

# COUPE SKINOUK – SKI DE FOND



Présentée par

**euro-sports**  
NORDIC  
Ottawa - Canada

## AVIS DE COURSE

25 et 26 janvier 2025



# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

Gatineau, le 30 décembre 2024

Chers skieurs, chères skieuses,

Le Club Skinouk vous invite chaleureusement à participer à sa 31<sup>ème</sup> Coupe Skinouk.

Les courses auront lieu les samedi 25 et dimanche 26 janvier 2025, au Relais plein air du parc de la Gatineau, à Gatineau, Québec.

La Coupe Skinouk offrira des points canadiens pour les catégories M14 à Maître.

Elle servira aussi de Finale régionale des Jeux du Québec et de course de qualification de l'Outaouais pour la Finale des Jeux du Québec 2026, à Blainville.

Le Club Skinouk est heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les membres de leurs familles.

Sylvain Dault Lagacé  
Président du Club Skinouk

Pierre Millette  
Chef de compétition

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

---

<b>Événement</b>	Coupe Skinouk – Ski de fond 2025
<b>Organisateur</b>	Club Skinouk
<b>Contact</b>	Information générale : <a href="mailto:evenements@skinouk.ca">evenements@skinouk.ca</a> Inscription : <a href="mailto:registraire@skinouk.ca">registraire@skinouk.ca</a>
<b>Lieu</b>	Relais Plein Air, Gatineau <a href="#">397, Cité des Jeunes Boulevard Gatineau (secteur Hull), Québec</a>
<b>Date</b>	Samedi 25 et dimanche 26 janvier 2025
<b>Sanction</b>	Nordiq Canada Ski de Fond Québec (SFQ)
<b>Enjeux</b>	Points canadiens (catégories M14 à maître) Finale régionale des Jeux du Québec (samedi)
<b>Format</b>	Samedi : Skiathlon – M14 à Maîtres / Départ groupé M8 à M12 Dimanche : Départ par intervalle M8 et M10 / Sprint individuel M12 à M14
<b>Renseignements et communication</b>	Renseignements généraux au sujet de l'épreuve :  Site Internet : <a href="https://club.skinouk.ca/événements/ski-de-fond/">https://club.skinouk.ca/événements/ski-de-fond/</a>  Facebook : <a href="https://www.facebook.com/Skinouk/">https://www.facebook.com/Skinouk/</a> Inscription, avis de course, cartes, listes de départs et autres informations techniques :  Zone4 : <a href="https://zone4.ca/event/2025/z0kj7q/">https://zone4.ca/event/2025/z0kj7q/</a> Les communications se feront par courriel aux entraîneurs et participants.
<b>Accès au Parc de la Gatineau</b>	Les participants âgés de 13 ans et plus doivent avoir un laissez passer quotidien ou saisonnier du Parc de la Gatineau.
<b>Mesures de contingence</b>	En cas de report, l'événement aura lieu les 8 et 9 février 2025. Tous les renseignements à l'égard du changement de site ou de date si nécessaire seront annoncés le 22 janvier 2025 sur le <a href="#">site Web du Club Skinouk</a> .

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

## ORGANISATION

### Comité organisateur

Chef de compétition	Pierre Millette
Secrétaire	Manon April
Stade	Frédéric Forge, Mathieu Fortin
Parcours	Philippe Daoust
Chronométrage et résultats	Richard Fortin, Charles Lacasse
Contrôle et sécurité	Julie Chagnon, Patty Chevalier
Remise des prix	Caroline Forest
Bénévoles	Marc Plante
Communications	Caroline Forest

### Jury

Délégué technique	Claude Laramée
Chef de compétition	Pierre Millette
Délégué technique adjoint	Pat Petelle

### Documentation technique

[Règlements des épreuves canadiennes de ski de fond \(RCC\)](#)  
[Manuel de l'organisateur - Événements de Niveau 2 sanctionnés](#)  
[Normes d'opération des Jeux du Québec \(ski de fond\)](#)  
[Modèle de compétition de Nordiq Canada](#)  
[Protocole conjoint de fartage sans fluor de l'Ontario et du Québec](#)

