



**SUBARU**

## AVIS DE COURSE

**COUPE QUÉBEC**  
**Tranche # 4**

**COUPE QUÉBEC SUBARU-BISHOP'S FIS**

**UNIVERSITÉ BISHOP'S UNIVERSITY**  
**24 ET 25 FÉVRIER 2018**

Il nous fait plaisir de vous accueillir à l'Université Bishop's de Sherbrooke pour la première course sur les parcours sanctionnés par la Fédération Internationale de ski (FIS).

Les membres du comité de course du club de ski de fond parc du Mont Orford de même que les dirigeants de l'Université Bishop's se sont associés pour développer un nouveau parcours de course répondant aux exigences de la FIS.

Les derniers mois ont été très actifs et productifs afin d'arriver à nos fins.

Nous sommes donc très heureux et surtout très fiers de pouvoir maintenant vous faire bénéficier de nos nouvelles installations dans le secteur du vieux club golf de Lennoxville.

La journée du samedi sera consacrée aux Sprints en style libre pour les catégories Midget et plus. Les jeunes Atomes et Peewee y trouveront aussi leur compte. La journée du dimanche sera une course de distances en style classique.

**Nom de la compétition**

Coupe Québec Subaru-Bishop's FIS

**Club-hôte**

Club de ski de fond parc du Mont-Orford

**Sites**

Le vieux Club de golf de Lennoxville

**Tarif d'accès aux pistes de ski de fond****Informations IMPORTANTES:****Accès gratuit le vendredi 23 février.****Pour les courses du samedi et dimanche:**

Les coûts d'accès au site sont inclus dans les frais d'inscription pour les athlètes au coût de 2,50\$ / jour.

Gratuit pour les parents et accompagnateurs.

Les entraîneurs (es) doivent s'inscrire sur Zone4 pour établir la liste des courriels et SMS. Ces adresses seront utilisées pour communiquer tout changement ou décision prises au cours de l'événement.

**Adresse**

**Le Vieux Club de golf de Lennoxville  
The Old Lennoxville Golf Club  
19, rue du golf  
Sherbrooke, QC  
J1M 2E6**

**Directions**

À partir de l'Autoroute 10 et/ou 55 à la hauteur de Sherbrooke, prendre la sortie 140 vers l'Autoroute 410. Rouler sur la 410 jusqu'à la fin de l'autoroute, prendre la sortie 13 vers la rue Queen et les 2 ronds-points en direction de Sherbrooke. Après le deuxième rond-point, rouler environ 800 m sur la route 108 et tourner à droite après le garage Ultramar sur la rue Massawipi. Tourner à gauche après le pont sur la rue Winder et tout droit par la suite jusqu'au golf.  
<https://www.google.ca/maps/place/Club+de+golf+Lennoxville/@45.3588965,-71.8525601,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4cb64d55f8f1b885:0x60ff33c7c3fd6d8d!8m2!3d45.3588928!4d-71.8503714>

**Dates**

24 et 25 février 2018

**Sanction**

FIS : Fédération Internationale de ski  
SFC : Ski de fond Canada  
SFQ : Ski de fond Québec

### Admissibilité

Tous les athlètes, y compris les Midgets et skieurs universitaires, doivent détenir une licence de compétition valide émise par SFC ou la FIS, ou détenir une licence nationale de ski de fond reconnue d'un autre pays. Les athlètes de biathlon et d'autres disciplines nordiques doivent détenir une licence valide de SFC ou une licence journalière pour les membres sympathisants de SFC (LJMS)

Tous les athlètes québécois des catégories Juvénile à Sénior doivent aussi obligatoirement détenir une licence annuelle de SFQ. Les compétiteurs des catégories Midget doivent aussi détenir une licence annuelle de SFQ ou acheter en ligne une licence quotidienne de SFQ pour chaque journée de course lors de l'inscription.

Les skieurs universitaires doivent satisfaire aux normes universitaires précisés dans le cahier de charge de la coupe Québec.

