



DÉFI DU PRINTEMPS

Pour M14 et Maîtres

Organisée par Événements Nordiques Gatineau Nordic Events (ENGNE)

10 et 15 mars 2024

Centre Nakkertok Nordique
Gatineau/Cantley (Québec)



Événements Nordiques Gatineau Nordic Events est heureux de vous inviter à son nouveau Défi printanier qui se déroulera sur deux jours les 10 et 15 mars 2024 au Centre de ski Nakkertok Nordique, à Gatineau. Venez encourager les athlètes qui se battront pour le titre aux Championnats canadiens de ski et courez après eux à la fin des journées de course.

RECONNAISSANCE DES TERRES

Événements Nordiques Gatineau Nordic Events (ENGNE) reconnaît que les terres sur lesquelles nous vivons et skions sont le territoire traditionnel non cédé du peuple Algonquin Anishnaabeg. Les peuples Algonquins habitent ce territoire depuis des temps immémoriaux. Nous sommes reconnaissants d’avoir l’opportunité d’être présents sur ce territoire. Nous partageons un respect commun pour notre environnement naturel qui nous donne le privilège d’utiliser la topographie de la terre mère et la neige qui tombe du ciel pour profiter de notre activité choisie de ski de fond.

A. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

LIEU

Centre Nakkertok Nordique
900 Avenue Gatineau, Gatineau (Québec)

[Accès](#)

PROGRAMME

Les activités se dérouleront sur deux jours comme suit

JOUR	ACTIVITÉ	CATÉGORIES	TECHNIQUE
Dimanche 10 mars	Départ par intervalle	M14 G & F	Technique libre
Vendredi 15 mars	Départ groupé	M14 G & F	Technique classique
		Maître (30 ans et plus) H & F	

SANCTIONS

L’événement est sanctionné par :

- [Nordiq Canada](#) (NC)
- [Ski de fond Québec](#) (SFQ)

ENJEUX

- [Points canadiens](#)
- Prix en marchandise aux 6 premiers

NORMES TECHNIQUES

L'événement sera régi par les normes techniques suivantes :

- [Règlements des épreuves canadiennes de ski de fond](#)
- [Manuel de l'organisateur - Événements de Niveau 2 sanctionnés](#)
- [Protocole conjoint de fartage sans fluor de l'Ontario et du Québec](#)

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](#) ou le responsable du sport sans abus sur les lieux de compétition (À déterminer). Cette personne peut vous référer à du soutien et vous aider à soumettre une plainte. En cas d'urgence, appelez le 911.

COMITÉ DE COMPÉTITION

POSTE	NOM
Chefs de compétition	Pierre Millette
Secrétaire de compétition	Todd Fairhead
Chef du contrôle et de la sécurité	Thomas Lyon
Chefs du parcours	Charles Lacasse / Simon Mason
Chef du stade	Andrew Liddiard
Chef du chronométrage et des résultats	Philippe Daoust

JURY

POSTE	NOM
Délégué technique	À confirmer
Délégué technique adjoint	À confirmer
Chef de compétition	Pierre Millette

RENSEIGNEMENTS ET COMMUNICATION

Courriel : info@engne.ca

Site Web : <https://zone4.ca/event/2024/pXaRal/>

HORAIRE DES ACTIVITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉS	LIEU
Lundi 19 février 2024		Ouverture des inscriptions	Zone4
Vendredi 8 mars 2024	23 h 59	Fermeture des inscriptions pour les trois courses	Zone4
Samedi 9 mars 2024	12 h	Corrections finales à la liste de confirmation	info@engne.ca
	15 h	Liste de classement préférentiel de distance pour les trois courses disponible	Zone4
	19 h	Liste de départ pour la course 2,5 km M14 en départ par intervalle disponible	Zone4
Dimanche 10 mars 2024	16 h 15	Courses 2,5 km M14 Départ par intervalle technique classique	Centre de ski Nakkertok Nordique
Jeudi 14 mars 2024	19 h	Listes de départ pour les courses 5 km M14 et 30 km Maîtres en départ groupé disponibles	Zone4
Vendredi 15 mars 2024	12 h 45	Courses 5 km M14 Départ groupé technique libre	Centre de ski Nakkertok Nordique
	14 h	Courses 30 km Maîtres Départ groupé technique libre	Centre de ski Nakkertok Nordique

