



---

# Avis de course

Circuit régional Bas-Saint-Laurent /Côte-du-Sud

Dimanche 16 février 2025

---

Style libre départ de masse et Relais inter-club

---

Club Sportif Appalaches

121 chemin des Appalaches Est, L'Islet, G0R 1X0

418 247 3271

Autoroute 20 sortie 400

## 1 Informations générales

<b>Date</b>	Dimanche 16 février 2025
<b>Information</b>	Arnaud MAURICE. <a href="mailto:arnaud.maurice.70@gmail.com">arnaud.maurice.70@gmail.com</a> 418 955 4872
<b>Site</b>	Club Sportif Appalaches, boucle école et piste 4a
<b>Adresse</b>	Club sportif Appalaches ou à <a href="mailto:info@clubsportifappalaches.com">info@clubsportifappalaches.com</a>
<b>Directions</b>	Autoroute 20 sortie 400. Prendre la direction Saint-Cyrille sur la route 285. Suivre les panneaux touristiques bleus (se méfier du GPS)
<b>Directeur d'épreuve</b>	Arnaud MAURICE
<b>Secrétaire d'épreuve</b>	A venir
<b>Officiel</b>	Louise BOISVERT Michel SYLVESTRE
<b>Balisateur/Sécurité</b>	Patrick DROLET
<b>Chef de pistes</b>	Sébastien FAUCHER
<b>Chronométrage</b>	Zone4/ Android
<b>Assistance sanitaire</b>	Edith Legros, Inf. Secouristes du Club identifiés au plan d'urgence. Motoneige et traineau disponibles
<b>Type de course</b>	AM : Libre, départ de masse. PM : Relais
<b>Règlements</b>	Règlement sur les compétitions canadiennes 2021 <a href="https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/FINAL-RCI-CCR-NOV-2021-FR.pdf">https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/FINAL-RCI-CCR-NOV-2021-FR.pdf</a>
<b>Stationnement</b>	Stationnement gratuit sur place ou sur le chemin des Appalaches
<b>Fartage</b>	Sous-sol du Club (5 tables disponibles). Espace chauffé au garage (apporter vos tables)
<b>Repas</b>	Salle chauffée avec micro-ondes. Vente de repas chauds sur place
<b>Hébergement</b>	<a href="https://destinationlislet.chaudiereappalaches.com/fr/explorez/ou-dormir/">https://destinationlislet.chaudiereappalaches.com/fr/explorez/ou-dormir/</a>

<b>Admissibilité</b>	Hommes et femmes des catégories M8 à Open. Catégorie Paranordique
<b>Affiliation</b>	Détenir une licence de course provinciale de Ski de fond Québec. Si le compétiteur ne possède pas de licence annuelle, il doit se procurer une licence d'un jour au coût de 3 \$ payable en même temps que l'inscription par Zone 4.
<b>Inscription</b>	<p>L'inscription se fera en ligne sur Zone 4.  Nom de l'évènement : 2<sup>nd</sup> course circuit régional est-du-quebec</p>  <p><a href="https://zone4.ca/event/2025/rVw8vx/">https://zone4.ca/event/2025/rVw8vx/</a></p>
<b>Frais</b>	15\$ pour M8, M10 et M12 et paranordique. 20 \$ pour toutes les autres catégories. Inscription au relais gratuite mais l'inscription doit se faire sur Zone 4. Le paiement des frais donne accès au réseau du club à partir du samedi 12H00 et jusqu'au dimanche soir. Les frais sont payables en ligne lors de l'inscription par Zone 4 et sont non remboursables sauf annulation par l'organisateur.
<b>Annulation</b>	Advenant des conditions de neige et/ou climatiques défavorables, l'annulation ou les modifications de dernière minute de l'évènement seront diffusées sur notre page Facebook <a href="https://www.facebook.com/ClubSportifAppalaches">https://www.facebook.com/ClubSportifAppalaches</a> et notre site Web <a href="https://www.clubsportifappalaches.com/">https://www.clubsportifappalaches.com/</a>

<b>Date limite d'inscription</b>	La date limite pour s'inscrire est le vendredi 14 février 18h00. <b>Pour le relais</b> les inscriptions peuvent se faire jusque dimanche midi mais les équipes doivent se constituer sur Zone 4
<b>Réunion des entraîneurs</b>	Une réunion virtuelle Teams aura lieu le samedi 15 février 19:30 . Inscrivez vous sur Zone 4 pour nous fournir votre courriel