Pour le volet régional : la licence annuelle ou de jour SFQ (5\$ par jour) est obligatoire (Atome et Peewee).

Licence de jour SFQ (5\$/jour) et licence de jour SFC (5\$/jour) sont obligatoires pour les catégories Maîtres, Sénior sport et Paranordique régional.

Notre club a récemment formé de nouvelles recrues à titre d'officiel niveau 2. Nous avons donc jumelé des membres dans plusieurs équipes afin de permettre à chacun d'acquérir de l'expérience

### Comité organisateur

**Président du comité organisateur**

René Pomerleau

**Directeur d'épreuve**

Charles-Olivier Saint-Jean

**Secrétaire d'épreuve**

Marie-Josée Grignon / Mario Champigny

**Chef de pistes**

Nicolas Doyon / André Bérubé

**Chef de stade**

Éric Racine / Angelo Cristofanilli

**Chef des contrôleurs**

Éric Beaulieu

**Chef du chronométrage**

Catherine Moreau / Isabel Dupont

**Communications**

Jean Pinard

**Chef des bénévoles**

Michel Langlois / Stacy St-Martin

**Inscriptions**

Élyse Bernier / Suzanne Méthot

**Alimentation**

Diane Bernard

**Renseignements**

René Pomerleau

819-571-0704

[rpomerle@skidefondorford.qc.ca](mailto:rpomerle@skidefondorford.qc.ca)

<http://www.skidefondorford.qc.ca>

**Membres du Jury**

**Délégué technique**

Jim McCarthy

**Assistant délégué technique**

Daniel Deschênes

**Directeur d'épreuve**

Charles-Olivier Saint-Jean

**Président du comité organisateur**

René Pomerleau

**Secrétaire d'épreuve**

Marie-Josée Grignon

Catégorie Année de compétition (Âge au 31 déc 2017)	Technique libre Samedi 24 février 2018		Technique classique Dimanche 25 février 2018		
	Coût \$ avant 18 février +25% entre le 19 et 20 février	Distance (km) Départ individuel	Coût \$ avant 18 février +25% entre le 19 et 20 février	Distance (km) Départ de masse	
	Taxes en sus		Taxes en sus		
<b>Le surclassement est autorisé avec l'approbation de l'entraîneur et/ou du parent</b>					
Atome fille (2009- 2012)	25\$	Prologue 0,8 km (vert)	25\$	0,8 km (vert)	
Atome garçon (2009- 2012)	25\$	Prologue 0,8 km (vert)	25\$	0,8 km (vert)	
Pee Wee fille (2006- 2008)	25\$	Prologue 1.2 km (rouge)	25\$	2,5 km (rouge)	
PeeWee garçon (2005- 2008)	25\$	Prologue 1.2 km (rouge)	25\$	2,5 km (rouge)	
Midget fille (2004-2005-(2006))	25\$	Sprint 800 m (vert)	25\$	3 km (jaune)	
Midget garçon( (2003) 2004-2005)	25\$	Sprint 800 m (vert)	25\$	3 km (jaune)	
Juvenile fille (2002-2003(2004))	45\$	Sprint 1.1 km FIS (jaune)	45\$	7,5 km (2 X 3,75) (jaune) FIS	
Juvenile garçon (2002-2003))	45\$	Sprint 1.1 km FIS (jaune)	45\$	10 km (3 X 3,3) (rouge) FIS	
Junior B femme (2000-2001 (2002))	45\$	Sprint 1.1 km FIS (jaune)	45\$	10 km (3 X 3,3) (rouge) FIS	
Junior B homme (2000-2001)	45\$	Sprint 1.1 km FIS (jaune)	45\$	15 km (4 X 3,75) (jaune) FIS	
<b>Open Femme</b>	Junior A (1998-1999)	45\$	Sprint 1,1 km FIS (jaune)	45\$	10 km (3 X 3,3) (rouge) FIS
	U23 (1995-1997)				
	Sénior élite (1994 et avant)				
<b>Open Homme</b>	Junior A (1998-1999)	45\$	Sprint 1.4 km FIS (bleu)	45\$	15 km (4 X 3,75) (jaune) FIS
	U23 (1995-1997)				
	Sénior élite (1994 et avant)				
Sénior sport et Maître homme et femme (+ de 30) classe de 10 ans	45\$	N/A	25\$	5 km initiation (bleu)	
Sénior sport et Maître femme (+ de 30) classe de 10 ans (1986 et avant)	45\$	Sprint 1,1 km (jaune)	45\$	15 km (3 X 5 km bleu)	
Sénior sport et Maître homme (+ de 30) classe de 10 ans (1986 et avant)	45\$	Sprint 1.4 km (bleu)	45\$	15 km (3 X 5 km bleu)	

