AVIS DE COURSE

COUPE QUÉBEC IV

10– 11 mars 2012

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

Nom de la compétition	Coupe Québec IV
Club-hôte	Fondeurs-Laurentides
Site	Parc régional de Val David – Val Morin, secteur Far Hills Val Morin
Adresse	Le centre de ski Far Hills 5966, Chemin du Lac La Salle, Val Morin, J0T 2R0
Directions	Voir la carte Annexe 1
Dates	10 – 11 mars 2012
Sanction	Ski de fond Québec (SFQ) Ski de fond Canada (SFC)
Admissibilité	Pour les athlètes qui participent à la Coupe Québec, la licence **annuelle** de SFQ et la licence **annuelle** de SFC sont obligatoires. Pour ceux qui désirent s'inscrire uniquement au volet régional (catégories Juvéniles à Maîtres) les licences **journalières** de SFQ **et** de SFC sont nécessaires. Veuillez noter que les athlètes des catégories juvénile à sénior inscrits au volet régional partiront avec les athlètes de la Coupe Québec. Cependant, la priorité sera accordée aux athlètes de la Coupe Québec pour l'établissement de l'ordre des départs. Pour les catégories Peewee et Midget, seule la licence journalière de SFQ est nécessaire. Les inscriptions sont remboursables jusqu'à concurences de 50% advenant l'annulation de la course

Comité Organisateur

Directeur d'épreuve	Francoix Gagnon
Secrétaire d'épreuve	Caroline Boyer, Mario Fallu
Chef de pistes	Marc Desjardins
Chef de stade	Bertrand Pouliot
Chef des contrôleurs	Denis Langdeau
Chef du chronométrage	Martin Richer
Déléguée technique	Jacques Dumont
Règlements	L'événement respectera les règlements en vigueur émis par SFQ et SFC. Voir aux liens suivant : http://www.skidefondquebec.ca/evenements/w_cahier_de_charge_f20_12_2011.pdf
Renseignements	Mario Fallu cell: 450 712-0590 Caroline Boyer 450 431-4746 info.coupe.quebec@gmail.com www.fondeurslaurentides.com

Programme des compétitions

Coupe Québec IV les 10 et 11 mars 2012

Catégorie Année de naissance	**Samedi le 10 mars** **Style libre** **Départ individuel**	**Dimanche le 11 mars** **Style classique** **Départ de masse**
	Distance	Distance
Juvénile garçon (1996-1997)	1 x 5 km (Bleu)	5 + 2.5 km (Bleu+rouge)
Juvénile fille (1996-1997 (1998))	1 x 5 km (Bleu)	4,6 + 2,3 km(Jaune+vert)
Junior B garçon (1994-1995)	5 +2.5 km (Bleu+rouge))	2 x 5 km (Bleu)
Junior B fille (1994-1995 (1996))	1 x 5 km (Bleu)	5 + 2.5 km (Bleu+Rouge)

Open	Junior A homme (1992-1993-(1994))	2 x 5 km (Bleu)	3 x 5 km (Bleu)
	U23 homme (1989-1991)		
	Sénior homme (1981-1988)		
Open	Junior A femme (1992-1993-(1994))	1 x 5 km (Bleu)	2 x 5 km (Bleu)
	U23 femme (1989-1991)		
	Sénior femme (1981-1988)		
Paranordique homme et femme		Notre organisation peut offrir des distances adaptées selon les besoins pour les Para nordiques. Contactez Marc Desjardins au 450-226-1382 dans les meilleurs délais	

Volet régional (10-11 mars) et Tour de ski Laurentides (10 mars)

	Samedi le 10 mars **Style libre** **Départ individuel**	**Dimanche le 11 mars** **Style classique** **Départ de masse**
	Distance	Distance
Peewee garçon (1999-2002)	1 x 2.3 km (Vert)	1 x 2.3 km (Vert)
Peewee fille (2000-2003)	1 x 2.3 km (Vert)	1 x 2.3 km (Vert)
Midget garçon ((1997)1998-1999)	1 x 2.5 km (Rouge)	2 x 2.3 km (Vert)
Midget fille (1998-1999 (2000))	1 x 2.5 km (Rouge)	2 x 2.3 km (Vert)
* Juvénile garçon et fille	Voir à la Coupe-Québec	Voir à la Coupe-Québec
* Junior B garçon et fille	Voir à la Coupe-Québec	Voir à la Coupe-Québec
* Open homme et femme	Voir à la Coupe-Québec	Voir à la Coupe-Québec
Maitre homme 31 ans et plus	2 x 5 km (Bleu)	3 x 5 km (Bleu)
Maitre femme 31 ans et plus	1 x 5 km (Bleu)	2 x 5 km (Bleu)