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

## HORAIRE

<b>Jeudi 23 janvier 2025</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
23h59	Fin des inscriptions	Zone4.ca
<b>Vendredi 24 janvier 2025</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
9h00	Publication du document technique	Zone4.ca et courriel
12h00	Fin des corrections à la liste de confirmation	<a href="mailto:evenements@skinouk.ca">evenements@skinouk.ca</a>
16h00	Publication des listes de départs du samedi	Zone4.ca
<b>Samedi 25 janvier 2024</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
7h30	Ouverture du secrétariat Remise des dossards	Relais Plein Air (RPA)
9h00	Premier départ	Stade à proximité du RPA
	Remise des médailles	Extérieur du RPA
14h00	Fin des courses	
17h00	Publication des listes de départs du dimanche	Zone4.ca
<b>Dimanche 26 janvier 2025</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
7h30	Ouverture du secrétariat Remise des dossards	Relais Plein Air
9h00	Premier départ	Stade à proximité du RPA
	Remise des médailles	Extérieur du RPA
16h00	Fin des courses	

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

## ÉPREUVES

Catégorie (Âge au 31 décembre 2024)					25 janvier Classique	26 janvier Libre
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	Code	Départ groupé	Départ par intervalle
M8	F	6	2018	M8F1	750 m	750 m
		7	2017	M8F2	750 m	750 m
	M	6	2018	M8M1	750 m	750 m
		7	2017	M8M2	750 m	750 m
M10	F	8	2016	M10F1	750 m	750 m
		9	2015	M10F2	750 m	750 m
	M	8	2016	M10M1	750 m	750 m
		9	2015	M10M2	750 m	750 m
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	Code	Départ groupé	Sprint Individuel
M12	F	10	2014	M12F1	3,5 km	750 m
		11	2013	M12F2	3,5 km	750 m
	M	10	2014	M12M1	3,5 km	750 m
		11	2013	M12M2	3,5 km	750 m
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	Code	Skiathlon	Sprint Individuel
M14	F	12	2012	M14F1	2 X 3,5 km	750 m
		13	2011	M14F2	2 X 3,5 km	750 m
	M	12	2012	M14M1	2 X 3,5 km	750 m
		13	2011	M14M2	2 X 3,5 km	750 m
M16	F	14	2010	M16F1	2 X 3,5 km	
		15	2009	M16F2	2 X 3,5 km	
	M	14	2010	M16M1	2 X 3,5 km	
		15	2009	M16M1	2 X 3,5 km	
M18	F	16	2008	M18F1	2 X 7,5 km	
		17	2007	M18F2	2 X 7,5 km	
	M	16	2008	M18M1	2 X 7,5 km	
		17	2007	M18F2	2 X 7,5 km	
M20	F	18-19	2005-2006	M20F	2 X 7,5 km	
	M	18-19	2005-2006	M20M	2 X 7,5 km	
Sénior	F	20-29	1995-2004	SF	2 X 7,5 km	
	M	20-29	1995-2004	SM	2 X 7,5 km	
Maître	F	> 30	1994 et avant	MF	2 X 7,5 km	
	M	> 30	1994 et avant	MM	2 X 7,5 km	

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

Paranordique | Sur demande. Veuillez contacter les organisateurs

## Notes

1. Les catégories ayant des distances communes pourront être combinées ou séparées en fonction du nombre d'inscrits.
2. En **gras** les catégories éligibles aux Jeux du Québec.
3. Les éliminatoires de sprint pour M12 et M14 se dérouleront en conformité avec l'article 325.4.2.5, 325.4.2.6 ou 325.4.2.7 (selon le nombre de compétiteurs) des RCC.

Les coureurs classés 31<sup>e</sup> (s'il y a lieu) et plus bas lors des qualifications accèderont à une vague éliminatoire de classement. Ces vagues de classement seront établies de la façon suivante :

Vague de classement 1	Vague de classement 2	Vague de classement 3	Etc.
31	37	43	
32	38	44	
33	39	45	
34	40	46	
35	41	47	
36	42	48	

Les coureurs choisiront alors leur corridor en fonction de leur rang lors de la qualification.

## ADMISSIBILITÉ

---

Les courses sont ouvertes à tous. Les conditions suivantes s'appliquent :

- Licence Ski de Fond Québec**      **Les skieurs résidant au Québec** doivent posséder la licence de course de SFQ ou se procurer une licence de jour SFQ (5\$ par course) lors de l'inscription en ligne.
- Licence Nordiq Canada**      **Tous les skieurs de catégorie M14 et plus** doivent détenir une licence annuelle de compétition valide émise par Nordiq Canada ou se procurer une licence journalière de Nordiq Canada (6\$ par course) lors de l'inscription en ligne. Les skieurs possédant une licence FIS valide d'un autre pays que le Canada n'ont pas besoin de détenir une licence de Nordiq Canada.
- Points canadiens**      Les points canadiens sont comptabilisés seulement pour les détenteurs de licence annuelle Nordiq Canada valide et les détenteurs de licence FIS valide.