## Horaire

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
<b>Vendredi 23 février</b>		
13h00	Entraînement officiel	Sur les parcours de Sprint
16h00	Ouverture du chapiteau de fartage Réunion des entraîneurs (es) Tirage au sort	Chalet du club de golf Pour communiquer avec le secrétariat de course; <a href="mailto:mjgrignon@skidefondorford.qc.ca">mjgrignon@skidefondorford.qc.ca</a>
<b>SAMEDI 24 FÉV.</b>		
08h00 à 12h00 6h30	Distribution des dossards Ouverture du chapiteau de fartage	Chalet du club de golf (sous-sol)
9h00	Premier départ de course (Qualification des Sprint)	Le Vieux Club de golf de Lennoxville
10h30	Départ Prologue Atome et PeeWee	
11h00	Départ des vagues de Sprint	
12h00	Diner (distribution des lunchs aux athlètes et bénévoles)	Chalet du club de golf
11h00	Remise des médailles Course régionale (Atome et PeeWee,)	Près du chalet de golf
15h00 ou après la finale de chaque groupe	Remise des médailles : Sprint	
16h00	Réunion des entraîneurs (es) pour la course du dimanche	Chalet du club de golf <a href="#">Documents d'information pour la course (cliquer ici)</a> Pour communiquer avec le secrétariat de course; <a href="mailto:mjgrignon@skidefondorford.qc.ca">mjgrignon@skidefondorford.qc.ca</a>
<b>DIMANCHE 25 FÉV.</b>		
06h30	Ouverture du chapiteau de fartage	
08h00 à 12h00	Distribution des dossards	Chalet du club de golf (sous-sol)
09h00	Premier départ de course	Le Vieux Club de golf de Lennoxville
10h00	Remise des médailles (Midget)	Près du chalet de golf
11h00	Remise des médailles Open et Junior B homme + Juvénile fille + Atome et Peewee	
11h30	Diner (distribution des lunchs aux athlètes et bénévoles)	Chalet du club de golf
12h00	Remise des médailles Juvénile homme + Open et Junior B femme	Près du chalet de golf
13h15	Remise des médailles Maîtres + Senior sport	Près du chalet de golf

Pour informations, communiquer avec René Pomerleau, resp. : 819-571-0704

**Règlements**

L'événement respectera les règlements en vigueur émis par FIS, SFQ et SFC. Voir aux liens suivants :

[http://cccski.com/getmedia/5ecce63d-26da-4392-ad5a-4c00b0bc1596/2017-RIS-CCR-V2-including-marked-FIS-precisions-FR\\_.pdf.aspx](http://cccski.com/getmedia/5ecce63d-26da-4392-ad5a-4c00b0bc1596/2017-RIS-CCR-V2-including-marked-FIS-precisions-FR_.pdf.aspx)

[http://www.skidefondquebec.ca/sites/default/files/docs/2017-2018\\_coupe\\_quebec-reglements\\_0.pdf](http://www.skidefondquebec.ca/sites/default/files/docs/2017-2018_coupe_quebec-reglements_0.pdf)

**Modalités d'inscription****Frais**

Les frais d'inscription sont indiqués dans le tableau : Programme des compétitions. Les frais d'accès sont inclus dans les frais d'inscription. **À noter également que la TPS et la TVQ sont ajoutés au frais d'inscription**

Licence d'un jour applicable (voir admissibilité)

**Inscription**

Ouverture des inscriptions en ligne sur Internet le 1<sup>er</sup> janvier 2018.

