



## AVIS DE COURSE

---



## Finale

## Coupe Québec



et

## Finale du circuit régional du Bas-Saint-Laurent

**29-30 mars 2014**

<b>Club hôte</b>	Club de ski de fond Mouski Nordique / Centre de plein air Mouski
<b>Site</b>	Centre de plein air Mouski 230, route des Raquetteurs Rimouski (Ste-Blandine) G5N 5Y2 (418) 735-5525
<b>Directions</b>	Voir la carte ci-jointe à l' <i>Annexe C</i> .
<b>Sanction</b>	Ski de fond Québec et Ski de fond Canada. Les règlements de Ski de fond Canada et de la Coupe Québec s'appliquent.
<b>Admissibilité</b>	<p><b><u>Coupe Québec</u></b></p> <p>Les intervenants doivent répondre à certains critères d'admissibilité pour pouvoir participer à la Coupe Québec.</p> <p><b>Club</b> : Un club doit être affilié à Ski de Fond Québec et remplir tous les critères exigés par une telle affiliation.</p> <p><b>Entraîneurs</b> : 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.</p> <p><b>Compétiteurs</b> : Les compétiteurs doivent détenir une licence de course annuelle ou journalière provinciale SFQ et une licence de course nationale annuelle ou journalière pour participer à cette tranche de la Coupe Québec. La licence annuelle de SFC est nécessaire pour obtenir des points canadiens.</p> <p>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.</p> <p>Les catégories d'âge suivantes sont représentées sur le circuit de la Coupe Québec : juvéniles, junior B, junior A, U23, sénior et paranordique. Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie suivante ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le Modèle de compétition révisé (MCR). L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie. Les années de naissance sont les suivantes :</p>

Juvenile garçons	JVM (98-99)
Juvenile filles	JVF (98-99-(00))
Junior B garçons	JBM (96-97)
Junior B filles	JBf (96-97-(98))
Junior A hommes	JAM (94-95)
Junior A femmes	JAF (94-95)
U23 hommes/femmes	(91-92-93)
Sénior hommes/femmes	(83-90)

Les coureurs de moins de 23 ans au 31 décembre de l'année en cours obtiendront un classement distinctif à condition de s'inscrire dans la catégorie Open (JA, U23 et sénior) et de cocher la case U23 sur le formulaire d'inscription en ligne.

Les coureurs qui étudient à temps plein à l'université ou au CEGEP pourront obtenir un classement comparatif avec les autres coureurs étudiants à condition d'être inscrits à un minimum de neuf crédits (pour les universitaires) et de 12 crédits ou quatre cours (pour le collégial) d'une institution reconnue et d'avoir coché la case « Collège » ou « Université » sur le formulaire d'inscription. Le classement sera établi à l'intérieur de la catégorie Open à condition de s'inscrire comme junior ou sénior dans la catégorie Open. 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.**

### **Finale du circuit régional du Bas-Saint-Laurent (29 mars)**

Cette compétition est ouverte à tous les compétiteurs des niveaux atome, pee-wee et midget. Les temps réalisés à cette compétition ainsi qu'à la Coupe Québec par les compétiteurs de l'Est du Québec compteront pour le classement au circuit régional. Les compétiteurs des autres régions sont les bienvenus.

Les participants à la course régionale qui ne possèdent pas de licences de courses annuelles provinciale 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 sont 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.

## Comité organisateur

---

<b>Directeur d'épreuve :</b>	Daniel Guay
<b>Secrétaire d'épreuve :</b>	Diane Tardif
<b>Chef de pistes :</b>	Charles Giasson
<b>Chefs de stade :</b>	Martin Lagacé
<b>Chef des contrôleurs :</b>	Charles Giasson
<b>Chef de chronométrage :</b>	Sébastien Bolduc
<b>Délégué technique :</b>	Daniel Bellerose
<b>Directeur des communications :</b>	Franck Michel

## Renseignements

---

Site Internet : [www.mouski.qc.ca](http://www.mouski.qc.ca)

**Daniel Guay**, directeur d'épreuve  
Tél. : (418) 725-1695 (résidence)  
Courriel : [gua.vac@globetrotter.net](mailto:gua.vac@globetrotter.net)

**Franck Michel**, directeur des communications  
Tél. : (418) 730-7346  
Courriel : [gagniermichel@cgocable.ca](mailto:gagniermichel@cgocable.ca)

# Programme des compétitions

## Coupe Québec

Catégorie	Samedi – 29 mars Sprint Style classique Qualif : départs aux 30 s Centre plein air Mouski	Catégorie (Âge au 31 décembre 2013)	S E X E	Dimanche – 30 mars Montée style libre Départs individuels / 30 s Val Neigette
Toutes les catégories	1000 m	Juvenile (13) 14-15 ans	F	1100 m Dénivelé: 150 m
		Juvenile 14-15 ans	H	
		Junior B (15) 16-17 ans	F	
	1400 m	Junior B 16-17 ans	H	
	1000 m	Junior A 18-19 ans	F	
	1400 m	Junior A 18-19 ans	H	
	1000 m	U23 20-21-22 ans	F	
	1400 m	U23 20-21-22 ans	H	
		Sénior 23 ans et plus	F	
	Sénior 23 ans et plus	H		
Para nordique	À préciser	Paranordique	F/H	-