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

## Jeux du Québec (Admissibilité au classement)

Skieur possédant une adresse permanente au Québec et dans la région 07 de l'Outaouais (le bulletin scolaire du skieur tranchera tout litige quant à l'admissibilité).

Les catégories de la finale régionale des Jeux du Québec sont M8, M10, M12, M14 et M16.

## Athlètes paranordiques

Les organisateurs pourront accommoder les athlètes paranordiques qui en font la demande et les intégrer au programme des courses avec des parcours, distances et formats adaptés. Écrire à

[evenements@skinouk.ca](mailto:evenements@skinouk.ca)

## Surclassement

Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie choisie ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le modèle de développement de Nordiq Canada. L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la catégorie choisie.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

### Frais

Jusqu'au 23 janvier 2025 à 23h59 :



M8 à M12 : 20\$ par course



M14 à maître : 25\$ par course

Frais de licences journalières Nordiq Canada et SFQ en plus si applicable.

### Inscriptions

Début des inscriptions : 6 janvier 2025 à 9h sur Zone4.

Les frais d'inscription sont payables en ligne sur Zone4.

Les demandes de remboursement seront traitées comme suit :



100 % des frais d'inscription y compris les licences, jusqu'à la fermeture des inscriptions.



50 % des frais d'inscription y compris les licences, entre la fermeture des inscriptions jusqu'à la date limite pour fournir des corrections à la liste de confirmation (voir avis de course).



Aucun remboursement après la date limite pour fournir des corrections à la liste de confirmation ou si l'athlète ne se présente pas au départ.



Aucun remboursement de licences de jour payées en trop.



Aucun remboursement des frais de transaction de Zone 4.

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

Afin de couvrir les frais administratifs, Skinouk retiendra 5% du montant à rembourser. Les remboursements se font sur la carte de crédit utilisée lors de la transaction initiale.

En cas d'annulation pour des raisons hors de son contrôle, le Comité organisateur tentera de reporter l'événement à une autre date.

Étant donné que le club engage des frais avant le jour de la course, si un report n'est pas possible, un remboursement partiel sera fait en fonction des frais engagés.

## Confirmation d'inscription

La liste des inscrits sera affichée sur Zone4.ca. **Il est recommandé de vérifier la liste** afin qu'il n'y ait aucune erreur auquel cas vous êtes priés de communiquer avec les organisateurs **au plus tard le 24 janvier 2025 à midi** à [registraire@skinouk.ca](mailto:registraire@skinouk.ca)

## Date limite

La date limite d'inscription est le **jeudi 23 janvier 2025 à 23h59**. Toute demande d'inscription après cette date devra être approuvée par le jury, des frais supplémentaires de 25\$ par course devront être payés et l'athlète renonce à un classement préférentiel.

## DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

---

### Réunion des entraîneurs

Un document technique comprenant les renseignements les plus pertinents sera envoyé à tous les participants et entraîneurs le 24 janvier 2025. Ce document tiendra lieu de réunion des entraîneurs.

### Parcours

Les pistes du parc de la Gatineau dans le secteur du Relais plein air sont utilisées pour établir les parcours.

Les plans des parcours seront publiés au plus tard le 18 janvier 2025 dans la page d'événement dans Zone4

### Stade

Le stade est monté à proximité du Relais plein air du parc de la Gatineau et au nord du Complexe sportif Mont-Bleu.

Les plans des stades seront publiés au plus tard le 18 janvier 2025 dans la page d'événement dans Zone4.

### Protocole de fartage

La [Règle concernant les farts fluorés pour les courses sanctionnées par Nordiq Canada 2024-25](#) est en vigueur.