* les catégories de juveniles à open sont intégrées à la Coupe Québec

HORAIRE

Vendredi 9 mars 2012 au Centre Far Hills

13h00 à 17h00 Ouverture des pistes
19h30, Réunion des entraîneurs

Samedi 10 mars 2012 au Centre Far Hills

06h00, Ouverture des pistes
08h00, remise des dossards
09h15 fermeture des pistes

Départ individuel style libre

09h30	Open hommes et maîtres H,	2 x 5 km
09h50	Junior B garçon	5 +2,5 km
10h10	Open femme et maîtres F,	5 km
10h30	Juvénile garçon	5 km
10h50	Junior B fille	5 km
11h10	Juvenile fille	5 km
11h30	Midget garçon	2,5 km
11h40	Midget fille	2,5 km
11h50	Pee wee garçon	2,3 km
12h00	Pee wee fille	2,3 km

Remise des médailles: Sur le site, après la course.

13h30 à 16h00 Ouverture des pistes

Dimanche 11 mars 2012 au centre Far Hills

07h00, ouverture des pistes
08h00, remise des dossards
09h15, fermeture des pistes

Départ de masses, style classique

09h30	Open hommes et maîtres H,	3 x 5 km
10h10	Junior B garçon	2 x 5 km
10h30	Open femme et maîtres F,	2 x 5 km
10h55	Juvenile garçon	5 + 2,5 km
11h15	Junior fille	5 + 2,5 km
11h35	Juvénile fille	4,6 + 2,3 km
11h55	Midget garçon	2 x 2,3 km
12h10	Midget fille	2 x 2,3 km
12h25	Peewee garçon	2,3 km
12h30	Peewee fille	2,3 km

13h00, Remise des médailles sur le site

Modalités d'inscription

Frais	**Coupe Québec** 35 $ par course **Tour de ski Laurentides et volet régional** : Peewee et midget : 20 $ par course. Maitre : 35$ par course **Licence d'un jour SFQ et SFC** (5 $)
Inscriptions	Début des inscriptions sur Internet le 20 février .2012. http://www.zone4.ca/reghome.asp Date limite d'inscription : lundi 5 mars 2012 à 23h59. Tout athlète désirant s'inscrire après cette date ne pourra le faire qu'avec l'accord du jury et devra défrayer des frais additionnels par course, de 20$ pour les peewee et midget et de 35 $ pour les autres catégories. Les inscriptions tardives (après le lundi, 5 mars, 2012 à 23h59) doivent être soumises aux secrétaires de la compétition par courriel à info.coupe.quebec@gmail.com
Parcours	Voir Annexes 2 Trajet des parcours affichés aussi sur le site de compétition
Stade	Voir Annexes 3 et 4
Entraînement	Vendredi de 13h00 à 17h00 Samedi de 6h00 à 9h15 et de 13h30 à 16h00 Dimanche de 7h00 à 9h15 Les pistes peuvent être fermées selon les conditions climatiques. Plateau de départ et plateau d'arrivées interdits en tout temps
Réunion des entraîneurs	Vendredi 9 Mars 2012 à 19h30 au Centre Far Hills
Tirage au sort	Vendredi 9 Mars 2012 vers 18h00 au secrétariat. La méthode sera choisie en fonction des conditions de la neige afin de favoriser les coureurs les plus rapides.
Remise des dossards	Au centre de ski Far Hills au secrétariat. Samedi et dimanche à partir de 8h 00
Remise des prix	20 minutes après la fin des courses
Salles 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