B. COMPÉTITIONS

CATÉGORIES

CATÉGORIES	SOUS-CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE
M14 féminin	M14 F1 M14 F2	2011 2010
M14 masculin	M14 M1 M14 M2	2011 2010
Maîtres féminin	M F 30 ans et plus	1993 et plus tôt
Maîtres masculin	M H 30 ans et plus	1993 et plus tôt

FORMAT DES ÉPREUVES ET DISTANCES

CATEGORIE	10 mars 2024 Départ par intervalle Technique libre	15 mars 2024 Départ groupé Technique classique
M14 féminin	2,5 km	5 km
M14 masculin	2,5 km	5 km
Maîtres féminin	N/A	30 km
Maîtres masculin	N/A	30 km

ADMISSIBILITÉ

Les courses sont ouvertes aux catégories M14 et maîtres seulement. Les conditions suivantes sont applicables :

Licence Ski de fond Québec

Les skieurs résidant au Québec, doivent détenir une licence annuelle de SFQ ou acheter une licence journalière de SFQ (5 \$ par course) disponible avec l'inscription en ligne.

Licence Nordiq Canada

Tous les skieurs des catégories M14 et maîtres doivent avoir une licence annuelle valide de NC ou obtenir une licence journalière de NC (6 \$ par course) disponible avec l'inscription en ligne

Points canadiens

Des points canadiens seront attribués aux skieurs possédant une licence annuelle de NC seulement

Veillez noter que les skieurs des catégories M12 ne peuvent participer à la course en se surclassant.

INSCRIPTION

Les inscriptions ouvriront le 13 février 2024 dans [Zone 4](#). Tous les frais d'inscription doivent être payés en ligne dans Zone 4.

Frais d'inscription : les frais d'inscription seront de 35 \$ par course par coureur M14 et de 40 \$ par course par personne pour les catégories Maîtres. Les frais d'inscription comprennent 5 \$ de contribution pour l'amélioration des conditions d'enneigement. La période d'inscriptions régulières prend fin le vendredi 8 mars 2024 à 23 h 59 HNE.

Taxes de vente : les taxes de vente (TPS et TVQ) et les frais de traitement seront ajoutés aux frais d'inscription.

Licences : Les licences FIS et Nordiq Canada (et les licences SFQ pour les skieurs québécois) doivent être saisies dans le formulaire au moment de l'inscription.

Licence de compétition de niveau 2 de Nordiq Canada : Les coureurs qui ne détiennent pas de licence FIS ou Nordiq Canada valide doivent acheter une licence de compétition de niveau 2 de 6 \$ pour chaque course.

Licence Ski de Fond Québec : Les résidents du Québec doivent détenir une licence de course SFQ valide. Ceux des autres catégories qui ne détiennent pas de licence de course SFQ doivent acheter une licence journalière de 5 \$ pour chaque course.

Remboursement : Les demandes de remboursements seront traitées comme suit:

- Reçues Jusqu'à la fin de la période d'inscription: remboursement 100% des frais d'inscription, incluant la licence d'un jour de SFQ and deadline for corrections
- Reçues entre la fermeture des inscriptions et la date limite des corrections à la liste de confirmation: remboursement de 50% des frais d'inscription, incluant licences d'un jour de SFQ
- Aucun remboursement des demandes reçues après la date limite de correction de la liste de confirmation ou si l'athlète ne se présente pas au départ.
- Aucun remboursement des licences de compétition de niveau 2 (anciennement LJMS de NC et licences d'un jour de SFQ) achetées par erreur.
- Aucun remboursement pour l'annulation d'une journée de course pour conditions météo trop froides ou adverses.
- Aucun remboursement des frais de transaction Zone4 et paiement bancaire en ligne.

- Les skieurs de la catégorie M12 qui s'inscrivent seront refusés et remboursés 85 % de la somme incluant les licences d'un jour de SFQ

Annulation de l'événement/d'une journée : Les catégories Maîtres requièrent un minimum de 20 skieurs pour avoir lieu. Si la course est annulée, toutes les inscriptions seront remboursées sauf les frais dans Zone4 et les coûts de la licence de jour de NC.