### Classement préférentiel

**Départ groupé** : Les positions de départ seront déterminées par double tirage au sort.

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

<b>catégories M8 et M10</b>	<b>Départ par intervalle</b> : L'ordre de départ sera établi selon les résultats de la veille. Le skieur le mieux classé de la course de la veille partira premier et ainsi de suite (départ à toutes les 15 secondes)
<b>Classement préférentiel catégories M12 et M14</b>	<b>Départ groupé</b> : Les skieurs seront classés en fonction de leurs points de la liste de point canadien distance. <b>Qualification du sprint</b> : Les skieurs seront classés en fonction de leurs meilleurs points de la liste de point canadien sprint. Le skieur le mieux classé partira en premier et ainsi de suite
<b>Classement préférentiel catégories M16 à maître</b>	<b>Départ groupé</b> : Les skieurs seront classés en fonction de leurs points de la liste de point canadien distance.
<b>Listes de départ</b>	Les listes de départ seront affichées sur la page événement de Zone4 le 24 janvier 2025 à 16h et le 25 janvier 2025 à 17h.
<b>Remise des dossards</b>	Les dossards seront remis au stade Mont Bleu à partir de 7 h 30 le matin de la course. Le club dont le compétiteur ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursier des frais de 50 \$ pour le remplacement de celui-ci.
<b>Échauffement</b>	La section du sentier #27 entre le Relais et le bas de la côte peut être utilisée pour l'échauffement. Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers. Cependant, nous encourageons les concurrents à rester en dehors des parcours pendant leur échauffement, et ce, du premier départ à la fin des courses. Tout concurrent s'échauffant sur le parcours et causant une interférence avec la course sera sanctionné.
<b>Heures de départ</b>	Le premier départ aura lieu à 9h. Un ordre des départs sera publié dans le document technique envoyé aux participants.
<b>Transpondeurs</b>	Les puces seront distribuées dans l'aire de départ lors de l'appel des coureurs pour le départ et seront récupérées dans l'enclos d'arrivée. Le compétiteur qui ne remettra pas sa puce à la fin de la course devra déboursier des frais de 70 \$ pour le remplacement de celle-ci
<b>Chronométrage et résultats</b>	Le chronométrage principal sera fait à l'aide des chronomètres Summit et le traitement des données par Zone4. La diffusion des résultats se fera en direct sur Zone4.

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

<b>Prix</b>	<p>Le protocole de remise des prix sera décrit dans le document technique. Les prix sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li> Coupe Skinouk : prix aux trois premiers de chaque année de naissance des catégories M8 à M18;</li><li> Coupe Skinouk : prix aux trois premiers des catégories M20, sénior, maître et paranordique;</li><li> Médailles de la Finale régionale des Jeux du Québec aux trois premiers québécois (région 07) de chaque année de naissance des catégories M8 à M16;</li></ul>
-------------	--

## SERVICES AUX ATHLÈTES

---

<b>Damage et traçage</b>	Le damage et le traçage des pistes seront faits par Demsis.
<b>Conditions des pistes</b>	Pour connaître les conditions des pistes mises à jour, veuillez consulter le <a href="#">site du parc de la Gatineau</a> .
<b>Conditions météorologiques</b>	Pour connaître les conditions météorologiques locales les plus récentes, veuillez consulter le <a href="#">site Web d'Environnement Canada</a>
<b>Sécurité sur le parcours</b>	Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers. De la signalisation et des surveillants seront postés sur les parcours au croisement des autres pistes de ski de fond et des pistes de raquette pour aviser les usagers d'être prudents sur les parcours et de les arrêter au passage des athlètes.
<b>Stationnement</b>	Au Relais plein air. Voir Annexe I.
<b>Secrétariat</b>	Le secrétariat sera situé au stade Mont Bleu et il sera ouvert de 7h30 à 15h.
<b>Relais Plein Air</b>	L'accès au Relais Plein Air est ouvert au public. Voir <a href="#">le site web</a> du Relais plein air pour plus de détails sur les services offerts.
<b>Premiers soins</b>	Les premiers soins seront structurés de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"><li> Patrouilleurs du parc de la Gatineau sur les sentiers pendant les courses</li><li> Secouristes de Demsis avec motoneige et traineau près du plateau</li><li> Secouristes de Demsis au plateau.</li></ul>

## COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

### **Alimentation**

Le café du Relais plein air qui offre des boissons chaudes, repas et collations légères (\$). Voir le [site web](#) du Café du Relais plein air pour plus de détails.

### **Bénévolat**

Le bénévolat est une excellente façon de faire partie de l'action et une occasion de regarder les courses. Si vous avez du temps à donner, veuillez-vous inscrire sur iVolunteer à [https://clubskinouk.ivolunteer.com/coupeskinouk\\_2025](https://clubskinouk.ivolunteer.com/coupeskinouk_2025) ou communiquer par courriel à [benevoles@skinouk.ca](mailto:benevoles@skinouk.ca).

# COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

## ANNEXE I – ACCÈS ET STATIONNEMENT



## COUPE SKINOUK - SKI DE FOND

Il y a plusieurs espaces de stationnement gratuits autour du Relais plein air.