## Circuit régional du Bas-Saint-Laurent

Catégorie (Âge au 31 décembre 2013)	S E X E	samedi – 29 mars Sprint Style classique
Atome (5) 6-7-8 ans	F	300 m
Atome (5) 6-7-8 ans	H	
Pee-wee (8) 9-10-11 ans	F	600 m
Pee-wee (9) 10-11-12 ans	H	
Midget (11) 12-13 ans	F	
Midget (12) 13-14 ans	H	

## Horaire

---

Vendredi 28 mars		
Heure	Activité	Lieu
10 h	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
13 h	Accès aux pistes	Réseau des pistes de ski
17 h	Réunion des entraîneurs	Chalet Mouski
21 h	Fermeture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski

  

Samedi 29 mars		
Heure	Activité	Lieu
6 h 30	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
8h	Ouverture du secrétariat, distribution des dossards	Chalet Mouski
9 h 15	Premiers départs - Qualifications	Plateau de départ
Environ 30 minutes après les finales	Remise des médailles	Chalet Mouski
16 h 30	Réunion des entraîneurs	Chalet Mouski
18 h 30	Fermeture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
18 h 30	Banquet – remise de la Coupe Québec	Hôtel Rimouski

  

Dimanche 30 mars		
Heure	Activité	Lieu
6 h 30	Ouverture des aires de fartage	Val Neigette
8 h 00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Chalet Val Neigette
9 h	Premier départ	Plateau de départ, bas de la piste no. 1
Vers 11 h 30	Remise des médailles	Chalet Val Neigette
Vers 12 h	Fin des activités	

## Modalités d'inscription

---

### Frais

#### **Pour toutes les catégories de la Coupe Québec :**

le coût d'inscription individuel est de 35 \$ pour la course du samedi, et de 35 \$ pour la course du dimanche.

#### **Pour la finale du circuit régional du Bas-Saint-Laurent :**

le coût d'inscription est de 5 \$

*Licence(s) d'un jour en sus, si nécessaire(s).*

### Inscription

Les inscriptions sont gérées uniquement via le site Internet de Zone4 : [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca). La date limite d'inscription est fixée au mardi 25 mars à 23 h 59. **Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite d'inscription.**

## Listes de départ

---

<b>Départs individuels</b>	La liste de départ pour la course de qualification de sprint est établie selon la liste des points canadiens sprint la plus récente. La liste de départ pour la course de montée est établie selon la liste des points canadiens distance la plus récente.
<b>Répartition des qualifiés</b>	Les 30 premiers de la course de qualification de sprint dans chaque catégorie (Atome, Pee Wee, Midget, Juvénile, Junior B, Junior A, Open (Sénior et U23) accèdent aux quarts de finale.

## Parcours et accès aux pistes

---

<b>Parcours/stade</b>	Une carte du parcours et du stade est disponible à l' <i>Annexe A</i> , incluant les dénivelés pour le sprint du samedi. Une carte du parcours du dimanche incluant le dénivelé est disponible à l' <i>Annexe B</i> . Les athlètes et les entraîneurs sont responsables de bien connaître leurs parcours.
<b>Entraînement</b>	Pour la course du samedi, l'accès au circuit de compétition sera permis à partir du vendredi 28 mars à 13 h. Il ne sera pas permis d'accéder au circuit de compétition le samedi matin avant les courses. Une autre piste du centre pourra alors être utilisée comme piste d'échauffement et de test. Pour la course du dimanche, l'accès à la piste de la course sera possible le matin entre 8h et 8h45. Il ne sera pas permis pour quiconque d'accéder aux pistes de la station de ski après la course. Une boucle de réchauffement et de test sera disponible au bas de la piste no. 1.
<b>Tarifs d'accès aux pistes</b>	<p>Pour la course du samedi, le coût d'accès au centre de plein air Mouski est inclus dans le coût d'inscription, pour les athlètes et leurs entraîneurs.</p> <p>Pour la course du dimanche, le coût d'inscription ne couvre que l'accès à la piste no. 1 de Val Neigette par l'athlète lors de la course. Toute personne qui voudrait accéder aux pentes de ski de Val Neigette avant ou après la course devra défrayer le coût d'un billet d'accès aux pentes, au tarif demandé par la station.</p>

## Réunion des entraîneurs

---

<b>Coupe Québec :</b>	Vendredi 28 mars 2014 à 17 h, chalet du centre plein-air Mouski Samedi 29 mars 2014, à 17 h, chalet du centre plein-air Mouski
<b>Finale du circuit régional :</b>	Samedi 29 mars 2014, 8 h 15, chalet du centre plein-air Mouski

## Dossards

---

### Remise des dossards

Pour la course du samedi, la remise des dossards aura lieu au secrétariat (dans le chalet du centre Mouski), à partir de 8 h, la journée de la course. Pour le sprint, les compétiteurs remettent leur dossard après la course de qualification. Un nouveau dossard sera attribué à ceux et celles qui se qualifient pour les rondes suivantes, et les compétiteurs gardent ce dossard jusqu'à la finale.