<https://zone4.ca/register.asp?id=17134&lan=2&cartlevel=1>

Les frais de transaction de Zone4 sont à la charge de l'athlète et ne sont pas remboursables.

En cas de force majeure, (annulation par l'organisation en raison des conditions climatiques) 70% des frais d'inscription seront remboursés aux athlètes si l'annulation se fait 48 heures avant la tenue de la première course, soit avant le 22 Février 2018, 9h00. Si l'annulation se fait le matin de la course, aucun frais n'est remboursé.

**Date limite**

Mardi 20 Février 2018 à 23h59, heure de l'Est

**Parcours**

<http://www.skidefondorford.qc.ca/competitions/coupe-quebec/>

**Stade**

<http://www.skidefondorford.qc.ca/competitions/coupe-quebec/>

**Entraînement**

À compter de 13h00, le vendredi 23 février 2018 pour le Sprint.  
À compter de 14h00 le samedi 24 février 2018, sur les pistes non utilisées pour le sprint

**Les athlètes devront avoir quitté les parcours de course 15 minutes avant le départ des courses.**

**Plateau de départ interdit en tout temps**

<b>Réunions des entraîneurs</b>	Vendredi le 23 février 2018 à 16h00 Samedi le 24 février 2018 à 16h00 <a href="#">Documents d'information pour la course (cliquer ici)</a> Pour communiquer avec le secrétariat : <a href="mailto:mjgrignon@skidefondorford.qc.ca">mjgrignon@skidefondorford.qc.ca</a>
<b>Tirage au sort</b>	La liste des athlètes sera diffusée sur notre site d'information. Les entraîneurs devront nous informer de toute irrégularité par courriel. Les règlements de Ski de fond Québec s'appliqueront. <a href="mailto:mjgrignon@skidefondorford.qc.ca">mjgrignon@skidefondorford.qc.ca</a>
<b>Remise des dossards</b>	Au sous-sol du chalet du club de golf entre 8h00 et 12h00 de la journée de la course.
<b><u>Prix</u></b>	
<b>Description des prix</b>	Médailles aux trois premiers de chaque catégorie. L'athlète devra être présent pour recevoir sa médaille Coupe Québec. En aucun cas, la médaille ne sera remise à une autre personne que l'athlète qui l'a gagné.
<b>Remise des bourses</b>	Les bourses Coupe Québec sont accordées au 1 <sup>er</sup> de chaque catégorie (Junior B, Junior A, U23/ Sénior, et Universitaire) (si disponibilité financière) qui cumule le meilleur résultat des 2 courses de la fin de semaine. Les bourses sont remises par Ski de fond Québec ou le partenaire commanditaire s'il y a lieu. Celles-ci sont réservées exclusivement aux membres en règle de Ski de fond Québec. <b>L'athlète devra être présent pour recevoir sa bourse Coupe Québec. En aucun cas, la bourse ne sera remise à une autre personne que l'athlète qui l'a gagné.</b>
<b>Remise des prix et bourses</b>	Environ 30 minutes après la fin de la course selon les résultats non officiels.
<b>Salles de fartage</b>	Tente aménagée à cet effet (accessible entre 6h30 et 16h00)
<b><u>Avis sur longueur des pôles (NOUVEAU RÈGLEMENT)</u></b>	Prenez note que la <b><u>nouvelle règle</u></b> sur la longueur des pôles s'appliquera pour la course en style classique. La hauteur des pôles ne doit pas dépasser 83% de la hauteur de l'athlète. La hauteur est mesurée entre la pointe du bâton et la dragonne. Un gabarit sera disponible sur place pour valider et vérifier la longueur des pôles. <b><u>Un athlète est sujet à disqualification s'il ne répond pas à cette exigence.</u></b>
<b>Technique classique</b>	Prenez note qu'une attention particulière sera mis en place pour s'assurer que la norme ICR soit respectée dans l'application des techniques en style classique. Des contrôleurs seront assignés à différents endroits sur les parcours pour surveiller les techniques et sanctionner, le cas échéant.

