

AVIS DE COURSE



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nom de la compétition	Course régionale #1 Finale JDQ Style Libre Circuit AMSFQ - Course #3
Sanction	Association régionale de ski de fond Saguenay Lac St-Jean - SFQ
Club-hôte	Le Norvégien
Tarif d'accès aux pistes	Inclus dans l'inscription
Adresse	4885 Rang Saint-Benoît Jonquière, Qc G7X 7V5 418-546-2344
Date	Samedi le 13 janvier 2024
Admissibilité	Pour tous les niveaux de skieur

COMITÉ ORGANISATEUR

Directrice d'épreuve	Marie-Hélène Ste-Croix
Chef des pistes	Yvan Bouchard, Luc Thériault
Chronométrage	Alain Carrier, Guylaine Claveau
Renseignements	Marie-Hélène Ste-Croix

PROGRAMME DE LA COMPÉTITION

Catégorie (année de naissance)	Âge au 31 décembre 2023	Sexe	Distance Style libre	Coût inscription*
M16 - Juvénile (2008-2009**)	14 et 15 ans	F	7 km	7\$
		M	7 km	
M14 - Midget (2010**-2011**)	12 et 13 ans	F	6 km	7\$
		M	6 km	
M12 - Mini-midget (2012-2013)	10 et 11 ans	F	4 km	7\$
		M	4 km	
M10 (Pee-wee) (2014-2015)	8 et 9 ans	F	2 km	7\$
		M	2 km	
M8 (atome) (2016-2017)	6 et 7 ans	F	2 km	7\$
		M	2 km	
Jeannot Lapin (2018 et après)	5 ans et moins	F	1 km	7\$
		M	1 km	

*Le coût d'inscription n'inclut pas le coût de la licence SFQ d'un jour obligatoire (+3\$) pour les skieurs qui n'ont pas de licence annuelle SFQ

**Les participants nés en 2009, 2010 et 2011 sont admissibles à la qualification pour les Jeux du Québec

Catégorie (année de naissance)	Âge au 31 décembre 2023	Sexe	Distance Style libre	Coût inscription*
M18 - M20- M23 (2001-2007)	16 à 22 ans	F	14 km	32\$
		M	14 km	
Senior (1994 à 2000)	23 à 29 ans	F	21 km	32\$
		M	21 km	
Maîtres 1 (1984 à 1993)	30 à 39 ans	F	21 km	32\$
		M	21 km	
Maîtres 2 (1974-1983)	40 à 49 ans	F	21 km	32\$
		H	21 km	
Maîtres 3 (1964 à 1973)	50 à 59 ans	F	21 km	32\$
		H	21 km	
Maîtres 4 (1954-1963)	60 ans et plus	F	21 km	32\$
		H	21km	

**Le coût d'inscription n'inclut pas le coût de la licence SFQ d'un jour obligatoire (+3\$) pour les skieurs qui n'ont pas de licence annuelle SFQ

HORAIRE

SAMEDI 13 JANVIER 2024		
HEURE	ACTIVITÉ	LIEU
8H00	Ouverture de la piste	Plateau de départ
8H15	Accueil des skieurs et inscriptions	Chalet
10H00	Départ de la course Catégories : M16 et moins	Plateau de départ
10H30	Départ de la course Catégories : M18, M20, M23 Senior et Maîtres	Plateau de départ
12H00	Fin de la course et remise des résultats	Chalet
18H00	Fermeture du site	

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Frais Voir tableau précédent

Licence Licence SFQ obligatoire, sinon licence d'un jour à acheter au coût de 3\$ lors de l'inscription

Pré-inscription

Via Google forms

<https://forms.gle/VLDW7eAz1mxeZtG38>



Inscription

Au chalet d'accueil, à partir de
8H15
Argent comptant uniquement

DÉTAILS DE COURSE

Fartage

Politique sans fluor

Format

Style libre, départ de masse

Parcours

Voir Annexe 1

Remise des dossards

Au chalet d'accueil, à partir de
8H15
**Remise obligatoire à l'arrivée,
frais de 50\$ si perte

PRIX

Description des prix	Médailles remises aux 3 premiers des catégories jeunes (M16 et moins)
Remise des prix	Au chalet à 12H00
Résultat	Résultats disponibles à la fin des épreuves
Prix Participation	Tirage de certificats-cadeaux de nos boutiques partenaires à la fin de la saison, une participation = 1 chance de gagner

SERVICES AUX SKIEURS

Sanitaire	Douches et toilettes disponibles au chalet d'accueil.
Salle de fartage	Plusieurs tables disponibles au sous-sol du chalet d'accueil
Alimentation	Lunch servi à tous les coureurs Restaurant sur place

ANNULATION

Advenant une annulation de la course due aux mauvaises conditions de neige ou à une météo extrême, la décision sera prise 24 heures avant l'évènement et sera publiée sur la page Facebook « Ski de fond Saguenay Lac-St-Jean » et celle du «Le Norvégien ».

RESTRICTION CONCERNANT LE FARTAGE

Cet événement respecte les exigences de Nordiq Canada sur l'interdiction du fluor.

<https://nordiqcanada.ca/fr/entraîneurs-et-techniciens/techniciens/ressources-pour-les-techniciens/>

Non Permis

-Les farts de glisse à teneur élevée, moyenne ou faible en fluor, incluant les poudres, les rondelles, les blocs et les liquides

-Les additifs en poudres et les durcisseurs pour temps froid

-Les poudres adhérentes au fluor

Permis

-Farts de retenue fluorés

PARTICULARITÉS

1. Les parcours seront indiqués ; mais le centre demeure ouvert, donc les autres pistes ne seront pas barrées. C'est la responsabilité de chaque compétiteur d'avoir fait une reconnaissance de parcours. Un skieur ayant sauté un bout du parcours sera disqualifié.

2. Le centre de ski sera ouvert aux autres skieurs, respect et civisme lors des dépassements SVP !

ADMISSIBILITÉ POUR LES JEUX DU QUÉBEC

Il s'agit de la première course qualificative pour les Jeux du Québec, la seconde se tiendra à Bégin le samedi 3 février 2024. L'équipe régionale peut compter jusqu'à douze (12) skieurs : deux (2) garçons et filles de chaque année de naissance.

Les skieurs sont classés en fonction des points de pourcentage obtenus à chaque course. Les deux skieurs masculins et les deux skieuses féminines de chaque année de naissance admissible ayant obtenu les plus hauts pourcentages suite aux deux finales régionales seront nommés sur l'équipe.

Formule de calcul du % d'un skieur

(Temps du gagnant en secondes / temps du skieur en seconde) x 100

Exemple

Skieurs	Course 1 libre		Course 2 classique		Cumulatif
	TEMPS	%	TEMPS	%	
Pierre	20:53 (1)	100.00	17:13 (2)	98.94	198.94
Jean	21:07 (2)	98.90	17:02 (1)	100.00	198.90
Jacques	21:23 (3)	97.66	18:20 (4)	92.91	190.57

Pour être admissibles, en plus de participer aux 2 finales régionales, les athlètes doivent répondre aux critères d'identification du niveau ESPOIR dans les catégories d'âges permises dans le cadre des Jeux du Québec.

Voir le lien suivant en pages 7 et 8 pour les critères :

<https://www.jeuxduquebec.com/wp-content/uploads/sites/3/sites/3/2023/11/Ski-de-fond-Sherbrooke-H2024.pdf>