Corrections : Les athlètes et leurs entraîneurs doivent vérifier la liste de confirmation dans Zone 4 dès que possible après leur inscription. Veuillez communiquer avec le chef de la compétition avant le samedi 9 mars 2024 à midi HNE à info@engne.car s'il y a des corrections à apporter à votre inscription.

Le tableau suivant présente les différents frais relatifs à l'inscription :

CATEGORIE	FRAIS D'INSCRIPTION	LICENCE DE JOUR NIVEAU 2	LICENCE DE JOUR SFQ
M14	35 \$ par course	6 \$ par course	5 \$ par course
Maîtres	40 \$ par course	6 \$ par course	5 \$ par course

Note: les frais d'inscription comprennent les frais d'amélioration des conditions d'enneigement de 5 \$.

CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL

Le classement préférentiel se fera ainsi:

Départ par intervalle

Les skieurs seront classés selon leurs points sur la liste canadienne des points de distance. Des groupes seront ensuite formés en fonction du nombre de skieurs. Les positions de départ seront attribuées au hasard au sein de chaque groupe.

Départ groupé

Les skieurs seront classés selon leurs points sur la liste canadienne des points de distance.

Les listes de classement préférentiel de distance pour les trois courses seront distribuées à 15 h le 9 mars 2024 pour examen par les entraîneurs. Veuillez contacter le chef de compétition à info@engne.ca avant 17 h le 9 mars 2024, si des corrections sont nécessaires.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Tous les skieurs inscrits et entraîneurs recevront un document technique contenant les informations pertinentes pour les trois courses au plus tard le samedi 9 mars 2024 à midi. Ce document remplacera la réunion des capitaines d'équipe pour ces courses.

RAMASSAGE DES DOSSARDS

Le ramassage des dossards par les clubs ou individuellement aura lieu au garage. Les dossards seront disponibles à la récupération selon l'horaire ci-dessous. Les dossards seront triés comme identifié lors de l'inscription.

10 mars : 15 h

15 mars : 11 h 30

Les clubs ou les individus se verront facturer des frais de remplacement de dossard de 100 \$ pour chaque dossard manquant.

TRANSPONDEURS

Des transpondeurs GoChips seront utilisés pour toutes les courses. Ils seront remis aux athlètes avant leur course tout près de l'aire des départs environ 15 minutes avant le premier départ de l'épreuve. Des frais de remplacement de 100 \$ seront facturés aux clubs ou individus pour chaque transpondeur perdu ou manquant et devront être payés avant de pouvoir prendre le départ à la course suivante.

FARTAGE

L'utilisation de fart fluoré ou de produits de mise au point contenant du fluor, incluant le fart de poussée, est interdite pour **toutes** les catégories.

ÉCHAUFFEMENT

Il est possible de s'échauffer en tout temps mais en-dehors des parcours de compétition.

PARCOURS ET STADE

Les plans des parcours et des stades seront disponibles au plus tard le 3 mars 2024.

RAVITAILLEMENT

Il y aura de la boisson énergisante et de l'eau offertes en libre-service à la sortie de l'aire d'arrivée. Pour la course des Maîtres, le CO organisera un espace pour les supporters des coureurs afin de leur fournir un ravitaillement personnel.

RÉSULTATS ET PROTÈTS

Le chronométrage officiel sera effectué avec les chronomètres Summit Systems et les données seront gérées par Zone4.

REMISE DES PRIX

Des prix seront remis aux six premiers de toutes les catégories lors de la publication des résultats non-officiels.

C. RENSEIGNEMENTS SUR LE SITE

STATIONNEMENT

Le centre de ski Nakkertok Nordique dispose d'une capacité de stationnement importante mais non infinie. Le stationnement sera contrôlé et des espaces seront réservés dans le lot supérieur le plus proche du stade pour les participants paranordiques et l'accès aux ambulances.

Soyez vigilant et respectez la signalisation et les bénévoles du stationnement qui tenteront de maximiser l'utilisation de l'espace disponible.

ÉVÉNEMENT RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

ENGNE a pour objectif et pour mandat de présenter des événements aussi respectueux de l'environnement que possible. Nous demandons à tous les participants de réduire l'utilisation de plastiques à usage unique, de mousse de polystyrène, d'emballages et de contenants qu'ils apporteront sur le site de la compétition. Nous vous demandons de trier et de jeter tous les déchets dans les bacs de recyclage, de compostage et de déchets appropriés situés à plusieurs endroits sur le site pour collecter les déchets. Nous encourageons également les équipes à faire du covoiturage autant que possible. Nous vous remercions de nous aider à rendre notre planète plus verte.

