



## AVIS DE COURSE

### A) INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>NOM DE LA COMPÉTITION</b>	<b>CLASSIQUE DU CLUB DÉFI 2025</b> <b><u>Finale régionale des Jeux du Québec</u></b> Région Lanaudière
<b>CLUB-HÔTE</b>	Club Défi
<b>SITE DE LA COMPÉTITION</b>	Ski Montagne Coupée Saint-Jean-de-Matha
<b>TARIF D'ACCÈS AUX PISTES</b>	<b>Gratuit</b> pour les participants sur la piste de compétition. Tous les participants et les autres skieurs, s'ils utilisent d'autres pistes, doivent payer les droits d'accès du centre de ski de fond.
<b>ADRESSE</b>	204 chemin de la Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha J0K 2S0
<b>DATES</b>	Samedi 25 janvier 2025
<b>SANCTIONS</b>	SFQ Épreuve de niveau 3 de Nordiq Canada
<b>NORMES TECHNIQUES</b>	<a href="#">Règlements des compétitions canadiennes</a> <a href="#">Règlements des Jeux du Québec / Normes d'opération</a> <a href="#">Modèle de compétition</a>

<b>MODALITÉS D'INSCRIPTION</b>	<b>Frais</b> : Gratuit à 5\$ selon les catégories <b>Zone 4</b> : <a href="http://www.zone4.ca">www.zone4.ca</a> (Sous <b>Classique du club Défi 2025</b> à partir du 10 janvier) <b>Date limite</b> : jeudi 23 janvier 2025, 23h59 Aucune inscription le matin de la course
<b>STADE ET PARCOURS</b>	Voir les annexes à la fin du document
<b>OUVERTURE DU SECRÉTARIAT</b>	8h à 12h30
<b>ENTRAÎNEMENT</b>	Entre 9h à 9h50
<b>FORMAT DE COURSES</b>	Départ de masse - classique
<b>REMISE DES DOSSARDS</b>	À partir de 8h45 au bureau de course
<b>DESCRIPTION DES PRIX</b>	3 médailles dans chaque catégorie M14 et + (F&M) Médaille de participation à tous les athlètes M10 et M12
<b>REMISE DES PRIX</b>	12h15
<b>SALLE DE FARTAGE</b>	Fartage à l'extérieur seulement. Vous devez être entièrement autonomes. L'utilisation de fluor est interdite
<b>SERVICES AUX ATHLÈTES</b>	<b>Alimentation</b> : Eau et collation après la course <b>Stationnement</b> : Sur place <b>Médical</b> : Premiers soins sur place

## B) COMITÉ ORGANISATEUR

<b>Chef de compétition</b>	Daniel Bellerose
<b>Secrétaire de compétition</b>	Joanie Melançon
<b>Chef de parcours</b>	François Richard
<b>Co-chefs de stade</b>	Philippe Dufour et Philippe C-Trudel
<b>Chef des contrôleurs</b>	François Richard
<b>Co-chefs du chronométrage</b>	Michel Rainville et Odile Breault
<b>Sécurité</b>	Martin Rousseau
<b>Bénévoles</b>	Sonia Chaput et Marie-Claude Lessard
<b>Protocole</b>	Marie-Pierre Lafond
<b>Renseignements</b>	Pour informations, contactez : Daniel Bellerose 450-271-6100 <a href="mailto:danbellerose@videotron.ca">danbellerose@videotron.ca</a>

## C) COMMUNICATIONS


Toutes les communications seront faites via les adresses courriels inscrites lors de l'inscription sur zone4. Pour les plus jeunes qui n'auraient pas d'adresse courriel, inscrire celle des parents.

## D) CATÉGORIES ET PROGRAMME

Catégories H et F	Années de naissance	Distances
M10 (8-9 ans)	2015-2016	2 km (2 x 1 km)
M12 (10-11 ans)	2013-2014	3 km ( 3 x 1 km)
M14 (12-13 ans)	2011-2012	3 km (2 x 1,5 km)
M16 (14-15 ans)	2009-2010	4,5 km (3 x 1,5 km)
M18 (16-17 ans)	2007-2008	7,5 km (5 x 1,5 km)
M20 (18-19 ans)	2005-2006	7,5 km (5 x 1,5 km)
Senior (20-29 ans)	1993-2004	7,5 km (5 x 1,5 km)
Participation	1994 et moins	7,5 km (5 x 1,5 km)

**Note 1 : l'âge officiel est celui au 31 décembre 2024.**

## F) HORAIRE

<u>Heures</u>	<u>Catégories</u>	<u>Distances et parcours</u>
10h00	M18 (16-17 ans)	7,5 km ( 5 x 1,5 km)
	M20 (18-19 ans)	7,5 km ( 5 x 1,5 km)
	Senior (20-30 ans)	7,5 km ( 5 x 1,5 km)
	Participation F	7,5 km ( 5 x 1,5 km)
	Participation M	7,5 km ( 5 x 1,5 km)
10h45	M12 (10-11 ans)	3 km (3 x 1 km)
11h05	M10 (8-9 ans)	2 km (2 x 1 km)
11h20	M14 (12-13 ans)	3 km (2 x 1,5 km)
11h40	M16 (14-15 ans)	4,5 km (3 x 1,5 km)
<b>À l'arrivée</b>	<b>Tous les participants des catégories M10 et M12 reçoivent une médaille d'or. 🏆</b>	
<b>12h15</b>	<b>Remise des médailles (or, argent, bronze) pour les catégories M14 et + sur le site de compétition (lieu à déterminer)</b> 	



## J) LES PARCOURS