## 2 Parcours

### 2.1 Particularités générales :

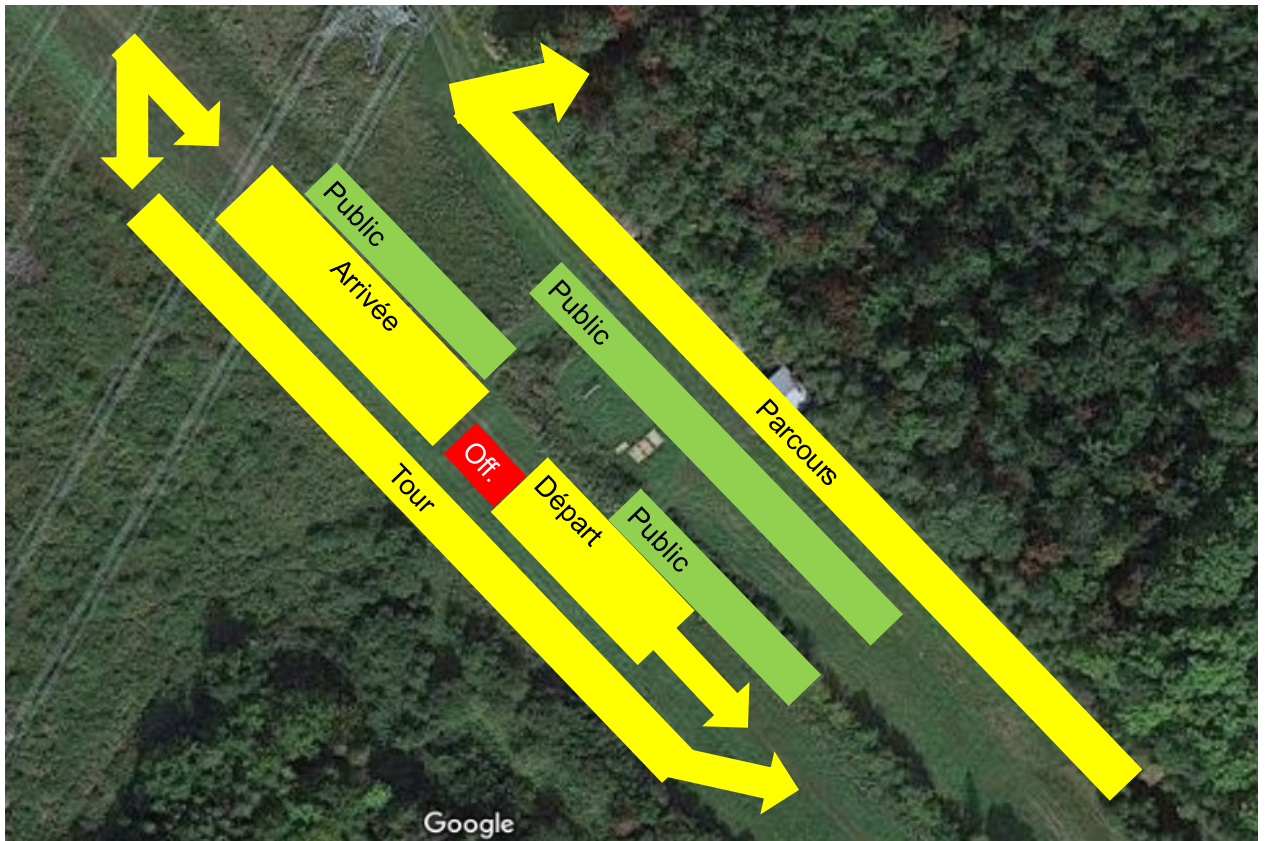
A/ La piste aura une largeur standard de 5.1 m sauf dans les boisés ou elle sera limitée à 2.5 m. Dans ce cas le skieur qui souhaiterait effectuer un dépassement devrait demander la priorité (« piste ! ») ou attendre de parvenir à une zone plus large. Partout où cela sera possible, une trace classique sera tracée sur la droite.

A/ Une piste de motoneige traverse le parcours. Des bénévoles sécuriseront la traversée aux deux endroits (priorité aux skieurs). La signalisation sera renforcée sur la piste de motoneige dans les deux directions.

B/ un chemin forestier traverse le parcours en deux endroits. Même si le trafic est très faible, des bénévoles assureront la priorité des skieurs



