





AVIS DE COURSE

A) INFORMATIONS GÉNÉRALES

NOM DE LA COMPÉTITION	CLASSIQUE DU CLUB DÉFI 2025 Finale régionale des Jeux du Ouébec	
CLUB-HÔTE	Région Lanaudière	
GEOD HOTE	Club Défi	
SITE DE LA COMPÉTITION	Ski Montagne Coupée Saint-Jean-de-Matha	
TARIF D'ACCÈS AUX PISTES	Gratuit 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.	
ADRESSE	204 chemin de la Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha JOK 2S0	
DATES	Samedi 25 janvier 2025	
SANCTIONS	SFQ Épreuve de niveau 3 de Nordiq Canada	
NORMES TECHNIQUES	Règlements des compétitions canadiennes Règlements des Jeux du Québec / Normes d'opération Modèle de compétition	

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

B) COMITÉ ORGANISATEUR

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

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

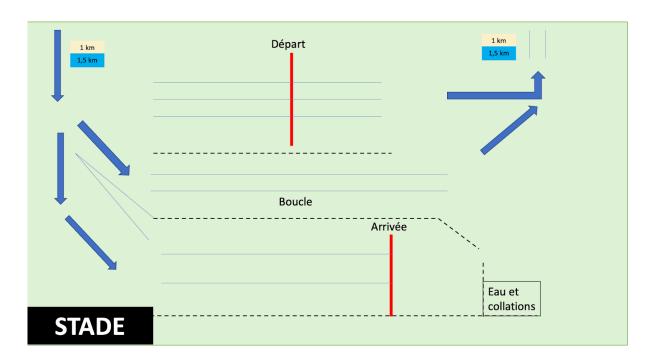
Catégories H et F	Années de naissance	Distances
M10 (8-9 ans)	2015-2016	2 km (2 x 1 km)
M12 (10-11 ans)	2013-2014	3 km (3 x 1 km)
M14 (12-13 ans)	2011-2012	3 km (2 x 1,5 km)
M16 (14-15 ans)	2009-2010	4,5 km (3 x 1,5 km)
M18 (16-17 ans)	2007-2008	7,5 km (5 x 1,5 km)
M20 (18-19 ans)	2005-2006	7,5 km (5 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>	Distances et parcours	
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)	
À l'arrivée	Tous les participants des catégories M10 et M12 reçoivent une médaille d'or. 🕳		
12h15	Remise des médailles (or, argent, bronze) pour les catégories M14 et + sur le site de compétition (lieu à déterminer)		

G) LE STADE



J) LES PARCOURS



