Équipe officielle	Secrétariat	
1					Oui ☐		
2					Non ☐		

	Nom des coureurs	Club	No équipe	Catégorie	Équipe officielle	Secrétariat	
1					Oui ☐		
2					Non ☐		

	Nom des coureurs	Club	No équipe	Catégorie	Équipe officielle	Secrétariat	
1					Oui ☐		
2					Non ☐		