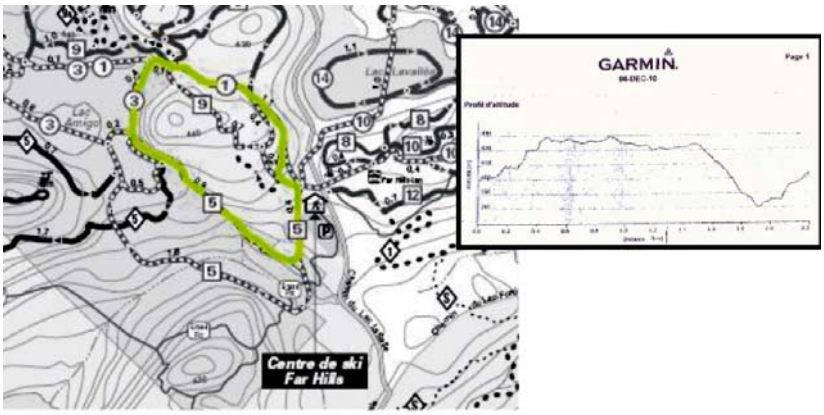
Services aux athlètes

Alimentation	Repas chauds disponibles à la cantine ($) et collation pour les athlètes près du stade.
Hébergement	Voir des Annexe 5
Stationnement	Sur le site; voir le plan en annexe 3 et 4
Médical	Équipe de premiers soins sur le site

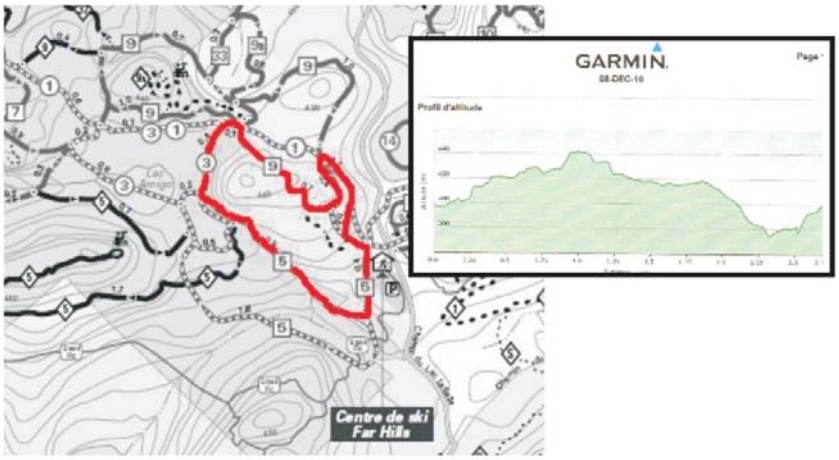
ANNEXE 1
TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE

ANNEXE 2

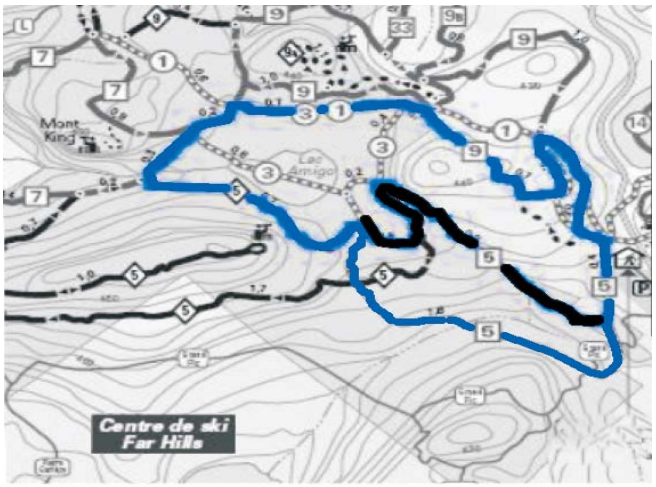
COUPE QUÉBEC IV / VOLET RÉGIONAL et TOUR DE SKI LAURENTIDES 11 mars 2012