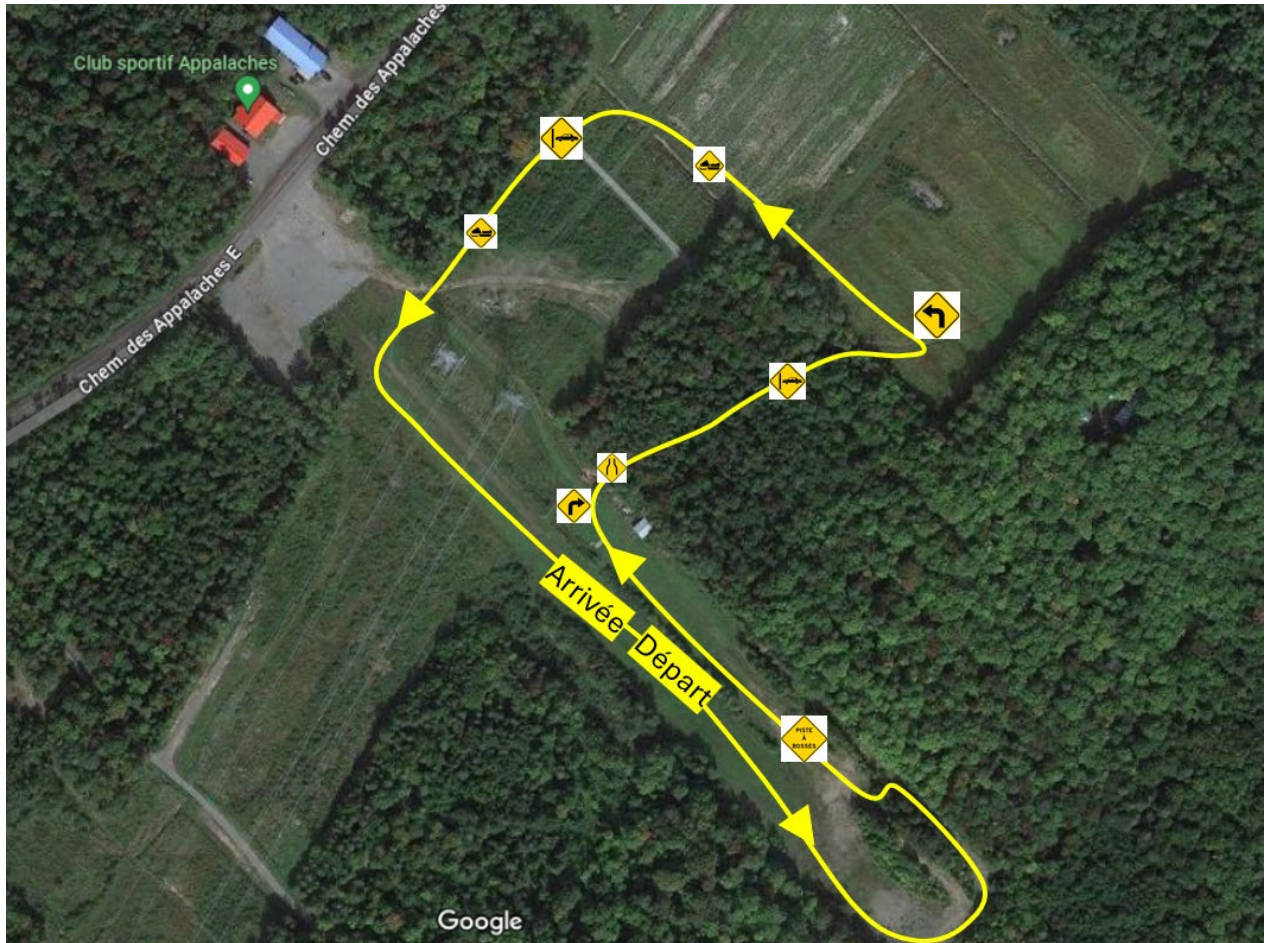
Zone de départ et d'arrivée et zone du relais



## 2.2 Circuit libre M8 et paranordique

Note : une trace classique sera tracée sur la droite.

1.25 km. Dénivelle +10 – 10 m



### 2.3 Circuit libre M10 à Open

Il n'y aura pas de trace classique dans les sous-bois (largeur insuffisante)