SALON DES ATHLETES / VILLAGE DES ÉQUIPES

L'espace intérieur sur le site sera limité. Les équipes sont encouragées à apporter leur propre tente pour utilisation par les athlètes.

FARTAGE

Il est recommandé de préparer ses skis à la maison avant de se présenter pour les courses car le CO ne peut garantir de l'espace pour une tente ou une roulotte.

BUREAU DE COMPÉTITION

Le bureau de compétition est situé au deuxième étage de la grange (the Barn). Les heures d'ouverture seront les suivantes :

10 mars : 15 h – 17 h
15 mars: 11 h 30 – 17 h

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Les conditions météorologiques à Gatineau/Cantley sont souvent différentes de celles de la ville d'Ottawa. Voici votre meilleure source pour la météo du site de course : <https://www.accuweather.com/fr/ca/cantley/j8v/weather-forecast/56140?lang=f>.

Prenez note que les compétitions pourraient être retardées ou annulées en raison de la température ou de conditions météorologiques défavorables ou dangereuses.

CONDITIONS DES PISTES

Les conditions des sentiers seront gazouillées régulièrement via le compte X @nakkxc.

PREMIERS SOINS ET SERVICES MÉDICAUX SUR LE SITE

Dans le cas malheureux d'un accident ou d'une maladie, la Patrouille canadienne de ski sera bien préparée pour traiter les cas critiques et non critiques. Des services de premiers soins avancés seront fournis sur place par la PCS qui dispose de tout l'équipement nécessaire et sera installée dans une tente derrière la ligne d'arrivée pour les soins mineurs. La PCS disposera également d'une salle séparée dans le Chalet pour prodiguer des soins plus sérieux. Au besoin, ils communiqueront avec la Coopérative des paramédics de l'Outaouais pour transférer un patient vers des soins médicaux plus avancés et vers l'hôpital. La PCS fournira un nombre approprié de patrouilleurs en fonction des besoins mutuellement convenus / décrits dans le plan de sécurité de l'événement. Il comprendra des patrouilleurs à la ligne d'arrivée et à d'autres sites convenablement situés autour des différents parcours.

MALADIES INFECTIEUSES

L'événement suivra les directives émises par les autorités locales et provinciales concernant l'organisation d'événements.

OBJETS PERDUS

Les objets perdus sont gardés au deuxième étage de la grange de Nakkertok et peuvent être récupérés au bureau d'inscription des bénévoles. Si vous avez perdu un objet, veuillez envoyer un courriel à info@engne.ca.

D. SERVICES AUX ÉQUIPES

VOL ET TRANSPORT TERRESTRE

L'aéroport le plus proche est l'aéroport international Macdonald-Cartier d'Ottawa (YOW) <https://yow.ca/fr>

Agences de location d'auto à l'aéroport YOW: <https://yow.ca/en/parking-transportation/carrentals>.

HÉBERGEMENT

Le comité organisateur recommande fortement aux équipes et athlètes qui prévoient participer à la Coupe Canne de Noël de réserver leur hébergement à Gatineau le plus tôt possible, puisqu'il y aura de nombreux autres événements dans la région au même moment. Pour les options d'hébergement à Gatineau, veuillez visiter le site Web de Tourisme Outaouais à <https://www.tourismeoutaouais.com/ou-dormir/#page=1&view=grid>.

NOURRITURE / EAU

Il y aura de l'eau potable disponible sur le site dans le chalet et à l'arrivée des courses. Il n'y aura pas de nourriture disponible sur le site. Les équipes sont encouragées à apporter leur eau et leur nourriture. Détaillants à proximité du site :

- Dépanneur sur l'avenue Gatineau (5 km)
- Supermarchés : IGA et Métro Boulevard Gréber (approx. 7 km)

HÔPITAL

L'hôpital le plus proche est l'Hôpital de Gatineau (environ 8 km) :

[909 Boulevard la Vérendrye O](#)

Gatineau (Québec) J8P 7H2
(819) 966-6100