### **Implantation de la règle de zones sans double poussée (NOUVEAU RÈGLEMENT)**

Au niveau international, la FIS est préoccupée par la préservation de la technique classique pour l'avenir et a donc demandé aux associations de ski de tester l'implantation de zones sans double poussée lors des compétitions nationales de niveau FIS cet hiver.

Nous vous informons qu'en vertu de la RIS 310.2.1 qui stipule que le jury peut interdire ou imposer l'utilisation de techniques spécifiques dans des sections marquées du parcours, le jury ajoutera une ou des zones sans double poussée dans le parcours des épreuves en technique classique.

Seul le pas diagonal incluant la montée en canard avec des mouvements diagonaux des deux bras et des jambes sont autorisés dans la zone sans double poussée. Cela signifie qu'il ne peut y avoir qu'un bâton au sol à tout moment. Toutes les autres techniques ne sont pas autorisées dans la zone.

Les zones seront clairement marquées (départ et fin) pour la journée officielle d'entraînement. Des officiels avec vidéo, ainsi que des membres du jury vont s'assurer que la règle est observée pendant la compétition.

Aussi nous marquerons les virages dans les épreuves en technique classique ou le pas tournant sera permis.

### **Services aux athlètes**

#### **Alimentation**

Chalet de golf

Goûter servit aux athlètes après chaque course.

Plusieurs restaurants, épiceries et dépanneurs accessibles à moins d'un kilomètre du site de course.

#### **Hébergement**

La Ville de Sherbrooke compte un grand nombre d'établissements hôteliers propices à accueillir des groupes de toutes tailles.

#### **Stationnement**

Près du chalet du golf pour les remorques de fartage des clubs et une centaine de voitures et débarcadère aménagé.

Si le stationnement est complet, des places supplémentaires sont disponibles en très grand nombre sur le campus universitaire. Il y aura environ 600 mètres à marcher pour se rendre sur le site de course depuis le stationnement.

#### **Médical**

Les premiers soins seront assurés par des premiers répondants. (Patrouilleur de l'OPCS). Un médecin sera également présent.

### **HORAIRE DES COURSES**

<b>Samedi 24 février 2018 (Technique libre)</b>		<b>Dimanche 25 février 2018 (Technique classique)</b>			
<b>Horaire approximatif</b>		<b>Horaire approximatif</b>			
<b>Départ individuel (15 sec.)</b>		<b>Type de départ</b>			
9h00	Qualification Tous les groupes	9h00	3 km	Masse	Midget garçon
		9h05	3 km	Masse	Midget fille
		9h10	15 km	Masse	Junior B et Open homme
		10h00	7,5 km	Masse	Juvenile fille
10h30	Départ Prologue PeeWee	10h20	0,8 km	Masse	Atome garçon
10h45	Départ Prologue Atome	10h22	0,8 km	Masse	Atome fille
11h00	Début des vagues de Sprint Midget et plus	10h30	2,5 km	Masse	PeeWee garçon
		10h32	2,5 km	Masse	PeeWee fille
		10h40	10 km	Masse	Juvenile homme
		10h45	10 km	Masse	Junior B et Open femme
		11h25	15 km	Masse	Sénior Sport et Maître homme
		11h27	15 km	Masse	Sénior Sport et Maître femme
		11h30	5 km	Masse	Maître homme et femme