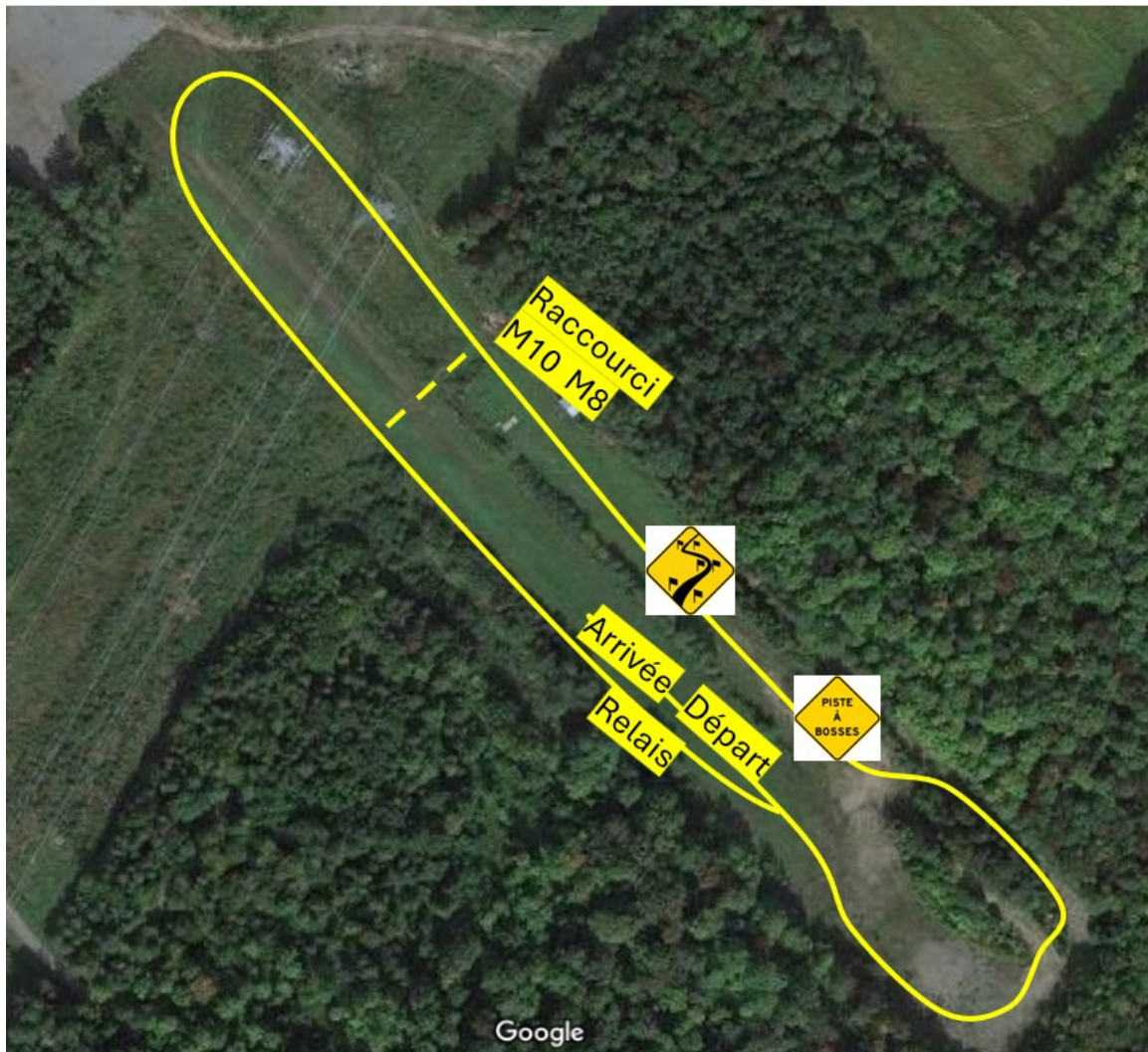
2.2 km par tour. Dénivelé par tour: +20m – 20m





## 2.4 Relais par équipe mixte

Le relais utilise la boucle d'entraînement incluant les mini buttes et la boucle d'entraînement. Un raccourci est prévu pour les catégories M8 et M10 afin de ramener le tour à 600 m



### 3 Epreuves

Matin : Style libre

Catégorie	Sexe	Année de naissance	Distance	Départ
M8	H/F	2017-2018	1.25 km (1 petit tour)	9h45
Adaptée	H/F	Toute catégorie	2.5 km (2 petits tours)	9h50
M10	H/F	2015-2016	2.2 km (1 tour)	10h00
M12	H/F	2013-2014	2.2 km (1 tour)	10h20
M14	H/F	2011-2012	4.4 km (2 tours)	10h40
M16	H/F	2009-2010	4.4 km (2 tours)	10h40
M18	H/F	2007-2008	6.6 km (3 tours)	11h10
Open	H/F	2006 et avant	6.6 km (3 tours)	11h10

Après-midi : Relais amical style libre

Catégorie	Sexe	Année de naissance	Distance	Départ
M8 + M10			4 X 600 m	12h30
M12	Mixte		4 X 600 m	13h00
M14	Mixte		4 X 800 m	14h00
Open + M18 + M16	Mixte		4 X 800 m	14h00

## 4 Horaire général

Possibilité de farter le samedi soir jusque 19H00 (nous contacter si vous voulez une heure plus tardive).

08h00	Ouverture du club
	Ouverture du secrétariat
	Ouverture des parcours
9h30	Fermeture du parcours
9h45	Premier départ M8
12h30	Remise des médailles jusque M12 (dans la grande salle)
13h00	Départ du relais
14h30	Remise du challenge pour le relais sur le terrain
	Rencontre amicale au chalet

## 5 Médailles

Dans un souci écologique et pour raccourcir les attentes , nous allons réserver **des médailles physiques uniquement au catégories M8 M10 et M12 et adapté.**

Dans le même esprit **il n'y aura pas de prix de présence**, nous préférons conserver les frais d'inscription au minimum.

Les résultats seront annoncés pour toutes les catégories dans la salle principale sur l'heure du repas.