2,3 km

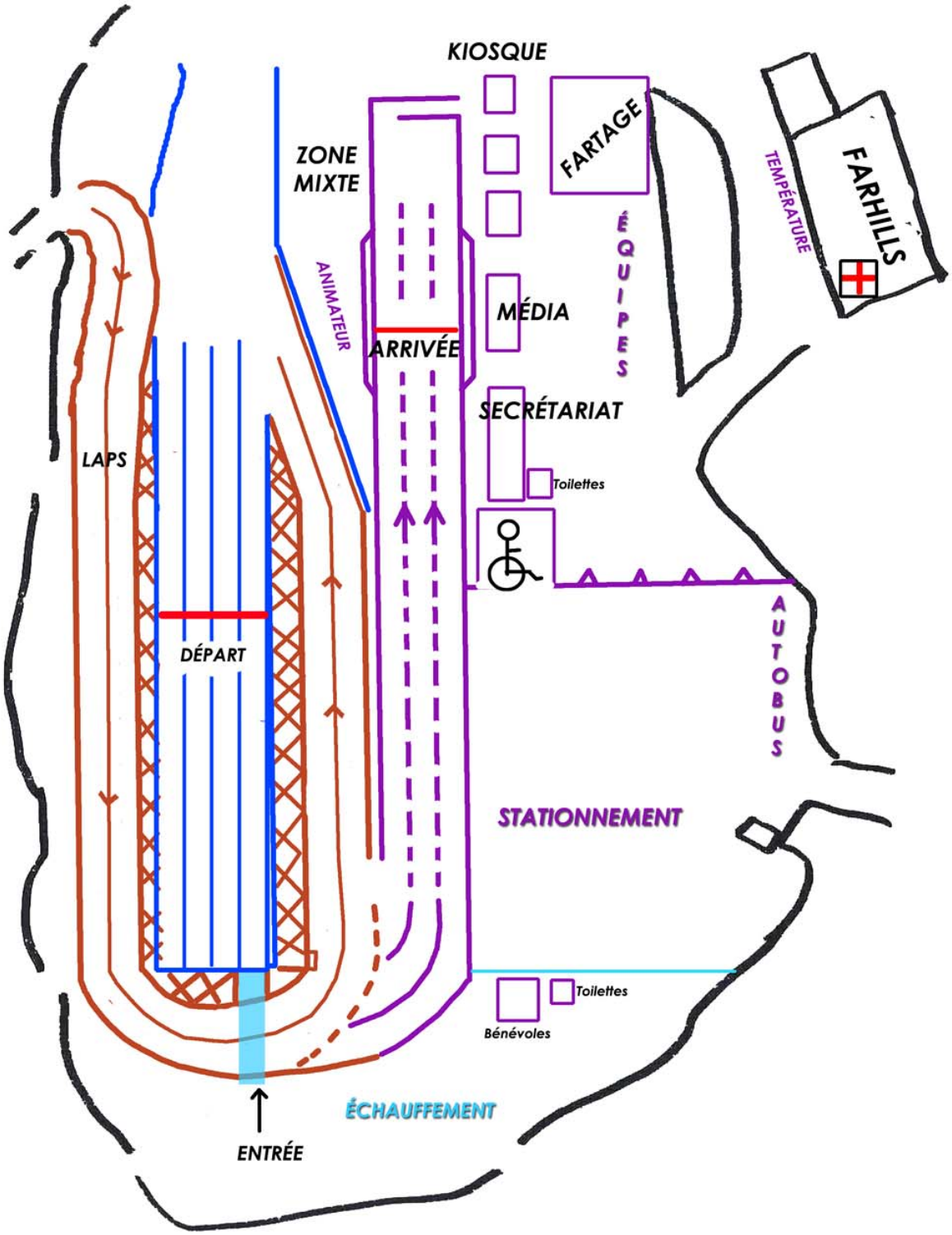


2,5 km

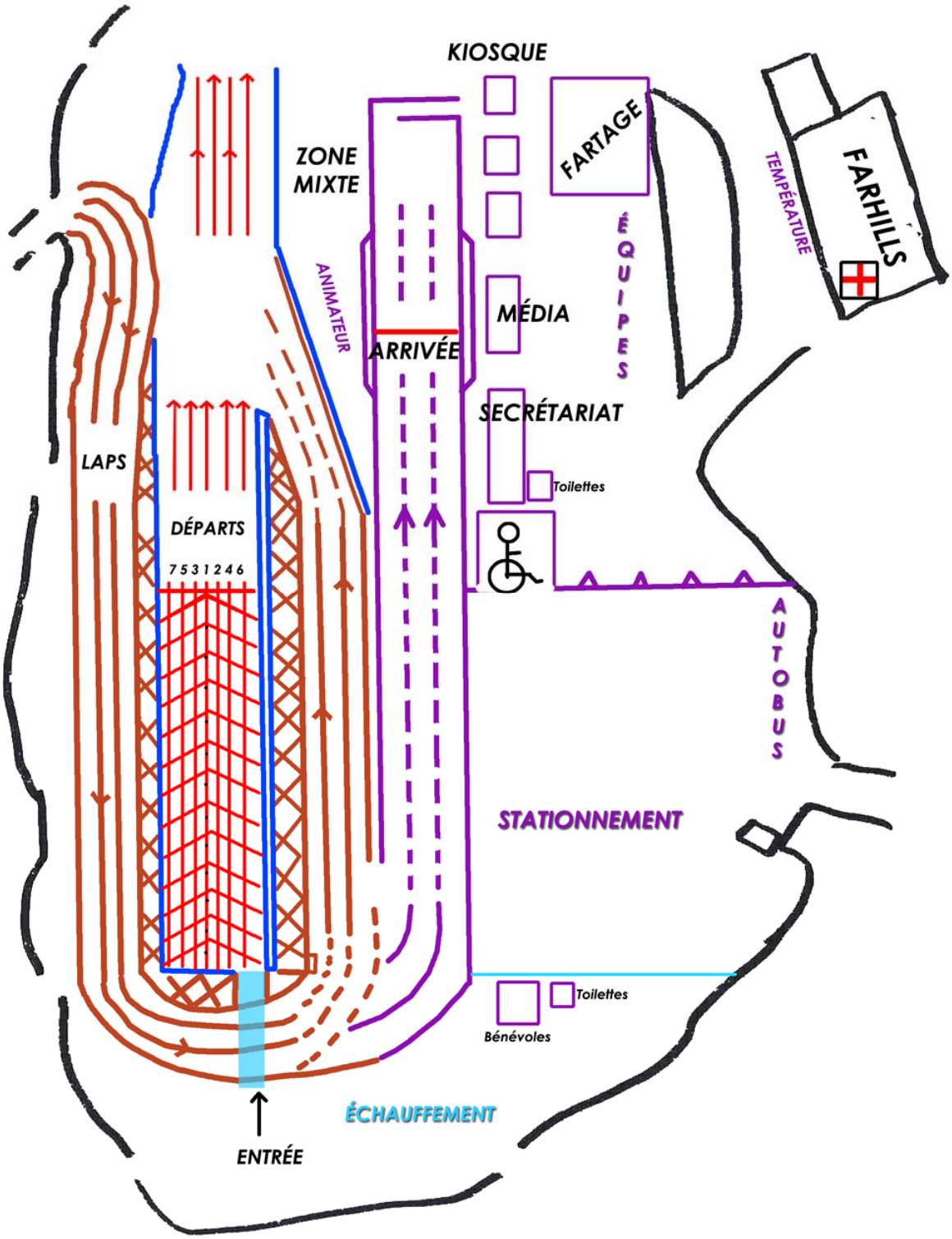


5 km

ANNEXE 3
COUPE QUÉBEC IV 10-11 mars 2012
PLAN DU STADE 10 mars 2012



ANNEXE 4
COUPE QUÉBEC IV 10-11 mars 2012
PLAN DU STADE 11 mars 2012



COUPE QUÉBEC IV / VOLET RÉGIONAL et TOUR DE SKI LAURENTIDES
10– 11 mars 2012

ANNEXE 5

Partenaires Hébergement
Coupe Québec Parc régional de Val David – Val Morin, secteur Far Hills

Voici la liste de 5 sites d'hébergements
qui commanditent la Coupe Québec Far Hills Val-Morin 2012
et qui offrent un tarif préférentiel pour le week-end du 9,10 et 11 mars 2012.

Nous vous encourageons à les contacter et surtout n'oubliez pas de mentionner que vous êtes participant(e) à la **Coupe Québec Far Hills Val Morin 2012.**

Hôtel La Sapinière (Hôtel 4 étoiles)
1244, de la Sapinière
Val-David, QC, J0T 2N0 **1.800.567.6635**
www.lasapiniere.com / info@sapiniere.com

Motel des Pays-d'en-Haut (Motel 2 étoiles)
1140, route 117,
Val-David, QC, J0T 2N0 **1.800.567.6740**
www.motel-des-pays.com / info@motel-des-pays.com

Kilomètre 42 (Chalets 3 étoiles)
2500 rue Faubert,
Val-David, QC, J0T 2N0 **1.877.422.6060**
www.locationschalets.com / info@locationschalets.com

Chalets Chanteclair (Chalets 4 étoiles)
2325, route 117
Val-David, QC, J0T 2N0 **1.888.880.8848**
www.chalets.ca / info@chalets.ca

Hotel Super 8 Ste-Agathe (Hotel 3 étoiles)
500, rue Léonard
Ste-Agathe-des-Monts, QC, J8C 0A3 **1.866.527.9206**
www.super8steagathe.com / info@super8steagathe.com

Pour obtenir de l'information sur d'autres sites d'hébergement aux alentours du Parc régional Val-David – Val-Morin, vous pouvez consulter ; www.laurentides.com .