Pour la course du dimanche, la remise des dossards aura lieu au chalet de Val Neigette à partir de 8 h, la journée de la course.

Le club du skieur qui ne remettra pas son dossard devra payer 30 \$ pour le remplacement du dossard.

## Services et facilités

---

### Aires de fartage

Pour la course du samedi, le centre de plein-air Mouski met à la disposition des farteurs :

- la salle de fartage du chalet
- le garage de la dameuse
- des espaces extérieurs non-abrités autour du chalet

La salle du chalet et le garage seront ouverts le vendredi jusqu'à 21 h et le samedi de 6 h 30 à 18 h 00.

Pour la course de dimanche, des aires de fartage extérieures et intérieures seront disponibles à la station de Val Neigette à compter de 6 h 30.

### Ravitaillement

Des ravitaillements liquides seront offerts à l'arrivée de chaque course.

### Alimentation

**Samedi midi** : Repas complet (lasagne) – Coût : 12 \$

**Samedi soir** : Banquet à l'Hôtel Rimouski. Coût : \$ 32.

Au menu :

Feuilleté de légumes au pesto et tomates séchées

Velouté St-Daniel

Rôti de haut de surlonge au jus, pommes de terre et légumes frais du marché

Mango des baies

Thé, café, tisane.

Les athlètes et entraîneurs doivent choisir et payer ces articles lors de leur inscription sur Zone4. Il ne sera pas possible de le faire sur place, lors de la compétition. Le centre de plein-air Mouski est situé à 17 km du centre-ville de Rimouski. Il n'y a pas de restaurants à proximité.

Outre les repas offerts ci-haut, le centre de plein-air Mouski offre en vente de petits items (soupe, galettes, chocolat, breuvages, etc.).

**Dimanche matin et midi :** Le service de restauration de la station Val Neigette offrira le déjeuner et le dîner aux skieurs et à leurs accompagnateurs. Les tarifs proposés par la station seront annoncés lors de la réunion des entraîneurs.

### Médical

Le samedi, les premiers soins seront assurés par les patrouilleurs de ski du Centre de plein air Mouski, et le dimanche par ceux de la station Val Neigette. Un médecin et une infirmière seront également présents aux deux courses.

### Stationnement

Les deux centres de ski disposent chacun d'un grand stationnement qui devrait fournir assez d'espaces pour tous les véhicules, mais chacun est prié de ranger son véhicule de manière à maximiser l'espace disponible.

### Hébergement

Les principaux hôtels de Rimouski sont:

- **Hôtel Rimouski** (1-800-463-0755) [www.hotelrimouski.com](http://www.hotelrimouski.com)
- **Hôtel Le Navigateur** (1-888-724-6944) [www.groupelenavigateur.com](http://www.groupelenavigateur.com)
- **Comfort Inn** (1-418-724-2500) [www.comfortinn.com](http://www.comfortinn.com)

Ces hôtels sont tous situés au centre-ville ou près de celui-ci, à 15-20 km du site de compétition (voir Annexe C).

Rappelons que la fédération a négocié des tarifs spéciaux avec les hôtels Comfort Inn, incluant le Comfort Inn de Rimouski. Mentionner le code « WSKI » lors de la réservation.

## Remise des prix

---

### Description

**Coupe Québec :** Les médailles pour la course du samedi seront remises au centre de plein-air Mouski, environ 30 minutes après la dernière finale. La remise des Méritas annuels et des prix cumulatifs Coupe Québec se feront lors du banquet, le samedi soir à l'hôtel Rimouski. Pour la course du dimanche, la remise des médailles aura lieu environ 30 min après le dernier arrivé, au chalet de la station Val Neigette.

**Circuit régional :** Des médailles seront décernées aux trois premiers de chaque catégorie, environ 30 minutes après la dernière finale, dans le chalet du centre de plein-air Mouski.

### Documents annexés

- A – Plan du stade et parcours du sprint (samedi)
- B – Plan du parcours et dénivelé de la course de montée (dimanche)
- C – Trajet pour se rendre aux sites



## Annexe B – Plan du parcours de montée (dimanche)



Altitude départ :	110 m
Altitude arrivée :	260 m
Longueur :	1,1 km
Pente moyenne :	13,6 %
Pente maximale :	25 %

### Note :

La montée se fait du côté gauche de la piste no .1 (tracé en rouge), et les skieurs redescendent (lentement) par la même piste, du côté droit. Les deux côtés seront séparés par une barrière. Les spectateurs peuvent accéder le long de la piste, à pied.

# Annexe C – Trajet pour se rendre aux sites



## Directives (pour le centre de plein-air Mouski)

- Emprunter la **route 132** vers **Sainte-Blandine** sur une distance d'environ 12 km (à partir du fleuve)
- À l'église de Sainte-Blandine, tourner à droite sur le **Chemin Saint-Joseph**
- Après environ 4 km, tourner à gauche sur la **Route du Club des Raquetteurs**
- Le **Centre de plein air Mouski** se trouve au bout de la route, à environ 1 km de l'intersection

 **Val-Neigette**

